

Spis treści



Podziękowania	9
Wprowadzenie	11
Czy ta książka jest dla ciebie?	12
Czy ten poradnik naprawdę może ci pomóc?	13
Rozdział 1. Zrozumieć napady paniki i swój lęk	16
Definicje strachu i lęku	16
Czym jest napad paniki?	17
Czym jest zaburzenie z napadami paniki?	18
Czym jest agorafobia?	20
Fakty na temat zaburzeń z napadami paniki i agorafobii	21
Przyczyny zaburzenia z napadami lęku panicznego oraz agorafobii	24
Skuteczne leczenie zaburzenia z napadami lęku panicznego	27
Rozdział 2. Zawrzyj ze sobą kontrakt i wyznacz realistyczne cele ..	31
Zadbaj o zmianę	32
Korzyści i koszty wynikające ze zmiany	33
Twoje cele krótko- i długoterminowe	38
Realistyczne oczekiwania	40
Rozdział 3. Poznaj swoje objawy paniki	43
Dzielenie lęku i paniki na komponenty	43
Wzajemne interakcje komponentów paniki	48
Rozpoznawanie nastrojów	50
Rozdział 4. Zastąp myślenie lękowe myśleniem realistycznym	52
Badania dotyczące myślenia uwarunkowanego przez lęk	53
Lękowe myślenie	55
Zmiana lękowego myślenia	59
Rozwiązywanie problemów	68
Rozdział 5. Nie unikaj miejsc, w których spotykają cię napady paniki ..	71
Unikanie pewnych sytuacji sprzyja utrzymywaniu się lęku	72
Planowanie terapii ekspozycyjnej	73
Wskazówki przydatne w realizacji ćwiczeń konfrontacyjnych	78
Rozwiązywanie problemów	85

Rozdział 6. Podejmij walkę z fizycznymi objawami paniki	89
Rola unikania negatywnych symptomów	89
Wywoływanie objawów – ekspozycja na pewne objawy	92
Ekspozycja na objawy fizyczne	94
Konfrontacja z zajęciami wywołującymi negatywne objawy	97
Połączenie ekspozycji na negatywne objawy z konfrontacją z pewnymi sytuacjami	100
Rozdział 7. Przestań się zabezpieczać i stosować uniki	102
Popularne zachowania ochronne	103
Rezygnacja z uników i zachowań ochronnych	107
Rozdział 8. Naucz się prawidłowo oddychać	108
Rola hiperwentylacji w zaburzeniu z napadami lęku panicznego	109
Ponowna nauka oddychania	111
Rozwiązywanie problemów	114
Rozdział 9. Zmniejsz swój życiowy stres i zadbaj o zdrowie	116
Strategie uwalniania się od stresu	118
Rozdział 10. Wybieraj leki, które działają	126
Czy zażywać leki?	127
Leki przeciwdepresyjne w leczeniu napadów paniki	129
Leki przeciwłękowe	134
Ziołowe i naturalne środki lecznicze	136
Terapia poznawczo-behawioralna, leczenie farmakologiczne czy połączenie tych opcji?	137
Zakończenie	139
Monitorowanie postępów	139
Zachowywanie osiągniętych korzyści	141
Gdzie szukać pomocy?	142
Zalecane lektury oraz filmy wideo	143
Bibliografia	146