

TURINYS

PRATARMĖ	5
Pirmas skyrius. KAI KURIE EMOCIJŲ ASPEKTAI	9
Emocinis sujaudinimas ir stresas	23
Distreso vaidmuo funkcinų centrinės nervų sistemos (CNS) sutrikimų ir psichosomatinių ligų patogenezėje	29
Kai kurie emocinio sujaudinimo ir eustreso įtakos sanogenezei aspektai	36
Režiumė	39
Antras skyrius. EMOCINIO SUJAUDINIMO IR STRESO DIAGNOSTIKA	41
Bendros pastabos	41
Emocinio sujaudinimo rodikliai	44
Organizmo veiklos kokybiniai rodikliai	59
Trečias skyrius. STRESO PATOPSIKOLOGINĖS ENERGIJOS IŠKROVOS BŪDAI IR SANOGENEZĖS AKTYVINIMAS	73
Estetoterapija	77
Klimatoterapija	123
Kineziterapija	125
Hidro ir balneoterapija	126
Vaistingųjų augalų ir mineralinio vandens vonios	130
Fizioterapija	131
STRESO PROFILAKTIKA	142
SUMMARY	144
PRIEDAI	145
T. Nemčino klausimynas	145
Emocinio sujaudinimo vertinimas pagal išorinę emocijų išraišką	152
Šultės lentelės	154
LITERATŪROS SĄRAŠAS	155