

CZĘŚĆ I
WPROWADZENIE DO AUTOMATYCZNEJ KONTROLI PANIKI

ROZDZIAŁ 1
Przyszłość bez napadów paniki i klaustrofobii..... 15

ROZDZIAŁ 2
Część mózgu, która jest odporna na panikę..... 25

CZĘŚĆ II
KONTROLA SYTUACYJNA PANIKI I KLAUSTROFOBII

ROZDZIAŁ 3
Carole kontra Holland Tunnel..... 31

ROZDZIAŁ 4
Jak Carole wykorzystała wspomnienie, żeby automatycznie się uspokoić.... 37

ROZDZIAŁ 5
Jak działa regulacja pobudzenia..... 41

ROZDZIAŁ 6
Wykorzystanie hamującego działania nerwu błędnego do kontrolowania paniki i klaustrofobii..... 53

ROZDZIAŁ 7
Kontrolowanie paniki i klaustrofobii za pomocą oksytocyny 59

CZĘŚĆ III

REGULACJA POBUDZENIA

ROZDZIAŁ 8

Zaakceptować pobudzenie jako coś normalnego	65
---	----

ROZDZIAŁ 9

Jak kształtuje się poczucie pewności i niepewności siebie	73
---	----

ROZDZIAŁ 10

Systemy regulacji pobudzenia	85
------------------------------------	----

ROZDZIAŁ 11

Hierarchia regulacji pobudzenia	95
---------------------------------------	----

ROZDZIAŁ 12

Optymalny poziom hormonów stresu	101
--	-----

ROZDZIAŁ 13

Jak wyzwalana jest panika	107
---------------------------------	-----

ROZDZIAŁ 14

Zatrzymanie efektu domina, jakim jest atak paniki.....	119
--	-----

ROZDZIAŁ 15

Łagodzenie niepokoju	133
----------------------------	-----

ROZDZIAŁ 16

Ustanowienie automatycznego łagodzenia niepokoju	149
--	-----

ROZDZIAŁ 17

Twoje zabezpieczenie w kontrolowaniu paniki	161
---	-----

ROZDZIAŁ 18

Wzmocnienie funkcji wykonawczej i refleksyjnej	165
--	-----

CZĘŚĆ IV

10-DNIOWY PLAN, KTÓRY POZWOLI CI NA ZAWSZE SKOŃCZYĆ Z PANIKĄ, NIEPOKOJEM I KLAUSTROFODIĄ

ROZDZIAŁ 19

Instrukcje krok po kroku	183
--------------------------------	-----

ROZDZIAŁ 20

Dziewięć pytań odnośnie 10-dniowego planu.....	189
--	-----

ROZDZIAŁ 21

Kontrolowanie emocji w sytuacjach wywołujących panikę.....	195
--	-----

ROZDZIAŁ 22

Kontrolowanie lęków i niepokoju	215
---------------------------------------	-----

ROZDZIAŁ 23

Podsumowanie	223
--------------------	-----

Stephen W. Porges, PhD

Poślowie dla terapeutów: Panika i lęk – niewłaściwe przejawy neurobiologicznego mechanizmu obronnego	225
---	-----

Załącznik

Badania potwierdzające.....	233
-----------------------------	-----

Podziękowania.....	237
--------------------	-----

Przypisy	239
----------------	-----

O autorze.....	249
----------------	-----