

Hilary Boyd

Kaip
įveikti
liūdesį

Būdai nuotaikai pagerinti

Turinys

Ižanga 6

Pažinkite savo nuotaikas

Jausmai ir mintys 12

Kaip keičiasi nuotaikos 14

Depresija - kas tai? 16

Simptomų išsiaiškinimas 18

Smegenys ir depresija 22

Smegenų veikla 24

Organizmo chemija 26

Biologiniai veiksniai 28

Pagrindinės priežastys 30

Psichologiniai aspektai 32

Socialiniai faktoriai 34

Fiziologinės priežastys 36

Pagalbos ieškojimas 38

Kada ieškoti pagalbos? 40

Gydymosi pasirinkimas 42

Būdai nuotaikai pagerinti

Proto maitinimas 46

Atpalaiduokite kūną ir protą 68

Pakeiskite mąstymą 90

Atsiduokite savo pojūčiams 112

Dvasingos mintys 128

Išlaisvinkime protą 144