



Judson Brewer

LAISVI NUO NERIMO

Nauji moksliniai
tyrimai, padedantys
atpažinti, valdyti
nerimą ir
išsivaduoti iš jo
ciklą



Dr. Judson Brewer

LAISVI NUO NERIMO

Nauji moksliniai tyrimai,
padedantys atpažinti, valdyti nerimą
ir išsivaduoti iš jo ciklą

Iš anglų kalbos vertė
Indrė Poliuškevičienė



VILNIUS 2022

Versta iš:

*Unwinding Anxiety: New Science Shows How to Break
the Cycles of Worry and Fear to Heal Your Mind*
by Judson A. Brewer

This edition published by arrangement with Avery,
an imprint of Penguin Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC.

© Judson A. Brewer, 2021

© Vertimas į lietuvių kalbą, Indrė Poliuškevičienė, 2022

© Viršelis, Algimanta Sirvydaitė, 2022

© Leidykla VAGA, 2022

ISBN 978-5-415-02648-7

*Skiriama
nuo Amazon priklausomam žmogui*

TURINYS

ĮŽANGA 11

0 DALIS

Supraskite savo protą

1 SKYRIUS

Plintantis nerimo virusas 21

2 SKYRIUS

Nerimo gimimas 34

3 SKYRIUS

Įpročiai ir kasdieninės priklausomybės 46

4 SKYRIUS

Nerimas kaip įpročio ciklas 57

1 DALIS

Minčių žemėlapių kūrimas: pirmoji pavara

5 SKYRIUS

Kaip kurti savo minčių žemėlapius 75

6 SKYRIUS

Kodėl ankstesnės kovos su nerimu ir įpročiais strategijos buvo nesėkmingos 88

7 SKYRIUS

Deivo istorija, 1 dalis 98

8 SKYRIUS

Trumpai apie dėmesingą įsisąmoninimą 107

9 SKYRIUS

**Koks jūsų dėmesingo įsisąmoninimo
asmenybės tipas? 116****2 DALIS****Atnaujinkite savo smegenų atlygio vertę: antroji pavara**

10 SKYRIUS

Kaip jūsų smegenys priima sprendimus 127

11 SKYRIUS

Nustokite mąstyti: Deivo istorija, 2 dalis 139

12 SKYRIUS

Mokymasis (ir augimas) iš praeities 146

13 SKYRIUS

**Pataisymo taisyimas: Danos Small mažas šokolado
eksperimentas 158**

14 SKYRIUS

Kiek laiko trunka pakeisti įprotį? 165**3 DALIS****Raskite tą didesnės vertės, geresnį pasirinkimą
savo smegenims: trečioji pavara**

15 SKYRIUS

Didesnės vertės, geresnis pasirinkimas 179

16 SKYRIUS

Smalsumo mokslas 194

17 SKYRIUS

Deivo istorija, 3 dalis 208

18 SKYRIUS

Ką gero duoda lietingos dienos? 219

19 SKYRIUS

Viskas, ko jums reikia, – tai meilė 229

20 SKYRIUS

„Kodėl“ įpročio ciklas 239

21 SKYRIUS

Net gydytojai patiria panikos atakų 248

22 SKYRIUS

Įrodymais paremtas tikėjimas 261

23 SKYRIUS

Abstinencija nuo nerimo 272

EPILOGAS

Šešeri metai ir penkios minutės 284

PADĖKA 288

PASTABOS 293

Ižanga

Nerimas yra visur. Jis visada buvo. Bet per pastaruosius kelerius metus jis kaip niekada anksčiau užvaldė mūsų gyvenimą.

Mano santykis su nerimu prasidėjo kur kas seniau. Aš esu gydytojas – psichiatras, jei tiksliau. Per daugybę metų stengdamasis padėti savo pacientams įveikti nerimą ir nuolatos jausdamas, kad juos gydydamas praleidžiu kažką svarbaus, pastebėjau ryšį tarp nerimo, mano laboratorijoje vykdomų įpročio keitimo neurologinių tyrimų ir savo paties panikos atakų. Ir tada viskas pasikeitė. Mane ištiko staigus nušvitimas, kai supratau, jog viena iš priežasčių, kodėl žmonės nesupranta jaučiantys nerimą, yra ta, kad jis slepiasi bloguose įpročiuose. Dabar manau, kad kur kas daugiau žmonių neabejotinai suvokia savo nerimą, nesvarbu, ar jie bando nugalėti šį įprotį, ar ne.

Aš niekada neplanavau tapti psichiatru. Tiesą sakant, kai įstojau mokytis medicinos, nenutuokiau, kurios srities gydytoju norėčiau būti. Aš tiesiog supratau, kad noriu susieti savo meilę mokslui ir troškimą padėti žmonėms. Jungtinės gydytojo ir medicinos mokslų daktaro programos yra paruoštos taip, kad

pirmus kelerius metus jūs praleidžiate mokydami faktų ir sąvokų. Po to pereinate prie medicinos mokslų doktorantūros, kur dėmesys skiriamas konkrečiai mokslinei sričiai ir tyrimų metodikoms. Tada grįžtate į ligoninės palatas ir užbaigiate trečiuosius ir ketvirtuosius mokslo metus, prieš pereidami į rezidentūrą, kur specializuojatės konkrečioje medicinos srityje.

Kai pradėjau mokytis medicinos, aš nebuvo tvirtai nusprendęs, kurios srities gydytoju būsiu. Mane tiesiog žavėjo sudėtinga ir graži žmogaus fiziologija ir troškau suprasti, kaip veikia ši mūsų organizmo sistema. Paprastai per pirmuosius mokslo metus medicinos studentams universitetas suteikia laiko ir sąlygas suprasti, kuri sritis juos traukia ir kur jie norėtų specializuotis. Vėliau savo sprendimą įtvirtina, pamainomis dirbdami su ligoniais trečiaisiais ir ketvirtaisiais mokslo metais. Pabaigti medicinos ir mokslų daktaro programą trunka apie aštuonerius metus, tad man atrodė, kad turiu daugybę laiko atrasti savo pašaukimą, ir tiesiog visą dėmesį skyriau mokslams. Medicinos mokslų doktorantūra truko ketverius metus, per kuriuos pamiršau viską, ko buvau išmokęs per pirmuosius.

Taigi kai baigiau medicinos mokslų doktorantūrą ir grįžau prie klinikinės medicinos, ligoninės praktiką atlikti pasirinkau psichiatrijos skyriuje, kad galėčiau iš naujo išmokti viską apie pacientų konsultavimą, ką per ketverius metus pamiršau. Niekada nemaniau tapsiąs psichiatru, nes jų įvaizdis, rodomas filmuose, nenuteikia pozityviai, o studijuodamas mediciną esu girdėjęs juokingą posakį, neva psichiatrija skirta „tinginiams ir pamišėliams“ – vadinasi, jeigu jūs tampate psichiatru, esate tinginys ir pamišėlis. Bet pamaininis darbas psichiatrijos skyriaus palatose man atvėrė akis, kad pamatyčiau tai, į ką vėliau galėjau atsigręžti, ir įvardinti kaip atsitiktinumo ir tinkamo laiko

sutapimą. Aš supratau, kad man labai patinka būti palatose ir jaučiu, jog psichikos ligomis sergančių žmonių sunkumai man artimi. Jaučiau, kad galiu būti visiškai patenkintas, padėdamas jiems suprasti savo mąstymą ir efektyviau dirbti su savo problemomis. Nors man patiko dirbti daugelyje ligoninės skyrių, joks kitas neviliojo taip, kaip psichiatrijos, tad šią medicinos sritį ir pasirinkau.

Kai baigiau mokslus ir pradėjau mokytis rezidentūroje Jeilio universitete, supratau, kad negana to, jog psichiatrija man puikiai tiko, aš užmezgiau dar glaudesnę ryšį su savo nuo priklausomybių kenčiančiais pacientais. Pirmaisiais medicinos studijų metais pradėjau medituoti ir tą dariau kasdien visus aštuonerius mokslo metus. Artimiau susipažinęs su savo nuo priklausomybių kenčiančių pacientų sunkumais supratau, kad jie kalba apie tokius pat sunkumus, kuriuos ir pats atradau praktikuodamas meditaciją, – tuos mums tokius bendrus troškimo, prisirišimo ir negalėjimo paleisti jausmus. Savo nuostabai, supratau, jog mus sieja bendra kalba ir kova.

Tais pačiais rezidentūros metais man pačiam prasidėjo panikos atakos, kurias išprovokavo miego stoka ir jausmas, kad nieko nesuprantu, kartu su neapibrėžtumu budint ligoninėje ir ištisai nežinant, kada išgirsiu pypsėjimą vidury nakties ir kokia pražūtinga situacija manęs laukia paskambinus į slaugos skyrių. Visa tai neigiamai paveikė mano psichiką. Štai tau ir gebėjimas pajusti, ką išgyvena mano nerimastingi pacientai! Laimei, mano meditavimo praktika man pagelbėjo. Pasitelskus įsisąmoninto dėmesingumo įgūdžius, man pavykdavo numalšinti panikos atakų bangas, kurios pažadindavo mane iš miegų. Negana to, nors tuo metu dar nesupratau, šie įgūdžiai sulaikė nuo panikos kurstymo: išmokau dirbti su nerimu ir panika,

kad nebesijaudinčiau ir nebesigąsdinčiau dėl kylančių panikos atakų, ir taip man pavyko nebestiprinti nerimo bei išvengti bendro panikos sutrikimo. Taip pat pradėjau suprasti, kad galiu mokyti žmones įsisąmoninti nemalonius jausmus (užuot automatiškai jų vengus). Aš galėjau jiems parodyti, kaip elgtis ir dirbti su savo emocijomis, o ne tik išrašyti vaistų receptą.

Prieš baigdamas rezidentūrą, aš supratau, kad apie meditaciją mokslinių tyrimų beveik nėra. Atrodė, yra būdas, išgydęs mano sunkų nerimą (ir taip pat galintis padėti mano pacientams), tačiau niekas net nebandė aiškintis, kaip ir kodėl jis veikia, tarsi jis būtų slaptas. Tad per tolesnį dešimtmetį aš pasiryžau sukurti programą, kuri padėtų žmonėms įveikti žalingus įpročius, stipriai susijusius su nerimu ir netgi susiformavusius dėl jo. Tiesą sakant, nerimas pats savaime yra žalingas įprotis. Dabar išgyvename nerimo epidemiją. Ši knyga yra mano tyrimų rezultatas.

Filme *Marsietis* Matto Damono personažas išgyvena sunkios nesėkmės akimirką supratęs, kad nusileido Marso planetoje. Prasidėjus audrai, visi jo draugai pasprunka atgal į saugų erdvėlaivį, palikdami jį mirti. Jis atsisėda toje mažoje Marso stotyje, apsilvilkęs mielą bliuzoną su NASA užrašu ir bando save pralinksinti jaudinančia kalba: „Susidūrus su didžiuliais netikėtumais, man lieka vienintelė išeitis. Teks pasikliauti mokslu ir išspardyti subinę šiai situacijai“, – taria Matas.

Įkvėptas Matto Damono, šioje knygoje aš, pasikliaudamas mokslu, išspardžiau subinę nerimui.

Panašiomis temomis knygų yra galybė – ir storų, ir plonų, viliojančiais pavadinimais, su fantastiškais istorijomis ir slaptais metodais ar sėkmes „triukais“. Bet ne visos jos, kaip čia pasakius, perpildytos realaus mokslo apie smegenis.

Aš jums pažadu, kad šioje knygoje apstu mokslo. Tikro mokslo, paremto mano laboratorijoje per daugybę metų su realiais žmonėmis atliktais tyrimais (pirma Jeilio, dabar Brauno universitete). Aš taip pat esu parašęs straipsnių, kuriuos kiti skaito ir aprašo savo knygose, tad manojoje rasite ir tai.

Aš dešimtmečius vykdžiau tyrimus, besimėgaudamas naujais atradimais. Bet turiu pasakyti, kad vienas įdomiausių ir svarbiausių mano atradimų – apie ryšį tarp nerimo ir įpročių – kaip mes išmokstame nerimauti ir kaip netgi pats nerimas tampa įpročiu. Šio ryšio atradimas man atskleidė, kodėl gi mes nerimaujame, ir tai iš dalies patenkino mano mokslinį smalsumą šiuo klausimu, bet, svarbiausia, šis ryšis buvo kritiškai reikšmingas, padedant pacientams dirbti su savo nerimu.

Matote, nerimas slepiasi žmonių įpročiuose. Jis slepiasi jų kūnuose, kai jie išmoksta atsiriboti nuo šių jausmų, pasitelkdamis daugybę įvairiausių elgesio formų. Atradęs šį ryšį, aš galėjau padėti savo pacientams suprasti, kaip jiems susiformavo įvairiausi įpročiai – pradedant piktnaudžiavimu alkoholiu, baigiant emociniu valgymu ar atidėliojimu – kaip nerimo įveikos būdai. Taip pat galėjau padėti jiems pamatyti, kodėl taip sunku ar net neįmanoma įveikti nerimo ir atsikratyti kitų įpročių. Nerimas maitina įvairias jį kurstančias elgesio formas, kol galiausiai šis užburtas ratas praranda kontrolę ir žmogus atsiduria mano kabinete.

Vienas iš esminių mano išmuktų dalykų buvo taisyklė, kad psichiatrijoje „kuo mažiau žinai, tuo daugiau šneki“. Kitaip tariant, kuo mažiau suprantame apie tam tikrą reiškinį ar situaciją, tuo labiau esame linkę tuštumą užpildyti žodžiais. Daugiau pasakytų žodžių jūsų pacientams nerodo, kad juos interpretuojate ar suprantate geriau. Tiesą sakant, kai nežinote, apie ką

kalbate, kuo daugiau žodžių pasitelkiate, tuo didesnė tikimybė, kad išsikassite sau duobę, o kai atsidursite duobėje, tada liausitės kalbėje, tiesa?

Man buvo skausminga suprasti, kad ši taisyklė „kuo mažiau žinai, tuo daugiau šneki“ nėra išimtis ir mano atveju. Tik įsivaizduokite! Aš *nebuvo* taisyklės išimtis ir negalėjau tauzyti niekų, tarsi daugiau kalbėdamas labiau padėčiau savo pacien-tams. Darydamas būtent priešingai – nepraverdamas burnos, bandžiau išlaikyti *dzen* būdingą rimtį bei „nieko nežinau“ bū-seną ir laukiau, kol išryškėdavo aiškus ryšys, nesistengdamas skambėti kaip psichiatras, aš iš tiesų galėdavau padėti žmonėms.

Taisyklė „mažiau yra daugiau“ tinka ne tik psichiatrijai, bet ir mokslui. Mažiau kalbėdamas ir daugiau klausydamas, aš su-pratau, kad mano idėjos apie įpročių keitimą vis labiau ryškėjo ir darėsi paprastesnės. Tačiau būdamas mokslininku aš turėjau išlaikyti skeptišką požiūrį ir abejoti tuo, ko pats mokiau. Idėjos buvo paprastos, bet ar jos veikia? Ir ar jos gali veikti ne klini-kinėje aplinkoje? Taigi 2011 metais, kai mano pirmasis didelės apimties klinikinis tyrimas apie metimą rūkyti parodė *penkis kartus* geresnius rezultatus nei „aukso standartu“ laikomas gydymas, aš pradėjau aiškintis, kaip būtų galima panaudoti „masinio išblaškymo ginklus“ (išmaniuosius telefonus), norint padėti žmonėms atsikratyti blogų įpročių. Aš pasikliaudamas mokslu išspardžiau subinę ir įpročiams, kai įrodžiau, kad ga-lime pasiekti reikšmingų rezultatų tikruose klinikiuose tyri-muose. Ir sakydamas „reikšmingų“ turiu omenyje 40 procentų sumažėjusį emocinį valgymą tarp nutukusių ar antsvorį tu-rinčių žmonių, 63 procentais sumažėjusį nerimą tarp žmonių, turinčių generalizuotą nerimo sutrikimą (ir labai panašų re-zultatą tarp nerimą patiriančių gydytojų), ir taip toliau. Mums

netgi pavyko parodyti, kad telefonų programėlėse pateikiamos užduotys gali paveikti tam tikras smegenų dalis, susietas su rūkymu. Taip, telefonų programėlėse!

Šią knygą sudaro mano klinikinė praktika psichiatrijoje, tyrimai ir išgrynintos idėjos, ir tikiuosi, kad tai bus naudingas ir praktiškas vadovas, pakeisiantis jūsų supratimą apie nerimą ir leisiantis jums su juo efektyviai dirbti, o papildomai dar ir atskratyti visų nereikalingų įpročių ir priklausomybių.

0 DALIS

Supraskite savo protą

*Nė viena problema negali būti išspręsta tos pačios sąmonės,
kuri ją ir sukūrė.*

– internetinis „memas“, skirtas Albertui Einsteinui

(Jums gali būti smalsu, kodėl šios knygos pradžią vadinu ne pirma dalimi, o nuline dalimi. Pirma dalis seka po to, kai jau suprantame, kas vyksta. Nulinė dalis apima viską, kas vyksta gerokai anksčiau, kai jūs dar sąmoningai nesuprantate savo nerimo.)

Skaitydami, turėkite tai mintyje: nulinė dalis jums atskleis, kaip nerimas atsiranda fiziologiškai ir neurologiškai, suteikdama pagrindą, padėsiantį pradėti dirbti su nerimu. 1 dalis jums parodys, kaip atpažinti nerimo dirgiklius (ir kokiose situacijose pats nerimas yra dirgiklis). 2 dalis paaiškins, kodėl jūs įstringate užburtame nerimo ir baimės cikle ir kaip pakeisti už atlygį atsakingus smegenų ryšius, kad iš šio ciklo išsivaduotumėte. 3 dalyje rasite paprastus metodus, nukreiptus į jūsų smegenų mokymosi centrus, skirtus visam laikui nutraukti nerimo ciklus (ir kitus įpročius).

Plintantis nerimo virusas

Nerimas yra tarsi pornografija. Jį sunku apibūdinti, bet būna tikrai aišku, kad tai jis, kai su juo susiduriate.

Koledže aš buvau ambicingas ir mėgstantis iššūkius pirmūnas. Užaugau Indianos valstijoje keturių vaikų ir vienišos mamos šeimoje, o kai atėjo laikas rinktis, pasirinkau Prinstono koledžą, nes mano konsultantas manė, jog manęs ten niekada nepriims. Pirmą kartą gyvenime atvykęs į koledžo miestelį jaučiausi lyg vaikas saldinių parduotuvėje: mane pribloškė man suteikta galimybių gausa ir aš troškau viską išbandyti. Dalyvavau atrankoje į chorą (ir buvau nepriimtas), plaukiau su irklavimo komanda (vieną semestrą), grojau orkestre (ir vėliau tapau jo antruoju koncertmeisteriu), vedžiau žygių su kuprinėmis gamtoje programą, myniau už koledžo dviračių komandą (dar vienas trumpalaikis bandymas), išmokau sportinio laipiojimo (ant laipiojimo sienelės be jokių išlygų praleisdavau valandų valandas keletą kartų per savaitę), prisijungiau prie įnoringo bėgimo klubo pavadinimu *Pigios užkandinės bėgikai* ir dar daug ką veikiau. Man taip patiko koledžo gyvenimas, kad miestelyje pasilikdavau kiekvieną vasarą ir tuo metu laborato-

rijoje kaupiau patirtį ir mokiausi mokslinių tyrimų metodikos. Taip pat chemijos diplomą papildžiau muzikos sertifikatu, savo išsilavinimui suteikdamas harmonijos. Ketveri metai prabėgo tarsi sapnas.

Paskutiniams mokslo metams einant į pabaigą, besiruošdamas į medicinos universitetą, susitariau dėl susitikimo pas studentų gydytoją, nes kibęs į visokeriopą veiklą visgi jaučiausi ganėtinai nesveikas. Man kaip niekada anksčiau smarkiai pūsdavo ir diegdavo pilvą ir tekdavo skubiai lakstyti į tualetą nusilengvinti. Pasidarė taip blogai, kad tekdavo planuoti savo kasdieninį bėgimą maršrutais, nenuolstančiais nuo tualetų. Kai gydytojui papasakojau apie savo simptomus (tai buvo laikai iki *Google*, tad nebuvo įmanoma ateiti su savo diagnoze), jis manęs paklausė, ar galėjo būti, kad patiriu stresą ar nerimą. Aš kažką sumurmėjau, tarsi sakydamas, jog tai neįmanoma, nes kiekvieną dieną sportuodavau, sveikai maitindavausi, grojau smuiku ir taip toliau. Jam kantriai beklausant, mano nerimą neigiantis protas šovė nelabai įtikinamą paaiškinimą: neseniai vedžiau žygį po gamtą, tad galėjo būti, kad netinkamai išvaliau geriamą vandenį (nors tokiais atvejais būnu ganėtinai atsargus, ir daugiau nė vienas žygio dalyvis nesusirgo).

„Tai tikrai bus giardiazė“, – pirmuonių *giardia lamblia* sukelta liga, kuria užsikrečiame gerdami netinkamai išvalytą vandenį laukinėje gamtoje ir kuri pasireiškia gausiu viduriavimu, – įtikinamai atkirtau gydytojui. Taip, jam ši liga buvo žinoma (juk jis gydytojas), ir ne, mano simptomai atrodė ne visai kaip tikroji giardiazė. Aš nenorėjau matyti to, kas buvo akivaizdu: buvau toks persitempęs, kad mano nerimas pasireiškė somatiškai, nes mano protas jį ignoravo arba tiesiog neigė. Nerimas? Negali būti. Tik ne man.

Apie dešimt minučių bandžiau įtikinti gydytoją, kad tikrai negali būti, jog jaučiu nerimą ar turiu dirgliosios žarnos sindromą (pasireiškiantį tais pačiais mano išvardintais gydytojui simptomais), kol galiausiai jis gūžtelėjo pečiais ir išrašė man antibiotikų receptą. Šie turėtų išvalyti mano žarnyną nuo *giardia* sukėlėjo, tariamos mano viduriavimo priežasties.

Be abejo, mano simptomai tęsėsi, kol galiausiai supratau, kad nerimui būdingos įvairios formos – nuo nedidelio nerimastingumo prieš testą iki visa apimančių panikos atakų ar tokių vidurių kiaurai ištuštinančių priepuolių, kurie mane vertė atmintinai žinoti visus viešuosius tualetus Prinstone, Naujojo Džersio valstijoje.

Internetinis žodynas nerimą apibūdina kaip „nerimastingumo, neramumo ar įtampos jausmą, paprastai kylantį dėl neišvengiamo įvykio arba nežinomo rezultato“. Tai apima kone viską. Kadangi kiekvienas būsimas įvykis yra neišvengiamas ir vienintelis dalykas, dėl kurio *galime* būti tikri, yra tas, kad mums niekas neaišku, nerimas gali išlįsti bet kokioje vietoje ir situacijoje bet kuriuo dienos metu. Galime šiek tiek nerimauti, kai kolega per susirinkimą pristato įmonės ketvirčio rezultatus, arba jaustis persmelkti nerimo, kai tų rezultatų pristatymą seka kolegų pareiškimas, jog per ateinančias savaites bus atleidžiami darbuotojai ir kol kas valdžia nežino, kiek žmonių neteks darbo.

Kai kurie žmonės ryte atsibunda su nerimu, tam tikru nerivingumu, neleidžiančiu miegoti tarsi alkana katė, po to seka nenumaldomas susirūpinimas, dar labiau juos išbudinantis (nereikia nė kavos) ir visą likusią dieną vis stiprėjantis, nes jie negali suprasti tokio nerimo priežasties. Taip nutinka mano pacientams, turintiems generalizuoto nerimo sutrikimą (GNS).

**Nerimas nevaikšto vienas. Jis mėgsta draugų kompaniją.
Nerimas neatsiranda tiesiog iš niekur. Jis gimsta.**

– Judsonas Breweris

Gyvename itin neramiais laikais. Kaip visuomenė susidūrėme su pandemija, kaip privatūs asmenys išgyvename problemas darbe, namuose, augindami vaikus; stengiamės atsispirti norui kas vakarą nusiraminti atsikimšti vyno butelį, jaučiame, kad visko – tiesiog per daug, prarandame kontrolę.

Nerimas dažnai suvokiamas kaip būsena tarp lengvo nuogastavimo ir visiškai užvaldžiusios panikos. Tačiau jis taip pat yra priklausomybių ir blogų įpročių variklis – viena iš emocinio valgymo, atidėliojimo, blogų naujienų naršymo internete, įnikimo į socialinius tinklus priežasčių. Be to, nerimas kyla kaip tik toje smegenų dalyje, kuri priešinasi racionaliam mąstymui. Įstringame uždarame nerimo ir jo varomų įpročių rate, nežinodami, kaip iš jo ištrukti ir iš kur gauti valios jį įveikti.

Knygoje *Laisvi nuo nerimo* amerikiečių psichiatras, neuromokslų specialistas Judsonas Breweris, pasitelkdamas naujausius neurologijos laboratorijose ir klinikinėje praktikoje įrodytus metodus, išradingai atskleidžia, kodėl taip sunku ištrukti iš nerimo pinklių, pataria, kaip laviruoti norint atsikratyti senų, nerimą kurstančių įpročių ir, pasinaudojant dėmesingo įsisąmoninimo metodais, išsilaisvinti iš įsiaknijusių minčių sekos.

