

# Turinys

7 Įžangos žodis

## 1

9 ŠOKIS SU TAMSA

11 Aktoriaus Mariaus Repšio kelionė su depresija

26 Teisininko Karolio Petrylos kelionė su depresija

## 2

47 PAŽINTIS SU DEPRESIJA

51 Depresija – kas tai?

61 Skirtumas tarp depresijos ir jausti depresiją

63 Mintys apie savęs žalojimą ir savižudybę

78 Jeigu jautiesi atstumtasis mokykloje

80 Jeigu gyventi nesinori dėl santykių su tėvais

## 3

83 SOCIALINIS GYVENIMAS

86 Socialiniai tinklai – ne atsakymas

89 Draugai

91 Santykiai

92 Jūs turite artimą žmogų

93 Jūs vienišas ir beprotiškai ieškote kito žmogaus

95 Jus paliko

97 Ne aš, o mes – padėk kitiems

100 Tapk pavyzdžiu

## 4

- 105 KAS GALI PADĖTI?  
107 Judėjimas į priekį, arba Kaip suvalgyti dramblių  
111 Fizinė veikla  
116 Laiko svarba  
120 Namų draugas  
122 Minčių galia  
125 **Sąmoningumas (Karolio patirtis)**  
128 Kas kelia ir didina džiugesį?

## 5

- 135 PAGALBA, PAGALBA IR DAR SYKĮ PAGALBA

## 6

- 141 KAS DAR?...  
144 Apie bipolinį afektinį sutrikimą  
148 Dienoraštis  
150 Pozityvus mąstymas – ar tai veikia?  
154 Nauja veikla  
156 Judėjimo palengva metodai  
158 **Ne stumti, o traukti, arba *Kanban***  
170 **Kadruotės**  
176 **Būdas pabėgti iš minčių kalėjimo –  
mąstymo procesai**  
  
196 Pabaigos žodis