

Spis treści

Przedmowa do polskiego wydania	7
Wprowadzenie	9
Sesja 1	
Wprowadzenie do programu „Lęk”	13
Sesja 2	
Rozpoznawanie emocji	21
Sesja 3	
Wprowadzenie do relaksacji	27
Sesja 4	
Pierwsza sesja z rodzicami	35
Sesja 5	
Słuchanie swoich myśli – rozpoznawanie i podważanie mowy wewnętrznej	41
Sesja 6	
Radzenie sobie i rozwiązywanie problemów	47
Sesja 7	
Ocenianie i nagradzanie siebie	53
Sesja 8	
Zastosowanie planu radzenia sobie z lękiem	57
Sesja 9	
Druga sesja z rodzicami	61

6 Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń lękowych u młodzieży. Podręcznik terapeuty...

Sesja 10

Ekspozycje na sytuacje wzbudzające niski poziom lęku 65

Sesja 11

Ekspozycje na sytuacje wzbudzające niski poziom lęku 71

Sesja 12

Ekspozycje na sytuacje wzbudzające umiarkowany poziom lęku 75

Sesja 13

Ekspozycje na sytuacje wzbudzające umiarkowany poziom lęku 79

Sesja 14

Ekspozycje na sytuacje wzbudzające wysoki poziom lęku 83

Sesja 15

Ekspozycje na sytuacje wzbudzające wysoki poziom lęku 87

Sesja 16

Ekspozycje na sytuacje wzbudzające wysoki poziom lęku,
przedstawienie prezentacji i zakończenie terapii 91

Bibliografia 95