



NERIMAS IR BAIMĖS

6 BŪDAI, KAIP SUSIGRAŽINTI
VIDINĘ RAMYBĘ



PAPILDOMAI:
NERIMO DIENORAŠČIO
ŠABLONAS, MEDITACIJOS IR
KVĖPAVIMO PRATIMŲ
VADOVAS, SAVIGALBOS
KLAUSIMYNAS IR PRAKTINIS
NERIMO MAŽINIMO
PLANAS

Specialistų rekomenduojami būdai atgauti
pusiausvyrą ir jaustis saugiai kasdienybėje

NERIMAS IR BAIMĖS

**6 BŪDAI, KAIP SUSIGRAŽINTI
VIDINĘ RAMYBĘ**



TURINYS

ĮVADAS	11
Apie ką ši knyga ir kodėl ji svarbi?	11
Nerimas – XXI amžiaus epidemija	14
Kodėl nerimas toks paplitęs?	14
Kas yra nerimas ir kodėl jis mus taip veikia?	15
Tikslas: padėti suprasti, įveikti ir sumažinti nerimą	18
Knygoje siekiama:	19
 Pirmas skyrius	
KAS YRA NERIMAS?	23
Mokslinis nerimo paaiškinimas	23
Nervų sistema ir smegenų veikla	23
Migdolinė liauka (<i>amygdala</i>)	24
Pagumburis (<i>hipothalamus</i>)	24
Priekinė smegenų žievė (<i>prefrontal cortex</i>)	25
Hormonai: kortizolis, adrenalinas, dopaminas	26
Kortizolis – streso hormonas	27
Adrenalinas – „kovok arba bėk“ hormonas	27
Dopaminas – atlygio ir motyvacijos hormonas	28

Nerimo funkcija evoliucijoje	29
Skirtingos nerimo rūšys	31
Generalizuotas nerimo sutrikimas	31
Panikos priepuoliai: kas tai?	37
Socialinis nerimas	45
Fobijos	53
Obsesinis-kompulsinis sutrikimas	59
Potrauminio streso sutrikimas	67
 Antras skyrius	
KODĖL MES PATIRIAME NERIMĄ?	79
Biologiniai veiksniai	80
Psichologiniai veiksniai	81
Aplinka ir socialiniai veiksniai	82
Gyvenimo būdo įtaka	83
 Trečias skyrius	
KOGNITYVINIAI IŠKRAIPYMAI: KAIP MES	
PATYS KURIAME NERIMĄ?	87
Kas yra šie iškraipymai?	87
Pagrindiniai nerimą skatinantys mąstymo modeliai	91
Katastrofizavimas („Kas, jei viskas bus blogai?“)	91
Tik juodas ir baltas mąstymas	95
Perteklinis apibendrinimas	98
Asmeninė atsakomybė už viską	101

Emocinė argumentacija („Jaučiu, vadinasi, taip ir yra“)	104
Minčių skaitymas („Žinau, ką kiti galvoja apie mane“)	107
Nuvertinimas to, kas pozityvu	110
Didinimas ir menkinimas	113
„Turėčiau“ teiginiai	116
Etikečių klįjavimas ir klaidingas ženklinimas	119
Kaip sustabdyti klaidingą mąstymą?	123
Ketvirtas skyrius	
PRAKTINIAI BŪDAI NERIMUI ĮVEIKTI	127
Kognityvinė elgesio terapija (KET)	128
Dėmesingumo (<i>mindfulness</i>) praktikos	129
Kvėpavimo ir atsipalaidavimo technikos	136
Meditacija ir vizualizacija	142
Gyvenimo būdo pokyčiai	147
Socialinės strategijos	157
Penktas skyrius	
KAIP GYVENTI RAMIAU?	165
Kaip įtraukti naujus įpročius į kasdienybę?	165
Savęs priėmimas ir kantrybė	166
Kaip ilgalaikėje perspektyvoje išlaikyti emocinę pusiausvyrą?	168

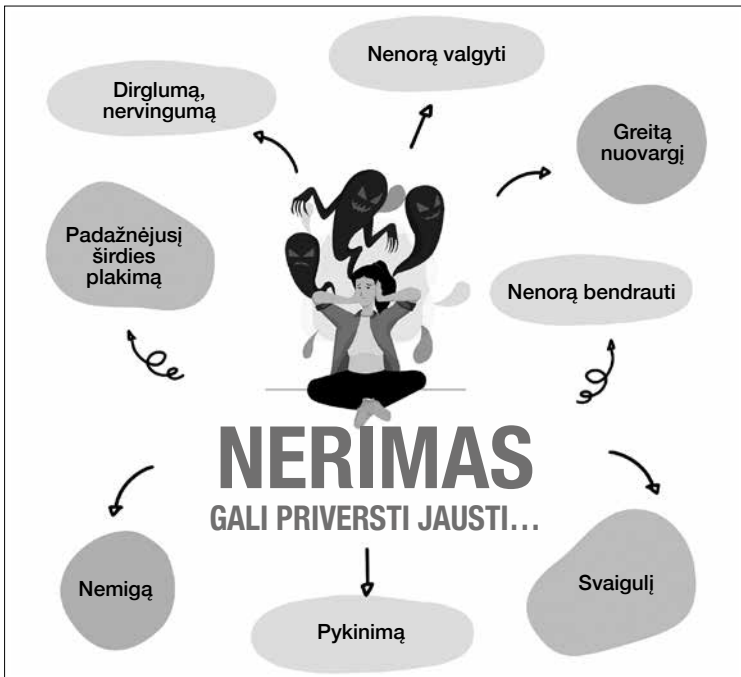
Būti čia ir dabar: kaip praktikuoti dėkingumą ir priėmimą?	169
Šeštas skyrius	
IŠVADOS IR ĮKVĖPIMAS	173
Ko išmokome?	173
Nerimas nėra nuosprendis – tai kvietimas keistis	174
Paskutiniai motyvaciniai patarimai skaitytojui	175
PRIEDAI	177
Nerimo dienoraščio šablonas	177
Meditacijos ir kvėpavimo pratimų vadovas	178
SOS planas panikos priepuolio metu	180
NERIMO UŽRAŠAI	183
1 dalis. Nerimo trigerių atpažinimas	183
2 dalis. Fiziniai nerimo simptomai	184
3 dalis. Nerimo šaknų paieška	184
4 dalis. Nerimastingų minčių kvestionavimas	185
5 dalis. Emocijų reguliavimas ir sąmoningumas	186
6 dalis. Nerimo valdymo strategijos ir savęs priežiūra	187
7 dalis. Nerimo valdymo planas	187

Ši knyga skirta tik informaciniams tikslams ir nėra laikoma medicinine konsultacija. Dėl bet kokių sveikatos sutrikimų ar su jais susijusių simptomų visada būtina kreiptis į kvalifikuotą medicinos specialistą. Rengiant ir tiriant šią medžiagą buvo dedamos visos įmanomos pastangos. Tačiau negarantuojame jos tikslumo, pritaikomumo ar galimų praleidimų.

ĮVADAS

APIE KĄ ŠI KNYGA IR KODĖL JI SVARBI?

Nerimas – tai viena dažniausiai pasitaikančių psichologinių būsenų, su kuria susiduria milijonai žmonių visame pasaulyje. Kai kuriems nerimas pasireiškia kaip trumpalaikė



reakcija į stresą, tačiau daugeliui tampa kasdieniu iššūkiu, trukdančiu gyventi visavertį gyvenimą. Nors visuomenė vis labiau pripažįsta psichinės sveikatos svarbą, vis dar trūksta supratimo, kaip veikia nerimas ir kaip su juo efektyviai susitvarkyti.

Ši knyga yra svarbi dėl šių priežasčių:

1. Padeda suprasti, kas yra nerimas ir kaip jis veikia.

Daugelis žmonių, patiriančių nerimą, jaučiasi sutrikę, nesupranta, kodėl jie nuolat nerimauja ar patiria panikos priepuolius. Ši knyga suteikia glaustą ir tyrimais pagrįstą paaiškinimą apie nerimo mechanizmus, kaip jis kyla ir kodėl mūsų smegenys kartais mus „apgauna“, skatindamos nereikalingą baimę.

2. Padeda atpažinti vidinius nerimo šaltinius.

Vienas iš svarbiausių nerimo aspektų yra tas, kad jį dažnai sukelia ne tik išoriniai įvykiai, bet ir mūsų pačių mintys. Kognityviniai iškraipymai – tai klaidingi mąstymo modeliai, dėl kurių mes įsivaizduojame blogiausią įmanomą scenarijų arba nuvertiname save be pagrindo. Suprasdami, kaip mūsų pačių mintys formuoja nerimą, galime pradėti jį kontroliuoti.

3. Suteikia praktinių įrankių nerimui įveikti.

Teorija – tai tik dalis sprendimo. Daugelis knygų pateikia informaciją apie nerimą, tačiau jos nesiūlo konkrečių veiksmų, kuriuos skaitytojas gali pritaikyti kasdienybėje. Ši knyga sujungia tiek psichologinius, tiek gyvenimo būdo metodus:

- kvėpavimo ir atsipalaidavimo pratimus;
- dėmesingo įsisąmoninimo (*mindfulness*) technikas;
- kognityvinės elgesio terapijos (KET) metodus;
- kasdienius įpročius, padedančius mažinti nerimą.

4. Skatina savęs priėmimą ir ilgalaikį emocinį stabilumą.

Nerimas dažnai kyla iš perfekcionizmo, savikritikos ir baimės suklysti. Ši knyga ne tik moko, kaip sumažinti nerimą trumpalaikėje perspektyvoje, bet ir padeda keisti požiūrį į save bei gyvenimą. Ji skatina priimti savo emocijas, atleisti sau klaidas ir gyventi su didesniu pasitikėjimu bei ramybe.

5. Aktualu kiekvienam, nes nerimą patiriame visi.

Nesvarbu, ar žmogus patiria nuolatinį nerimą, ar tik kartais jaučia stresą prieš svarbius įvykius, ši knyga gali būti naudinga. Ji padeda ne tik tiems, kurie patys susiduria su nerimu, bet ir tiems, kurie nori geriau suprasti savo artimuosius ar draugus, turinčius nerimo sutrikimų.

6. Knyga kaip pagalba sau priemonė.

Ne visi žmonės turi galimybę kreiptis į psichologus ar psichoterapeutus, tačiau visi gali pradėti kelionę geresnės emocinės savijautos link su tinkama informacija. Ši knyga suteikia aiškių, prieinamų ir praktiškų būdų, kaip padėti sau.

Ši knyga nėra skirta tik tiems, kurie kenčia nuo stipraus nerimo. Ji skirta kiekvienam, kuris nori geriau suprasti savo mintis, sumažinti stresą ir įgyti įrankius, padedančius

gyventi ramesnį ir laimingesnį gyvenimą. Tai ne tik informacija – tai vadovas, padėsiantis keisti savo mąstymą ir jaustis geriau kiekvieną dieną.

NERIMAS – XXI AMŽIAUS EPIDEMIJA

KODĖL NERIMAS TOKS PAPLITĘS?

Šiuolaikinis pasaulis yra kupinas nuolatinio skubėjimo, informacijos pertekliaus ir didžiulių tiek visuomenės, tiek mūsų pačių lūkesčių. Dėl šių priežasčių vis daugiau žmonių patiria nerimą – dažnai nepastebimą, tačiau itin sekinantį reiškinių.

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, nerimo sutrikimai yra viena dažniausiai pasitaikančių psichikos



sveikatos problemų visame pasaulyje. Prognozuojama, kad jų paplitimas ateityje tik didės, ypač tarp jaunimo ir darbingo amžiaus žmonių. Kodėl?

- **Technologijų įtaka:** socialinė žiniasklaida skatina lyginimąsi su kitais, o nuolatinis informacijos srautas gali sukelti pervargimą ir informacinį triukšmą.
- **Darbo krūvis ir stresas:** šiandienos darbo kultūra dažnai reikalauja nepertraukiamo produktyvumo, kuris neleidžia tinkamai pailsėti.
- **Ekonominis ir politinis nestabilumas:** neapibrėžtumas dėl ateities, finansinės problemos ar pasaulinės krizės skatina nerimą dėl saugumo.
- **Asmeninio gyvenimo spaudimas:** visuomenėje įprasta siekti „sėkmės“, būti idealiam partneriui, tėvui, darbuotojui, o tai sukuria didžiulį emocinį spaudimą.

Nors nerimas yra natūrali žmogaus reakcija į stresą, vis daugiau žmonių jį patiria per dažnai ir per stipriai, o tai trukdo gyventi visavertį gyvenimą.

KAS YRA NERIMAS IR KODĖL JIS MUS TAIP VEIKIA?

Nerimas – tai natūralus emocinis atsakas į suvokiamą grėsmę ar nežinomybę. Jis išsivystė kaip evoliucinis mechanizmas, padedantis žmogui išgyventi pavojingose situacijose. Tačiau



nors šis mechanizmas kadaise buvo būtinas norint išgyventi, šiuolaikiniame pasaulyje jis dažnai aktyvuojamas be realios grėsmės.

Nerimas gali būti visa apimantis ir slegiantis. Nors jį patiria daugybė žmonių, kai kam gali būti sunku suprasti, kokia sekinanti ši būsena gali būti.

Susidūrus su nerimu, svarbiausia yra atrasti jo pagrindinę priežastį – tai raktas į nerimo lygio sumažinimą ir laimesnę bei sveikesnę gyvenimą. Viena iš pagrindinių nerimo priežasčių yra pažintinis iškraipymas.

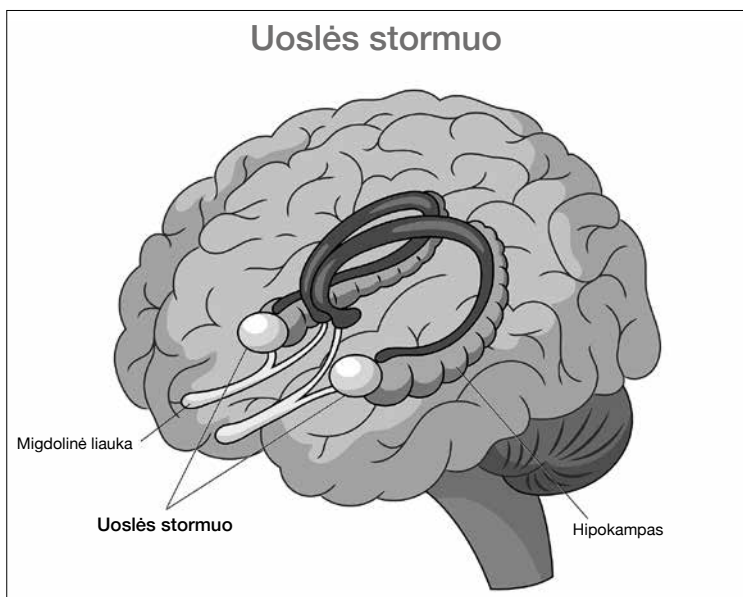
Nerimas yra sudėtinga ir labai asmeniška patirtis, tačiau daugeliui iš mūsų scenarijus nuspėjamas – toks, kokį kuria mūsų pačių mintys. Mes patiriame nerimą ne tik dėl išorinių aplinkybių, bet ir dėl to, kaip jas suvokiame.

Žmogaus smegenys yra nuostabus pasakotojas, tačiau kartais jos pasakoja mums klaidingą istoriją. Jos iškreipia tikrovę, maitindamos mus bauginančiais pasakojimais, kurie sustiprina mūsų didžiausias baimes. Šie mąstymo spąstai vadinami pažintiniais iškraipymais – jie priverčia mus suvokti realybę netiksliai ir dažnai pernelyg neigiamai. Ar kada nors buvote įsitikinę, kad viskas tikrai baigsis blogai, nors tam beveik nėra jokio pagrindo? O gal jautėtės visiškai nevykęs, padaręs tik vieną klaidą? Tai – kognityvinių iškraipymų poveikis, ir tai yra viena iš pagrindinių sau sukkelto nerimo priežasčių. Šių iškraipymų supratimas – pirmasis žingsnis į laisvę nuo jų.

Žmogui patyrus nerimą, įvyksta keli svarbūs fiziologiniai procesai:

- **Smegenų reakcija:** migdolinė liauka (*amygdala*), atsakinga už baimės jausmą, siunčia signalą kūnui, kad gresia pavojus.
- **Hormonų išsiskyrimas:** padidėja kortizolio ir adrenalino kiekis, paruošiant kūną „kovoti arba bėgti“.
- **Fiziniai simptomai:** širdies plakimas pagreitėja, kvėpavimas tampa paviršutiniškas, gali pasireikšti drebulys, prakaitavimas, galvos svaigimas ar net panikos priepuoliai.

Nors ši reakcija naudinga esant realiai grėsmei, dauguma nerimą sukeliančių situacijų šiandien yra susijusios su



socialiniu spaudimu, asmeninėmis baimėmis ir vidinėmis mintimis. Vadinasi, mūsų kūnas ir protas nuolat jaudinasi dėl dalykų, kurie nėra realūs ar pavojingi.

Ši knyga padės geriau suprasti, kodėl taip nutinka ir kaip galime išmokyti kontroliuoti savo reakcijas, kad jos netrukdytų mūsų kasdieniam gyvenimui.

TIKSLAS: PADĖTI SUPRASTI, ĮVEIKTI IR
SUMAŽINTI NERIMĄ

Šios knygos pagrindinis tikslas – suteikti skaitytojui ne tik teorinių žinių apie nerimą, bet ir praktinių įrankių, kurie padės jį suvaldyti.

Skaitykite likusius
174 iš **192** puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

**Ar dažnai jaučiatės įsitempę be aiškios
priežasties? Jūsų mintys nenuilstamai sukasi
apie „kas bus, jeigu...“?
Ši knyga – jūsų kelrodis į ramesnį gyvenimą.**

Knyga „Nerimas ir baimės: 6 būdai, kaip susigrąžinti vidinę ramybę“ – tai išsamus, moksliskai pagrįstas ir praktiskai pritaikomas vadovas, skirtas visiems, norintiems sumažinti sekinantį nerimo jausmą, geriau suprasti savo vidinius mechanizmus ir atgauti emocinę pusiausvyrą.

Knygoje suprantamai paaiškinama, kaip veikia mūsų smegenys streso metu, kokie kognityviniai iškraipymai kuria vidinę sumaištį ir kaip tai pakeisti.

Ši knyga padės:

- ✓ Atpažinti ir įveikti generalizuotą nerimo sutrikimą, panikos priepuolius, socialinį nerimą, fobijas ir kitus nerimo tipus.
- ✓ Išmokyti kvėpavimo, dėmesingumo (*mindfulness*), vizualizacijos bei KET metodų.
- ✓ Transformuoti savo mąstymą – atsisakyti katastrofizavimo, savikritikos ir nepagrįstų baimių.
- ✓ Kurti naujus, raminančius kasdienybės įpročius.
- ✓ Gyventi šia diena – su dėkingumu, savęs priėmimu ir pasitikėjimu.

Nesvarbu, ar esate nuolat įsitempę, ar ieškote būdų, kaip padėti nerimą patiriančiam artimajam – ši knyga taps jūsų asmenine emocinės savigalbos priemone.

Praktiskai pritaikoma. Įkvepianti.



Kiekviena nupirкта
knyga = pasodintas medis
www.obuolys.lt

Slaptas klubas

ISBN 978-609-484-808-7



Negrožinė literatūra > Sveikata