

Spis treści

Nota o autorze.....	IX
Podziękowania	X
Przedmowa do czwartego wydania	XI
Wprowadzenie.....	1
Rozdział 1 Zaburzenia lękowe	5
Rozdział 2 Główne przyczyny zaburzeń lękowych	32
Rozdział 3 Wszechstronny program leczenia.....	58
Rozdział 4 Relaksacja.....	82
Rozdział 5 Ćwiczenia fizyczne	104
Rozdział 6 Radzenie sobie z napadami paniki	118
Rozdział 7 Ekspozycja – sposób na fobię.....	148
Rozdział 8 Mowa wewnętrzna	177
Rozdział 9 Błędne przekonania.....	214
Rozdział 10 Style osobowości utrwalające lęk	232
Rozdział 11 Wizualizacja	247
Rozdział 12 Wyrażanie emocji	258
Rozdział 13 Asertywność	276
Rozdział 14 Poczucie własnej wartości	298
Rozdział 15 Odżywianie się	330
Rozdział 16 Stany somatyczne, które mogą się przyczyniać do powstania lęku	359
Rozdział 17 Farmakologiczne leczenie lęku	389
Rozdział 18 Medytacja.....	411
Rozdział 19 Osobisty sens.....	435

Dodatek 1	Gdzie szukać pomocy?.....	455
Dodatek 2	Dodatkowe hierarchie poziomów ekspozycji	457
Dodatek 3	Nagrania audio i wideo pomagające w relaksacji	465
Dodatek 4	Jak powstrzymać obsesyjne zamartwianie się?	467
Dodatek 5	Afirmacje o działaniu przeciwlękowym	469

Jeśli kiedykolwiek doświadczyłeś/doświadczyłaś paniki, strachu w niektórych miejscach lub czuleś/czulaś się nieswojo w sytuacjach społecznych – albo jeśli przez długi czas odczuwasz lęk bez wyraźnego powodu – ta książka może Ci pomóc.

Czwarte wydanie tego klasycznego, bestsellerowego podręcznika dla osób cierpiących na zaburzenia lękowe zawiera aktualne informacje na temat nowych leków stosowanych w terapii lęku, stanów somatycznych, które mogą potęgować lęk, oraz metod medytacji służących opanowaniu lęku.

Lęk i fobia to praktyczny i wszechstronny poradnik dla wszystkich, którzy zmagają się z napadami paniki, agorafobią, lękami społecznymi, lękiem uogólnionym, zachowaniami obsesyjno-kompulsyjnymi i innymi zaburzeniami lękowymi. Szczegółowe zalecenia, kwestionariusze i ćwiczenia pomogą Ci w przyswojeniu sobie umiejętności i dokonaniu zmian w stylu życia, niezbędnych do osiągnięcia pełnego i trwałego wyleczenia. Podręcznik ten można wykorzystać do opracowania własnego programu leczenia lub jako dodatkową pomoc w terapii. W miarodajny sposób omawia on szeroki zakres zagadnień i metod terapeutycznych, w tym takie, których nie można znaleźć w innych książkach poświęconych zaburzeniom lękowym.

„Każdy, kto zмага się z napadami paniki i lękami, znajdzie tu mnóstwo ćwiczeń i wskazówek pomagających w przezwyciężeniu lęku i stresu, od zaleceń dotyczących asertywności do opracowania pozytywnej strategii leczenia”.

Midwest Book Review

„[...] Podręcznik ten zawiera praktyczne i wszechstronne wskazówki dla każdego, kto próbuje sobie radzić z wielorakimi przejawami paniki i lęku”.

Child and Behavior Therapy

Doktor Edmund J. Bourne od dwóch dziesięcioleci specjalizuje się w terapii zaburzeń lękowych i pokrewnych. Przez wiele lat kierował ośrodkiem leczenia zaburzeń lękowych w San Jose i Santa Rosa w Kalifornii. Do jego bestsellerowych książek na temat lęku, które pomogły setkom tysięcy czytelników na całym świecie, należą: *Natural Relief for Anxiety*, *Beyond Anxiety and Phobia* oraz *Coping with Anxiety*. Dr Bourne mieszka i prowadzi praktykę terapeutyczną na Hawajach i w Kalifornii.