

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA	.7
WSTĘP. OBLICZA LĘKU	.9
<i>Praca nad programem – wskazówki</i>	13

CZĘŚĆ I. PRZYGOTOWANIE

1. LĘK – CO TRZEBA WIEDZIEĆ	17
<i>Czym jest lęk?</i>	18
<i>Opis zaburzeń lękowych</i>	26
<i>Przyczyny lęku i zaburzeń lękowych</i>	47
<i>Przegląd skutecznych terapii</i>	57
<i>Wnioski</i>	61
2. POZNAJ SWÓJ LĘK	63
<i>Jakie sytuacje i przedmioty wywołują w tobie strach i lęk?</i>	64
<i>Jakie zmienne wpływają na twój lęk?</i>	64
<i>Co czujesz, gdy się boisz lub jesteś przerażony?</i>	69
<i>Jakie myśli wywołują w tobie lęk?</i>	73
<i>Jakich sytuacji i przedmiotów unikasz?</i>	75
<i>W jaki sposób zabezpieczasz się przed niebezpieczeństwem w sytuacjach, których się obawiasz?</i>	78
<i>Jakich doświadczeń wewnętrznych obawiasz się i unikasz?</i>	81
<i>Strach przed myślami, wyobrażeniami, pragnieniami i wspomnieniami</i>	82
<i>Czy trapią cię inne problemy?</i>	88
<i>Jak ważna jest ciągła samoocena</i>	89
<i>Wnioski</i>	89

3. PRZYGOTOWANIE DO TERAPII	91
<i>Czy rozpocząć pracę nad programem teraz?</i>	92
<i>Wyznaczanie celów</i>	100
<i>Różne rodzaje lęku: od którego zacząć</i>	103
<i>Pomocnik w terapii</i>	103
<i>Jak jeszcze włączyć rodzinę do terapii</i>	105
<i>Jak skorzystać z pomocy fachowca?</i>	107
<i>Wybór strategii terapeutycznych</i>	111
<i>Co sprawdzało się do tej pory</i>	112
<i>Opracować wielostronny plan terapii</i>	112

CZĘŚĆ II. PROGRAM

4. ZMIANA MYŚLI WZBUDZAJĄCYCH LĘK	121
<i>Związek między myślami a uczuciami</i>	122
<i>Rodzaje myślenia, które wzbudzają lęk</i>	127
<i>Strategie zmiany wzbudzającego lęk myślenia</i>	134
<i>Rozwiązywanie problemów</i>	155
<i>Wniosek</i>	159
5. ELIMINACJA ZABEZPIECZEŃ	161
<i>Jak działa ekspozycja?</i>	163
<i>Opracuj plan ekspozycji</i>	167
<i>Realizacja planu ekspozycji</i>	170
<i>Kontynuacja terapii za pomocą ekspozycji</i>	176
<i>Eliminowanie zachowań zabezpieczających</i>	177
<i>Wniosek</i>	183
6. KONFRONTACJA Z PRZEDMIOTAMI I SYTUACJAMI WZBUDZAJĄCYMI LĘK	185
<i>Przeprowadzanie ekspozycji na przedmioty i sytuacje</i>	186
<i>Zaplanuj szczegóły</i>	187
<i>Przykłady planów ekspozycji</i>	191
<i>Rozwiązywanie problemów</i>	200

7. KONFRONTACJA Z MYŚLAMI, WSPOMNIENIAMI, WYOBRAŻENIAMI I PRAGNIENIAMI WZBUDZAJĄCYMI LĘK	203
<i>Typowe przykłady myśli, wspomnień, wyobrażeń lub pragnień wzbudzających lęk</i>	204
<i>Przeprowadzanie ekspozycji na myśli, wspomnienia, wyobrażenia i pragnienia.</i>	206
<i>Ekspozycja na myśli, wspomnienia, wyobrażenia i pragnienia</i>	208
<i>Rozwiązywanie problemów</i>	221
8. KONFRONTACJA ZE WZBUDZAJĄCYMI STRACH UCZUCIAMI I WRAŻENIAMI	223
<i>Skutki unikania wrażeń wzbudzających lęk</i>	224
<i>Ekspozycja na uczucia i wrażenia wzbudzające lęk</i>	227
<i>Gdy ćwiczenia nie wystarczają</i>	232
<i>Rozwiązywanie problemów</i>	234
9. NAUKA RELAKSACJI. RELAKSACJA, MEDYTACJA	235
<i>Progresywna relaksacja mięśni</i>	236
<i>Nauka prawidłowego oddychania</i>	249
<i>Strategie oparte na uważności i akceptacji</i>	253
<i>Wnioski</i>	255
10. LEKI I PREPARATY ZIOŁOWE	257
<i>Mity i przesady</i>	258
<i>Zalety i wady leczenia farmakologicznego</i>	261
<i>Decyzja o leczeniu farmakologicznym</i>	262
<i>Etapy leczenia farmakologicznego.</i>	263
<i>Strategie wyboru leków</i>	265
<i>Wprowadzenie do skutecznego leczenia farmakologicznego</i>	268
<i>Leki przeciwdepresyjne</i>	270
<i>Leki przeciwłękowe</i>	279
<i>Leki przeciwdrgawkowe</i>	282
<i>Leki beta-adrenolityczne</i>	283
<i>Leki przeciwpsychotyczne</i>	283
<i>Łączenie leków z terapią psychologiczną</i>	284
<i>Pytania i problemy dotyczące leków</i>	285
<i>Produkty ziołowe i inne terapie uzupełniające</i>	286

CZĘŚĆ III. NA DŁUŻSZĄ METĘ

11. TWORZENIE PRZECIWLĘKOWEGO STYLU ŻYCIA	293
<i>Dieta</i>	294
<i>Życie towarzyskie</i>	297
<i>Ćwiczenia fizyczne</i>	302
<i>Kofeina, nikotyna, alkohol i inne używki</i>	305
<i>Sen a lęk</i>	310
<i>Wnioski</i>	313
12. POKONYWANIE PRZESZKÓD W TRAKCIE TERAPII	315
<i>Znaleźć czas</i>	316
<i>Poradzić sobie z innymi problemami psychologicznymi</i>	318
<i>Dodać sobie motywacji</i>	319
<i>Poradzić sobie ze stresem</i>	323
<i>Problemy zdrowotne</i>	330
<i>Doskonalenie przydatnych umiejętności</i>	334
<i>Podsumowanie</i>	337
13. ŻYCIE BEZ LĘKU	339
<i>Gdzie się podział twój lęk?</i>	339
<i>Jestem zadowolony ze swoich postępów. Co teraz?</i>	345
<i>Podtrzymywanie umiejętności panowania nad lękiem</i>	346
<i>Wychodzenie z nawrotów lęku</i>	347
<i>Iść do przodu</i>	351
14. PRZEWODNIK DLA RODZINY I PRZYJACIÓŁ	355
<i>Wpływ lęku na rodzinę i przyjaciół</i>	356
<i>Wpływ twoich zachowań na lęk odczuwany przez drugą osobę</i>	358
<i>Zmiana szkodliwych zachowań rodzinnych</i>	361
<i>Rozwiązywanie problemów</i>	366
ZAŁĄCZNIK. PRZYDATNE ŹRÓDŁA	371