

Turinys

Įvadas

PIRMA DALIS. TAI NĖRA TIK EMOCIJA	15
1 skyrius. Nerimo amžius	17
2 skyrius. Bereikalingas nerimas	23
3 skyrius. Naudingas nerimas	35
ANTRA DALIS. APGAULINGAS NERIMAS	45
4 skyrius. Šiuolaikinio gyvenimo keliamas nerimas	47
5 skyrius. Pavargęs ir išsiauđrinęs	50
6 skyrius. Technologijų keliamas nerimas	69
7 skyrius. Penas apmąstymams	79
8 skyrius. Liepsnojantis kūnas	108
9 skyrius. Moterų hormoninė sveikata ir nerimas	134
10 skyrius. Tylioji epidemija	153
11 skyrius. Streso iškrova ir mokymasis atsipalaiduoti	164
TREČIA DALIS. TIKRASIS NERIMAS	183
12 skyrius. Išsiklausymas	185
13 skyrius. Štai kodėl nebedainuojate	217
14 skyrius. Ryšys ramina	231
15 skyrius. Prisirišimas, paleidimas	247
Padėkos	255
Priedas. Vaistažolės ir maisto papildai nerimui malšinti	261
Pastabos	265