

# TURINYS

<i>Pirmasis skyrius. Paramos pradžia. Klausymosi menas</i> .....	3
<i>Vengianti žvilgsnio asmenybė</i> .....	4
Altmano ir Teilorio atsiskleidimo lygių modelis .....	15
<i>Paslapties atskleidimas gali pagerinti sveikatą</i> .....	17
Nuo klausymosi prie klausimo pateikimo .....	19
<i>Antrasis skyrius. Padėk sau!</i> .....	22
Priešinimosi mechanizmai — streso įveikos .....	23
Į problemą orientuota priešinimosi strategija .....	23
Į emocijas orientuota priešinimosi strategija .....	26
Save įtvirtinantis elgesys .....	28
<i>Lietuvių nacionalinis charakteris ar rašytojo asmenybės projekcija?</i> .....	29
Neįsitvirtinančiojo asmens gynybiškumas.....	31
Įsitvirtinimo pradžia. Argumentas, jo pateikimas ir gynimas .....	33
<i>Faktas</i> .....	34
<i>Nuomonė</i> .....	38
<i>Savižudybės ir elgesio scenarijai</i> .....	44
<i>Tragedijos kaltininkas — nenubaustas</i> .....	51
<i>Trečiasis skyrius. Pagalbos ranka — socialinė parama</i> .....	68
<i>Vaikystės ringe — kova dėl meilės</i> .....	71
Dalyvavimas grupėje ir socialinė parama .....	73
Gaunama ir suvokiama socialinė parama .....	74
Socialinis tinklas .....	75
Teigiami ir neigiami socialinės paramos aspektai.....	77
Pagalba ir altruistinis elgesys.....	79
Situacijos ypatumai ir pagalbos motyvacija .....	80
Asmenybės veiksmų įtaka pagalbos motyvacijai .....	82
Pagalbos objektas .....	83
Pagalba ypatingais atvejais. Kankinimai ir smurtas .....	84
Psichologinis smurtas. Smegenų plovimo metodika ( <i>brainwashing</i> ) ..	86
Padėkime gelbėtojui! Pagalbos tarnybų personalo patiriami sunkumai .....	87
Pagalbininko asmenybė .....	88
<i>Vyrišką gelbėjo komisarą ir psichologę</i> .....	89
Grupės paremiamoji įtaka. Pagalbos sau grupės.....	92
<i>Psichikos ligonių pramogos — ne tik kino filme</i> .....	92