

Spis treści

Od autorów	9
Podziękowania.....	10
Przedmowa	11

CZEŚĆ 1

MÓJ PROBLEM: LĘK PRZED LĘKIEM 15

RODZAJE ZABURZEŃ LĘKOWYCH.....	18
CO JEST PRZYCZYNĄ ZABURZEŃ LĘKOWYCH?	20
ZABURZENIA LĘKOWE A ALKOHOL	26
KORZYŚCI Z DOSTRZEGANIA NOWYCH PERSPEKTYW.....	27
CO OZNACZA POWRÓT DO ZDROWIA?	29

CZEŚĆ 2

ROZWIĄZANIE PROBLEMU:
PODEJŚCIE POZNAWCZE..... 33

SŁOWO WSTĘPNE O PROGRAMIE AUTOTERAPII		35
STRATEGIA 1	Zaakceptowanie swojej choroby	47
STRATEGIA 2	Przeprowadzanie dowartościowującego dialogu wewnętrznego	53
STRATEGIA 3	Przyzwolenie na odczuwanie lęku lub paniki	59
STRATEGIA 4	Odpężenie.....	65
STRATEGIA 5	Zamierzona utrata kontroli.....	71
STRATEGIA 6	Podjęcie ryzyka	76
STRATEGIA 7	Dopuszczanie katastroficznych myśli.....	82
STRATEGIA 8	Nazwanie swojego zaburzenia i przyznanie się do niego.....	88
STRATEGIA 9	Oczekiwanie na efekty autoterapii.....	93
STRATEGIA 10	Zaakceptowanie niepowodzeń.....	99
STRATEGIA 11	Powrót do zdrowia a upływ czasu	105
STRATEGIA 12	Odrzucenie myśli o nadchodzących atakach lęku	110
STRATEGIA 13	Uświadomienie sobie swojej wewnętrznej siły	116
STRATEGIA 14	Otwarcie się na innych	121

CZĘŚĆ 3

WYJŚCIE Z DOMU: PODJĘCIE RYZYKA..... 127

ZASTOSOWANIE PROGRAMU AUTOTERAPII W ŻYCIU	
CODZIENNYM	129
W KOŚCIELE	132
U DENTYSTY	135
W SUPERMARKECIE	138
U FRYZJERA	141
W CENTRUM HANDLOWYM	144
W RESTAURACJI	147
W TEATRZE, NA KONCERCIE LUB W CZASIE INNYCH IMPREZ	
Z UDZIAŁEM DUŻEJ LICZBY OSÓB	149
NA PRZYJĘCIU	153
W PRACY, NA KONFERENCJI, PODCZAS ROZMOWY	
KWALIFIKACYJNEJ	156
PODCZAS SAMOTNEJ JAZDY	159
W AUTOBUSIE, FURGONETCE, W INNYCH POJAZDACH	162
NA AUTOSTRADZIE	165
NA WYCIECZCE	168
W SAMOLOCIE	171
PODSUMOWANIE	174

CZĘŚĆ 4

INFORMACJE KOŃCOWE..... 177

KILKA RAD, JAK DBAĆ O SIEBIE	179
ORGANIZOWANIE GRUP WSPARCIA DLA OSÓB	
CIERPIĄCYCH NA ZABURZENIA LĘKOWE	185
BIBLIOGRAFIA	192