

Spis treści

Nota o autorze.....	IX
Podziękowania	X
Przedmowa do czwartego wydania	XI
Wprowadzenie.....	1
Rozdział 1 Zaburzenia lękowe	5
Rozdział 2 Główne przyczyny zaburzeń lękowych	32
Rozdział 3 Wszechstronny program leczenia.....	58
Rozdział 4 Relaksacja.....	82
Rozdział 5 Ćwiczenia fizyczne	104
Rozdział 6 Radzenie sobie z napadami paniki	118
Rozdział 7 Ekspozycja – sposób na fobię.....	148
Rozdział 8 Mowa wewnętrzna	177
Rozdział 9 Błędne przekonania	214
Rozdział 10 Style osobowości utrwalające lęk	232
Rozdział 11 Wizualizacja	247
Rozdział 12 Wyrażanie emocji	258
Rozdział 13 Asertywność	276
Rozdział 14 Poczucie własnej wartości	298
Rozdział 15 Odżywianie się	330
Rozdział 16 Stany somatyczne, które mogą się przyczyniać do powstania lęku	359
Rozdział 17 Farmakologiczne leczenie lęku	389
Rozdział 18 Medytacja.....	411
Rozdział 19 Osobisty sens.....	435

Dodatek 1	Gdzie szukać pomocy?.....	455
Dodatek 2	Dodatkowe hierarchie poziomów ekspozycji	457
Dodatek 3	Nagrania audio i wideo pomagające w relaksacji	465
Dodatek 4	Jak powstrzymać obsesyjne zamartwianie się?.....	467
Dodatek 5	Afirmacje o działaniu przeciwlękowym	469