

TURINYS

<i>Ivadas</i>	11
1 SKYRIUS. PRISIRIŠIMAS IR PRIKLAUSYMAS	17
Toksiškas auklėjimas	27
Padeda vienas geras prisirišimas	30
Prisirišimas paauglystėje	32
2 SKYRIUS. JŪSŲ ŠEIMA	37
Paauglystės švytuoklė	40
Šeimos yra sudėtingos sistemos	41
Tėvystė kaip „veiksmožodis“	43
Perdėta tėvystė	45
Drausmė, ribos ir taisyklės	49
Pritarimas tėvų auklėjimo stiliui	53
Broliai ir seserys	60
Šeimos: geriausi ir blogiausi laikai	65

3 SKYRIUS. DRAUGAI	67
Moterų draugystės modeliai	69
Pritapimas - savo „genties“ radimas	77
Draugystės problemos: socialinis nerangumas ir socialinis nerimas	80
Ribos	87
Taigi dabar pasakysiu, kokia nuo šiol bus draugystė	90
4 SKYRIUS. EMOCIJOS, MINTYS IR JAUSMAI	91
Kas yra jausmai? Emocijos? Mintys?	94
Jūsų emocinis protas ir racionalusis protas	97
Kur esate patirdami savo jausmus?	102
Stiprios neigiamos emocijos: neigiamos įveikos strategijos	104
Geros psichikos sveikatos pagrindai	110
Aktyvus jausmų valdymas	116
5 SKYRIUS. NERIMAS IR SUSIRŪPINIMAS	127
Kas yra nerimas	128
Vidiniai ir išoriniai nerimą sukeliantys veiksniai	131
Nerimo spiralė	133
Nerimo spiralė socialiniame kontekste	136
Kodėl <i>dabar</i> kelia tokį stresą	136
Nerimo valdymas	140
Elgesio valdymas, kai nerimaujate	152
Nesistenkite būti geriausi, nebūkite geriausi - gyvenkite geriausią gyvenimą	161

6 SKYRIUS. MOKYMASIS IR REZULTATAI	163
Mokymasis ir psichikos sveikata	166
Yra ir kitas būdas: nustatyti realius lūkesčius	175
Tiesa apie universitetą	181
Studijuokite protingai, o ne ilgai	186
Teisė būti šiek tiek neklaužada	193
7 SKYRIUS. MAISTAS, VALGYMAS, SVORIS IR FIGŪRA	195
Venkite sveikos mitybos pranešimų	196
Jūsų kūno formos	201
Netikslus kūno įvaizdis	205
Dietos	210
Kaip dietos skatina persivalgymą: „kam to reikėjo?“ efektas	217
Tobula audra: valia ir dietos	221
Mityba „viskas arba nieko“ ir <i>jo</i> <i>jo</i> dietos	224
Pasitenkinimas kūnu	225
Kaip valgyti	227
Maistas, valgymas, svoris ir figūra: kaip įgyti sveiko proto beprotiškame pasaulyje	231
8 SKYRIUS. EKRANAI IR INTERNETAS	233
24/7 kultūra	236
Stimuliacijos poveikis psichinei gerovei	240
Priklausomybė nuo ekranų?	242
Interneto viesulas	243
Vertybės ir laimės spąstai	244

Apsisprendimas dėl vertybių ir jų laikymasis	249
Palyginimas ir vienatvė	252
Vienatvė ir pažeidžiamumas	258
Man to nepakanka; man jau gana; manęs neužtenka	261
Ekranų laisvė ar ekranų vergovė	262
 9 SKYRIUS. TRAUKA, SANTYKIAI, SEKSAS IR MEILĖ	265
LGBT-Q	267
Meilė ir išmintis	269
Kodėl jus kas nors traukia?	270
Persekiojimo azartas	275
Žaisti sunkiai pasiekiamą žaidimą?	279
Meilė ir savigarba: sveikinu, mielas	283
Seksualumo puoselėjimas	285
Baigiamosios mintys apie meilę	292
 <i>Pabaiga</i>	293
<i>Padėkos</i>	295
<i>Norite sužinoti daugiau?</i>	297