



Nauja  
bestselerio  
„Geros nuotaikos  
vadovas“  
autorius  
knyga



# Puikios savijautos vadovas

Naujas ir modernus  
depresijos ir nerimo  
gydymo būdas

David D.  
Burns



**Puikios savijautos vadovas**



David D. Burns

# **Puikios savijautos vadovas**

Naujas ir modernus  
depresijos ir nerimo  
gydymo būdas

Iš anglų kalbos vertė  
*Indrė Poliuškevičienė*



VILNIUS, 2023

Versta iš:

*Feeling Great: The Revolutionary New Treatment  
for Depression and Anxiety* by David D. Burns

This edition published by arrangement  
with Susan Schulman Literary Agency.  
All rights reserved

Bibliografinė informacija  
pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų  
informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*

Copyright © 2020 by David Burns, MD. All rights reserved

© Vertimas į lietuvių kalbą, Indrė Poliuškevičienė, 2023

© Viršelis, Algimanta Sirvydaitė, 2023

© Leidykla VAGA, 2023

ISBN 978-5-415-02701-9

Ši knyga skirta  
mano geriausiajam draugui ir mokytojui Obie,  
kurio netekau 2016 m. rudenį,  
ir ištikimiausiam mano gerbėjui Robui!





# Turinys

Padėkos **13**

Įžanga: tada ir dabar **15**

## **1 DALIS**

### **Kaip depresiją ir nerimą paversti džiaugsmu**

- 1. Kaip jaučiatės? 25**
- 2. Puiki savijauta per 15 minučių – santrauka 36**
- 3. Kodėl įstringame blogos nuotaikos, problemišκών santykių, žalingų įpročių ir priklausomybių spąstuose? Kaip iš jų išsivaduoti? 57**
- 4. Karen istorija: „Aš esu bloga mama.“ 82**
- 5. Melani istorija: „Ji papasakos kitiems, ir jie mane teis!“ 115**
- 6. Greitas gydymas – ar tai įmanoma? Ar reikalinga? O gal tai tik apgaulė? 146**
- 7. Marko istorija: „Aš niekam tikęs tėvas.“ 152**
- 8. Merlinos istorija: „Man ketvirtos stadijos plaučių vėžys.“ 167**
- 9. Saros istorija: „Bijau mikrobu!“ 183**
- 10. Kaip pakeisti savijautą: 1 dalis – kasdienis nuotaikų dienoraštis 194**
- 11. Kaip pakeisti savijautą: 2 dalis – išsilaisvinimas 224**

## 2 DALIS

### Kaip sutriuškinti iškreiptas mintis

- 12. Mąstymo būdas „viskas arba nieko“ 231
- 13. Perdėtas apibendrinimas 239
- 14. Proto filtras ir pozityvių dalykų nuvertinimas 248
- 15. Skubotas išvadų darymas – minčių skaitymas 256
- 16. Ateities numatymas: 1 dalis – beviltiškumas 270
- 17. Ateities numatymas: 2 dalis – nerimas 293
- 18. Sureikšminimas ir sumenkinimas 318
- 19. Emocinis mąstymas 328
- 20. Mąstymas „privalau“ kategorijomis 341
- 21. Etikečių klįjavimas 354
- 22. Savęs ir kitų kaltinimas 361

## 3 DALIS

### Dvasinė / filosofinė dimensija: keturios „didžiosios ego mirtys“

- 23. Ar turite savąjį „aš“? Ar jis reikalingas? 383
- 24. Ar kai kurie žmonės yra *vertingesni*? Ar esate vienas iš jų? 391
- 25. Ar kai kurie žmonės yra *mažiau* vertingi? Ar esate vienas iš jų? 401
- 26. Būkime konkretūs: kokie yra jūsų trūkumai? 410
- 27. Kaip prisijungti prie dėkingosios dvasios! 417

## 4 DALIS

### Atkryčio prevencijos mokymai

- 28. Kaip dabar jaučiatės? 437
- 29. Puiki savijauta visam laikui! 442

## **5 DALIS**

### **Mokslinių tyrimų naujienos: ar mokslas patvirtina TEAM-CBT?**

- 30.** TEAM-CBT ir mikrochirurgijos menas – ypatingo svečio  
dr. Marko Noble'ės skyrius **455**
- 31.** Kas sukelia depresiją ir nerimą? Kaip geriausia gydyti  
šiuos sutrikimus? **472**

## **6 DALIS**

### **Papildoma informacija**

- 32.** Nuostabūs nemokami šaltiniai! **503**
- 33.** Penkiasdešimt būdų išnarplioti savo mąstymą **508**

Apie autorių **537**



# Padėkos

Noriu padėkoti brangiems kolegoms, padėjusiems kuriant TEAM-CBT metodą ir vedant mokymus Stanfordo universitete antradienio vakarais, įskaitant mokslų daktarę Jillę Levitt, medicinos mokslų daktarą Matthew May'ų, medicinos mokslų daktarę Heleną Yeni-Komshian ir mokslų daktarę Danielę Levy.

Taip pat dėkoju gerbiamiems savaitinių *Geros nuotaikos (Feeling Good)* tinklalaidžių vedėjams, doktorantams Fabrice'ui Nye ir Rhondai Barovsky. Galbūt jūs jau esate mūsų nemokamos tinklalaidės gerbėjas, o jei ne, susipažinkite su ja apsilankydami mano interneto svetainėje ([www.feelinggood.com](http://www.feelinggood.com)), „iTunes“, „YouTube“ kanaluose arba mano viešoje „Facebook“ paskyroje. Nesvarbu, ar esate terapeutas, pacientas, ar tiesiog visuomenės atstovas, besidomintis savigalba patirdamas depresiją ar nerimą, ši tinklalaidė padės pasiekti norimų rezultatų greičiau.

Taip pat esu dėkingas Mike'ui Christensenui, kuris daugybę kartų viešėjo mano savaitinėse tinklalaidėse. Mike'as siūlo TEAM-CBT terapiją visoje Kanadoje ir dalijasi puikiais internetiniais TEAM-CBT kursais, skirtais psichikos sveikatos specialistams visame pasaulyje.

Turiu padėkoti *daugybei* savo nuostabių kolegų, įskaitant visą grupę iš Geros savijautos instituto Mauntin Vju miestelyje, Kalifornijoje, taip pat keletui kolegų už neįkainojamą pagalbą, skaitant knygos rankraštį ir dalijantis grįžtamuju ryšiu, įskaitant Zane'ą Pierce'ą, Daisy Grewal, Johną Grahamą, Marilyn Coffee ir Stepheną Pflaidererį.

Ypatingą padėką skiriu doktorantams Brandonui Vance'ui, Markui Noble'ei ir Danielei Levy, kurie perskaitė visą knygos rankraštį ir pasidalijo savo pasiūlymais. Taip pat noriu paminėti savo leidėją PESI leidykloje Lindą Jackson ir šios knygos redaktorę Jenessą Jackson. Su jumis dirbti buvo labai malonu. Esu nepaprastai dėkingas už puikius

jūsų techninius patarimus ir už šilumą, pozityvumą bei fantastišką komandinį darbą!

Taip pat noriu padėkoti daugeliui žmonių, kurie prisidėjo prie šios knygos, leisdami man pasidalinti jų labai asmeniškais istorijomis. Nors ir pateiktos anonimiškai, jų tikros istorijos man padėjo perteikti šios knygos žinutę įdomiai ir įkvepiančiai.

Galiausiai noriu padėkoti savo mylimai žmonai Melanie už jos meilę, palaikymą ir kantrybę, taip pat už neįtikėtinai nuostabius ir nuoširdžius patarimus bei šios knygos redagavimą!

## Įžanga: tada ir dabar

Kai su žmona gyvenome Filadelfijoje, mūsų name reikėjo atlikti keletą staliaus ir dažymo darbų, kurie užtruko kelias savaites. Paskutinę dieną mūsų dailidė Frenkas klūpojo ant kelių prie durų, bandydamas atlikti paskutinius darbus. Eidamas pro duris pastebėjau, kad jis atrodo nusivylęs, tad pasakiau, kad aš ir mano žmona labai vertiname jo nuostabų darbą, padėkojau už tai, kad mūsų namai tapo gražesni, ir tarstelėjau, kad mums liūdna, jog šiandien paskutinė jo darbo diena.

Frenkas man padėjo ir prasitarė girdėjęs, kad esu kažkoks gydytojas, tad norėtų man užduoti klausimą, bet baiminasi mane trukdyti. Aš jį užtikrinau, kad jei tik galėsiu, atsakysiu į jo klausimą su malonumu. Frenkas pasiguodė, kad jaučiasi prislėgtas, ir paklausė, ar aš ką nors žinau apie depresiją ir ar jam reikia kokių nors vaistų.

Man jo labai pagailo – jis taip sunkiai ir sąžiningai dirbo. Pasakiau, kad depresija paprastai kyla dėl mūsų negatyvių minčių, ir paklausiau, ar jis nepastebėjo tokių minčių tomis akimirkomis, kai jautėsi prislėgtas. Ką tuo metu galvodavo? Ką sau sakydavo?

Jis atsakė, kad galvodavo apie tai, kaip sensta, ir sakydavo sau, kad greitai jo kūnas nebegalės išlaikyti įprasto tempo. Jis nerimavo, kad išėjus į pensiją jam nebeužteks pinigų, kad išlaikytų žmoną ir save. Jis dirbo dailidės darbus nuo pat mokyklos baigimo. Dabar būdamas šešiasdešimties suvokė, kad savo gyvenime iš tikrųjų nenuveikė nieko prasmingo ar reikšmingo. Jis atrodė pribaigtas, tarsi netrukus praplūtų ašaromis. Man buvo liūdna dėl jo.

Paklausiau Frenko, ar jis sutiktų išbandyti vadinamąjį dvigubų standartų metodą, kuris galėtų jam padėti. Šio metodo pagrindinė idėja – daugelis iš mūsų elgiamės vadovaudamiesi dvigubais standartais. Kai esame savimi nusivylę dėl nepasiektų tikslų, dažnai puolame save negailestingai smerkti. Tačiau jeigu kalbėtume su tokioje situacijoje at-

sidūrusiu draugu, kur kas labiau jį užjaustume, palaikytume ir įvertintume situaciją realistiškiau. Kai tą suprantate, galite savęs paklausti, ar norėtumėte su savimi kalbėtis taip pat užjaučiančiai, kaip kalbėtumėte su brangiu draugu. Nėra vieno visiems tinkamo metodo, tačiau šis dažnai būna veiksmingas.

Paprašiau Frenko įsivaizduoti, kad kalbasi su geru, į jį panašiu draugu, pavyzdžiui, su seniai nematytu identišku dvyniu arba klonu. Šis įsivaizduojamas draugas taip pat nuo vidurinės mokyklos laikų dirbo dailide ir dabar yra beveik pensinio amžiaus. Tada paklausiau Frenko, ką jis pasakytų šiam žmogui, jei prisipažintų, kad taip pat jaučiasi prislėgtas. Ar jis pasakytų savo draugui tokius žodžius?

*Ech, tu sensti, tavo kūnas tuoj nebepajėgs atlaikyti tokio krūvio. Bet jei išeisi į pensiją, pritrūksi pinigų ir nebegalėsi išlaikyti savo žmonos ir šeimos. Tu per visą gyvenimą nenuveikei nieko prasmingo.*

Iš pradžių Frenkas manęs nesuprato. Jis atsakė, kad pasakytų tai savo draugui, nes tai yra tiesa.

Tada tariau: „Gera, aš tik norėjau įsitikinti, kad mes suprantame situaciją vienodai. Įsivaizduokime, kad aš esu jūsų draugas. Mano vardas Davidas ir esu toks pats, kaip ir jūs. Esu dailidė, ir visos kitos mano gyvenimo detalės yra tokios pat kaip jūsų. Tiesą sakant, galite įsivaizduoti, kad esu tarsi seniai prarastas identiškas jūsų dvynys. Na, pasakykite man skaudžią tiesą. Pasakykite, kad senstu ir kad mano kūnas nebegali pakelti įprasto krūvio, kad mano gyvenimas buvo beprasmiškas ir pan.“

Frenkas atrodė suglumęs ir maždaug dešimt ar penkiolika sekundžių tylėjo. Tada tarė: „Daktare, visgi nemanau, kad galėčiau taip kalbėti su draugu.“

Pasiteiravau: „Kodėl ne?“

Frenkas paaiškino, kad būtų žiauru taip menkinti draugą, kuris jam rūpi, ir kad šie teiginiai neatrodo teisingi ar net pagrįsti.

Tada paklausiau, ką jis pasakytų savo draugui Davidui.

Frenkas atsakė, kad tai būtų į šiuos panašūs žodžiai:

*Nors ir sensti, vis dar gali darbus atlikti pakankamai gerai. Jei šiek tiek sumažinsi darbo krūvį, juolab kad to tikrai nusipelnei, vis tiek būsi gana*



*produktyvus. Ir, dievaži, pažvelki, kokį nuostabų darbą atlikai šiame name. Savininkai liko be galo sužavėti, o namai atrodo nepakartojamai!*

*Be to, net jei kada nuspręsi išeiti į pensiją, turi padorų pensijos planą, todėl tau ir tavo žmonai viskas bus gerai. Galiausiai pagalvok apie džiaugsmą, kurį suteikei žmonėms, su kuriais dirbai visus šiuos metus. Juk tai svarbiausia. Tavimi niekas nesiskundė, nes visus darbus atlikai gerai už sąžiningą užmokestį ir niekada nieko neapgavai. Tai neabejotinai reikšminga. Turi kuo didžiulis.*

Pasakiau Frenkui, kad šie žodžiai įkvepia, ir paklausiau, ar tai tiesa. Gal jis bandė mane apgauti?

Jis atsakė, kad tai *visiška* tiesa.

Tada paklausiau: „Jei šie teiginiai apie mane yra teisingi ir aš esu lygiai toks pats kaip jūs, ar šie teiginiai yra teisingi ir kalbant apie jus?“

Jis akimirkai nutilo ir atsakė: „Jūs teisus! Manau, kad šie teiginiai yra teisingi ir apie mane.“

Paaiškinau, kad depresija kilo ne dėl to, kad jis sensta, o dėl negatyvių minčių. Kiekvienas žmogus būtų nelaimingas, jei su savimi kalbėtų taip nemaloniai. Paklausiau Frenko, ar jis norėtų pasikalbėti su savimi taip, kaip kalbėtusi su brangiu, į jį panašiu draugu.

Staiga Frenko galvoje tarsi įsižiebė lemputė, ir jis sušuko: „Aha, vadinasi, problema slypi mano mąstyme? Tai mano negatyvios mintys?“

„Būtent!“ – atsakiau.

„Neįtikėtina, aš jau dabar jaučiuosi daug geriau! Man viskas aišku! Ačiū, daktare!“ – nudžiugo jis.

Paaiškinau, kad šis metodas, kurį kartu išbandėme, yra vadinamas kognityvine terapija, nes jis moko keisti mūsų mintis, arba kognicijas. Pridūriau, kad jo „gydymas“ užtruko maždaug penkias minutes ir jam neprireiks jokių vaistų. Argi tai ne nuostabu?

BŪNU SUŽAVĖTAS, kai taip nutinka, – tai vienas iš labiausiai jaudinančių dalykų mano gyvenime. Todėl ir parašiau knygą *Geros nuotaikos vadovas: nauja emocijų terapija* (*Feeling Good: The New Mood Therapy*) prieš beveik keturiasdešimt metų. Norėjau, kad žmonės suprastų tris dalykus:

1. Jūs JAUČIATĖS taip, kaip MĄSTOTE. Kitaip tariant, jūsų neigiamos emocijos, pavyzdžiui, depresija ir nerimas, kyla dėl jūsų minčių, o ne dėl gyvenimo aplinkybių.
2. Neigiamos mintys, kurias jus liūdina, beveik visada būna iškreiptos. Jos tiesiog neteisingos. Depresija ir nerimas yra seniausios pasaulio apgaulės.
3. Jei galite pakeisti savo MĄSTYMĄ, galite pakeisti ir savo SAVIJAUTĄ.

Ir svarbiausia: pokyčių gali įvykti greitai, net jei kenčiate nuo sunkios depresijos ar nerimo formos.

Prieš kelias dienas mano brangus kolega Robertas Schachteris man parašė šį fantastišką elektroninį laišką:

*Noriu pasidalinti patirtimi, kuri manęs vos nepravirkdė. Mane internete susirado moteris iš Nebraskos, ji norėjo, kad išgydyčiau jos dvidešimtmetę dukrą, gyvenančią Niujorke. Moteris teigė, kad netrukus po dukters gimimo ją labai paveikė Geros nuotaikos vadovas.*

*Ji pasakojo, kad kai dukra lankė darželį, viena auklėtoja buvo atleista iš darbo, ir ją tai labai sutrikdė. Jai labai patiko ši moteris ir buvo jos gaila. Todėl nuėjo pas ją į namus, tačiau durų niekas neatidarė. Taigi padėjo Geros nuotaikos vadovą prie jos durų slenksčio ir išėjo namo.*

*Tąkart jų keliai išsiskyrė, bet vieną dieną jos netikėtai susidūrė. Buvusi darželio auklėtoja priėjo ir tarė: „Noriu jums padėkoti. Noriu, kad žinotumėte, jog išgelbėjote man gyvybę! Mano tėvas nusižudė ir tą dieną, kai jūs atėjote į mano namus, aš planavau nusižudyti. Ši knyga išgelbėjo man gyvybę. Ačiū jums.“ Tada mano pacientės mama pasakė: „Telaimina Dievas daktarą Burną!“*

Gavau dešimtis tūkstančių panašių atsiliepimų iš depresija sergančių žmonių, kurie perskaitė knygą *Geros nuotaikos vadovas*. Iš pradžių mane tai stebino, nes niekada nemaniau, jog *Geros nuotaikos vadovas* yra savigalbos knyga. Tiesiog dalinausi savo išpūdžiais apie tuo metu visiškai naują nemedikamentinį depresijos gydymo būdą, vadinamą kognityvine elgesio terapija (KET), kurią pirmieji pradėjo taikyti

dr. Albertas Ellisas ir dr. Aaronas Beckas. Visai nesitikėjau, kad pati knyga gali turėti gydomąjį poveikį.

*Geros nuotaikos vadovo* antidepresinis poveikis buvo patvirtintas ne vienu oficialiu tyrimu. Pavyzdžiui, dr. Forrestas Scoginas iš Alabamos universiteto pranešė, kad jei padovanosite šios knygos egzempliorių žmonėms, norintiems gydytis nuo vidutinio sunkumo ar sunkios depresijos, 65 procentai iš jų per keturias savaites pasveiks arba jų būklė smarkiai pagerės be jokio kito gydymo. Be to, dvejų ir trejų metų stebėjimai atskleidė, kad šių žmonių būklė ir toliau gerėja netaikant psichoterapinio ar medikamentinio gydymo.

Vėliau daugelis kitų mokslininkų patvirtino, kad *Geros nuotaikos vadovo* „biblioterapijos“ (skaitymo terapijos) poveikis yra panašus į antidepresantų ar psichoterapijos. Tai jaudinančios išvados, nes knygos *Geros nuotaikos vadovas* popierinis egzempliorius yra daug pigesnis už gydymą vaistais ar psichoterapiją, be to, jis neturi jokio šalutinio poveikio!

O kaipgi dėl likusiųjų 35 procentų, kurie perskaitę knygą nepasveiko arba kurių būklė nepagerėjo? Kodėl knyga jiems nepadėjo? Kuo jie skyrėsi nuo žmonių, pasveikusių per keturias savaites? Pagalvojau, kad tai išsiaiškines pasiekčiau dar vieną gydymo proveržį.

Atlikęs tūkstančius terapijos sesijų su žmonėmis, kovojančiais su sunkia depresija bei nerimu, ir paskelbęs daugybę mokslinių tyrimų, kuriais siekiau išsiaiškinti, kodėl psichoterapija būna sėkminga arba nesėkminga, manau, kad atsakymą radau, ir todėl parašiau *Puikios sąvijaautos vadovą*.

Skirtingai negu *Geros nuotaikos vadove*, kur buvo kalbama apie kognityvinę revoliuciją, šioje knygoje kalbama apie motyvacijos revoliuciją. Ji pagrįsta paprasta idėja, kad mes kartais „įstringame“ depresijos ir nerimo spąstuose, nes pasveikimas mums sukelia mišrių jausmų. Nors kenčiame ir desperatiškai norime keistis, gali būti, kad tam tikros galingos ir prieštaringos jėgos mums neleidžia pajudėti iš vietos. Kad ir kaip keistai tai skambėtų, dalis žmonių gali kovoti arba priešintis pokyčiams, kurių taip trokšta.

Dar tik atsiradus psichoanalizei, Freudas tai vadino „pasipriešinimu“. Nors apie pasipriešinimą nuo Freudo laikų kalbėjo dauguma te-

rapeutų, tik nedaugelis (jei iš viso jų buvo) paaiškino, *kodėl* mes priešinamės pokyčiams ir kaip šią problemą išspręsti. Tam ir skirta ši knyga: pasitelkdami naują metodą, vadinamą TEAM-CBT, galite įveikti šį pasipriešinimą ir išgyti per trumpą laiką.

TEAM metodas gimė iš mano klinikinės patirties ir tikrojo psichoterapijos poveikio mokslinių tyrimų. Jame liko visi geriausi KET elementai, aprašyti mano pirmojoje knygoje, tačiau jis veikia daug greičiau.

Štai ką reiškia akronimo anglų kalba TEAM pirmosios raidės:

**T = Testavimas (*Testing*):** aš ir kolegos tikriname pacientų simptomus kiekvienos terapijos sesijos pradžioje ir pabaigoje, kad tiksliai išsiaiškintume, kiek jų būklė pagerėjo ar nepagerėjo.

**E = Empatija (*Empathy*):** sesijos pradžioje klausomės ir stengiamės sukurti šiltą, užjaučiantį santykį su kiekvienu pacientu, nebandydami jo ar jos gelbėti.

**A = Pasipriešinimo įvertinimas (*Assessment of Resistance*):** padėdame kiekvienam pacientui sąmoningai suvokti pasipriešinimą ir jį įveikti. Kai pasipriešinimas išnyksta, pacientas dažniausiai pajunta didžiulę motyvaciją. Tai leidžia mums tapti fantastiška KOMANDA (TEAM) ir sėkmingai dirbti kartu.\*

**M = Metodai (*Methods*):** mes parodome pacientams, kaip efektyviai depresijos ir nerimo jausmą paversti džiaugsmu.

Kol skaitysite šią knygą, mes su jumis taip pat dirbsime vienoje stiprioje KOMANDOJE, kad sutriuškintume skausmą sukeliančias neigiamas mintis, tokias kaip „aš esu nepakankamai geras“ arba „aš esu niekam tikęs“. Dirbdami kartu, mes virsime galinga jėga, kuri išjudins jūsų kančias neįtikėtinais greitai.

Trumpai papasakosiu, kaip tai veikia: pirmoje šios knygos dalyje parodysiu, kaip pasitelkiant naujausius metodus pakeisti savo mąstymą ir jausmus bei įveikti pasipriešinimą, dėl kurio esate „įstrigę“. Antroje knygos dalyje parodysiu, kaip efektyviai užgniaužti iškreiptas mintis, kurios sukelia depresiją, nerimą ir pyktį.

\* Anksčiau raidė „A“ anglų kalbos žodyje „komanda“ (TEAM) reiškė „dienotvarkės nustatymą“ (*agenda setting*), bet vėliau šią sąvoką pakeičiau į „pasipriešinimo įvertinimą“, nes jis atspindi šį gydymo etapą tiksliau: įveikti paciento sąmonines pastangas priešintis pokyčiams.

Trečioje dalyje parodysiu, kaip įveikti įsitikinimą, kad esate prastesnis už kitus arba visiškai niekam tikęs, ir aprašysiu keturias didžiąsias *ego* mirtis, kurios padeda pasveikti nuo depresijos, nerimo, problemiš-  
kų santykių, žalingų įpročių ir priklausomybių.

Visi žinome, kad niekas negali jaustis laimingas visą laiką, – mūsų visų gyvenimo kelyje pasitaiko kliūčių. Todėl ketvirtoje knygos dalyje parodysiu, kaip pasveikus greitai įveikti atkryčius, kad galėtumėte ir toliau jaustis puikiai.

Galiausiai penktoje dalyje mano puikus kolega dr. Markas Noble'ė parodys, kaip taikydami TEAM metodą galite keisti savo smegenų grandines ir kodėl tai daug veiksmingiau nei antidepresantai ar tradicinė psichoterapija. Taip pat pristatysiu keletą naujų įdomių tyrimų apie depresiją bei nerimą ir pateiksiu nuorodų į daugybę nemokamų papildomų šaltinių.

Nors TEAM padeda itin greitai pasveikti nuo depresijos ir nerimo, šis metodas taip pat sukelia pokyčių, kurie pranoksta paprastą pasveikimą. Daugelį žmonių užplūsta gilus džiaugsmo jausmas, kurį jie apibūdina kaip dvasinę transformaciją – stulbinantį perspektyvos pokytį, kuris, mano manymu, yra esminis ilgalaikės psichikos sveikatos faktorius.

Rizikuodamas, kad tai skambės ambicingai, manau, kad TEAM-CBT atspindi didžiausią gydymo pažangą nuo kognityvinės terapijos atsiradimo laikų prieš beveik penkiasdešimt metų. Todėl labai džiaugiuosi galėdamas pasidalinti šia knyga su jumis.

Šią knygą rašiau galvodamas apie dvi tikslines auditorijas: terapeutus, norinčius išmokti veiksmingesnių ir daugiau pasitenkinimo atnešančių gydymo metodų, ir žmones, kovojančius su depresija bei nerimu. Tikiuosi, kad šie nuostabūs nauji metodai padės jums išsivaduoti iš nepasitikėjimo savimi ir nevilties jausmo ir kad jūs vėl pradėsite *jaustis puikiai!*

Davidas Burnsas, M.D.  
Los Altas, Kalifornija



## **1 DALIS**

Kaip depresiją ir nerimą  
paversti džiaugsmu





# 1. Kaip jaučiatės?

Ši knyga jums padės pakeisti savijautą, tad pirmiausia įvertinkime, kaip jaučiatės dabar. Pažymėję, kaip jaučiatės, įrašykite surinktų depresijos ir nerimo įvertinimų sumą į apačioje esančius langelius. Paprašysiu jūsų dar kartą atlikti šiuos testus, kai perskaitysite knygą, kad galėtumėte palyginti savo rezultatus ir pamatyti, kaip pasikeitėte.

## 1 dalis: jūsų nuotaikos\*

**Instrukcijos:** varnele (✓) pažymėkite, kaip jaučiatės *dabar*.  
Įvertinkite visus teiginius.

	0 – Visai ne	1 – Šiek tiek	2 – Vidutiniškai	3 – Stipriai	4 – Labai stipriai
<b>Depresija</b>					
1. Esu liūdnas arba be nuotaikos.					
2. Esu viskuo nusivylęs.					
3. Nebepasitikiu savimi kaip anksčiau ir jaučiuosi prastesnis nei kiti arba visai niekam tikęs.					
4. Nesu motyvuotas ir produktyvus.					
5. Nesidžiaugiu gyvenimu kaip anksčiau.					
<b>Čia įrašykite bendrą įvertinimų sumą nuo 1 iki 5 →</b>					

## Nerimas

1. Esu susirūpinęs.					
2. Esu išsigandęs.					
3. Man dėl daug ko neramu.					
4. Jaučiuosi įsitempęs.					
5. Esu nervingas.					
<b>Čia įrašykite bendrą įvertinimų sumą nuo 1 iki 5 →</b>					

\* Autorinės teisės © 1997 m. David D. Burns, M.D. Peržiūrėta 2002 m., 2018 m.

## „Pakeitus savo mąstymą, pasikeis ir savijauta“, – Davidas D. Burnsas

Pasauliniu bestselleriu tapusi psichiatro Davido D. Burnso knyga *Geros nuotaikos vadovas* buvo tikras proveržis psichologijos ir psichoterapijos lauke. Naujoji jo knyga *Puikios savijautos vadovas: naujas ir modernus depresijos ir nerimo gydymo būdas* – taip pat reikšmingas leidinys, paremtas 40 metų trukusiais moksliniais tyrimais ir tikromis pacientų, sergančių psichinėmis ligomis, istorijomis.

Prislėgta nuotaika, nerimas, menka savivertė, neveiklumas, savęs kaltinimas ir kiti panašūs jausmai itin kamuoja protinių negalių turinčius žmones. Vis dėlto, panašūs stipresni ar silpnesni potyriai bei emocijos tam tikrais gyvenimo etapais aplanko beveik visus. Būtent todėl naujoji žymaus amerikiečių psichiatro Davido D. Burnso knyga *Puikios savijautos vadovas* yra universali ir gali padėti ne tik sergantiems, bet ir norintiems užsiimti niūrių minčių prevencija. Autoriaus empatijos ir noro padėti persmelkti patarimai paskatins ugdyti pozityvų požiūrį į gyvenimą pritaikant naudingus, praktiškus, lengvai kasdienybėje įgyvendinamus pavyzdžius.

*Puikios savijautos vadovas* – sistemingas bei mokslškai pagrįstas leidinys, atskleidžiantis ir akademinis, ir filosofinius žmogaus psichikos aspektus. Šią praktišką knygą galima vadinti ir dvasinės savijugdos vedliu, liudijančiu vieną tiesą – jūs galite jaustis puikiai.

