

Spis treści

Przedmowa	9
Wstęp	11

CZĘŚĆ 1. Uważność a OCD

Rozdział 1	Mózg, umysł i ty	17
Rozdział 2	Uważność a terapia poznawcza	37
Rozdział 3	Uważność a terapia behawioralna	51
Rozdział 4	Uważność a kompulsje	69

CZĘŚĆ 2. Uważność a terapia poznawczo-behawioralna w odniesieniu do konkretnych obsesji

Rozdział 5	Akceptacja, ocena, działanie	91
Rozdział 6	OCD związane z zakażeniem	95
Rozdział 7	OCD związane z odpowiedzialnością/sprawdzaniem	105
Rozdział 8	OCD typu „w sam raz”	115
Rozdział 9	OCD związane z wyrządzaniem krzywdy	123
Rozdział 10	OCD związane z orientacją seksualną (SO-OCD)	135

Rozdział 11	OCD związane z pedofilią (POCD)	145
Rozdział 12	OCD relacyjne (ROCD)	155
Rozdział 13	OCD związane ze skrupulatnością (obsesje na tle religijnym i moralnym)	167
Rozdział 14	OCD związane z nadmierną świadomością / OCD czuciowo-ruchowe	179
Rozdział 15	OCD związane z zakażeniem emocjonalnym lub mentalnym ...	189
Rozdział 16	OCD egzystencjalne	197
Rozdział 17	Obsesje związane z prawdziwymi wydarzeniami, fałszywymi wspomnieniami i uporczywymi myślami	205

CZĘŚĆ 3. Uważność, OCD i ty

Rozdział 18	Dzielenie się swoimi doświadczeniami z OCD	217
Rozdział 19	Uważność i trzymanie się właściwego kursu	225
Rozdział 20	Uzyskiwanie pomocy	233
Bibliografia		237