

Spis treści

Podziękowania i wstęp - 7

PRZEDMOWA

Nowy kierunek w behawioralnym i poznawczym podejściu do lęku 11

I Zrozumieć zaburzenia lękowe 15

ROZDZIAŁ 1

Czym jest ACT? 17

ROZDZIAŁ 2

Zaburzenia lękowe – omówienie 27

ROZDZIAŁ 3

Poznawczo-behawioralne spojrzenie na zaburzenia lękowe
i ich terapię 43

II Jak ACT zmienia wymiar lęku 57

ROZDZIAŁ 4

Kontrolowanie lęku to problem, a nie rozwiązanie 59

ROZDZIAŁ 5

Równoważenie akceptacji i zmiany 79

III Terapia lęku w ACT	103
ROZDZIAŁ 6	
Najważniejsze elementy terapii i umiejętności terapeuty	105
ROZDZIAŁ 7	
Psychoedukacja i ukierunkowanie terapii	125
ROZDZIAŁ 8	
Budowanie kontekstu akceptacji dla terapii	139
ROZDZIAŁ 9	
Akceptacja i życie spójne z wartościami jako alternatywy dla zarządzania lękiem	167
ROZDZIAŁ 10	
Tworzenie elastycznych wzorców zachowań poprzez ekspozycję opartą na wartościach	197
ROZDZIAŁ 11	
Utrzymanie zaangażowania i działanie spójne z wartościami	225
ROZDZIAŁ 12	
Praktyczne wyzwania i wskazówki na przyszłość	251
ZAŁĄCZNIK A	
Kwestionariusz Akceptacji i Działania (AAQ-Rev-19)	267
ZAŁĄCZNIK B	
Inwentarz Supresji Myśli Białej Niedźwiedź	269
ZAŁĄCZNIK C	
Skala Świadomej Obecności (MAAS; Mindfulness Attention Awareness Scale)	271
ZAŁĄCZNIK D	
Strony internetowe i inne źródła	273
Bibliografia	275