

Spis treści

Podziękowania	9
Przedmowa	10
Rozdział 1	
Zagadka lęku	12
Wszechobecność lęku	13
Lęki nieuzasadnione i absurdalne	15
Na tropie lęku	16
Rozdział 2	
Jaki sens ma lęk?	19
Czy są ludzie, którzy nie odczuwają lęku?	19
Ochota na lęk	22
Czy musimy odczuwać lęk?	23
Lęk jako siła napędowa sukcesu	24
Lęk wujka Scrooge'a	29
Rozdział 3	
Lęk patologiczny	31
Kiedy lęk staje się patologiczny?	31
Lęk przed masłem orzechowym – fobia prosta	32
Falszywy alarm – lęk paniczny	38

Agorafobia	45
Czy rzeczywiście wszystko już zbadano?	49
Jakie choroby można pomylić z zaburzeniem lękowym z napadami lęku?	51
Zaburzenie lękowe uogólnione – urodzeni, by się zamartwiać... ..	53
Więcej niż nieśmiałość – fobia społeczna	57
Czy osoby cierpiące na zaburzenia lękowe są bojaźliwe?	72
Lęk przed chorobami	72
Lęk przed samotnością	74
Lęk przed seksem	76
Lęk przed lataniem	79
Panika masowa	80
„Żółwik”	82
Kto ma troski, ma też słodką wódkę	83
Rozpowszechnienie zaburzeń lękowych	85
Czy coraz więcej ludzi cierpi z powodu lęku?	86
Czas leczy lęk	87
Lęki u dzieci	88
Dlaczego zaburzenia lękowe częściej występują u kobiet?	89

Rozdział 4

Skąd się bierze lęk?	91
Teoria znaczka pocztowego	91
Stres a wyuczona bezradność	94
Obciążenia psychiczne we wczesnym dzieciństwie	95
Jak powstaje lęk przed samotnością?	102
Dziecko w zbyt gorącej wodzie kąpane	104
Pijane kury	106
<i>Coitus interruptus</i> , kuzynka i czerwona kozetka: psychoanaliza	109
Mały Albert i szczur: teoria uczenia się	125
Sobowtóry i geny	137
Ministerstwo Absurdalnego Lęku	139
Jak powstaje lęk absurdalny	167

Rozdział 5

Pięć sposobów na lęk	179
Co rzeczywiście skutecznie zwalcza lęk?	179
Czy babcia zna się na tym lepiej?	181
Sposób 1: psychoterapia	184
Sposób 2: leki	220
Sposób 3: co można zrobić samemu?	246
Sposób 4: upływ czasu	262
Sposób 5: cudowny lek	263
 Zakończenie	 266
Słowniczek	268
Test: Czy cierpisz na zaburzenie lękowe	275
Bibliografia	282