

# Spis treści

## **Przedmowa 11**

Jak korzystać z tej książki? 13

Czy ta książka pomoże w Twoim przypadku? 14

Czy da się nie czuć lęku? 18

## **1. Zrozumienie zaburzeń lękowych — czym są i jak je rozpoznawać? 21**

Lęk i strach — czy to to samo? 27

To właściwie po co nam lęk? 34

Rodzaje zaburzeń lękowych 39

## **2. Podłoże zaburzeń lękowych 45**

Przyczyny i czynniki ryzyka zaburzeń lękowych 47

Jak zrozumieć, co się dzieje w Twoim ciele,

gdy masz do czynienia z lękiem? 48

Jakie jest podłoże zaburzeń lękowych? 50

## **3. Objawy w reakcji lękowej 57**

## **4. Czy każdy lęk to zaburzenie? Gdzie jest granica i po czym poznać, że potrzebujesz pomocy?**

**Pierwsze sygnały 67**

Jak dbać o siebie? 73

**5. Po czym zauważyć u bliskich, że zmagają się z zaburzeniem lękowym? 75**

**6. Przewlekły stres — czy ma coś wspólnego z zaburzeniami lękowymi i jak sobie z nim radzić? 87**

Jak doświadczasz stresu? 92

Czym właściwie jest przewlekły stres? 94

Co nam daje stres? 96

Przewlekły stres to nie zaburzenia lękowe! 98

Czy myśli mogą stresować? 119

**7. Apteczka — pierwsza pomoc przy zaburzeniach lękowych 125**

Jak radzić sobie z nadmiernym myśleniem i analizowaniem? 130

Jak radzić sobie z ruminacjami? 143

Jak radzić sobie z atakami paniki? 153

Jak radzić sobie z lękiem przed oceną? 159

Jak radzić sobie z lękiem przed robieniem nowych rzeczy? 173

Narzędzia pomocne niezależnie od rodzaju zaburzenia lękowego — przykładowe medytacje, relaksacje, uważny oddech, wizualizacje 185

**8. Jakie leczenie wybrać? 205**

**9. Jak wspierać bliskich z zaburzeniami lękowymi — co mówić, czego nie mówić? 225**

**10. Zaburzenia lękowe a depresja 237**

**11. Lęk i choroby psychiczne w mediach 251**

**12. Nasze historie 269**

Lęk u ciebie?! 272

Lęk jak góra 275

Lęk wyzwolony przemocą 276

Lawina lęku 277

Ruminowałam i bałam się 280

To nie guz mózgu! 282

Wolę nie jeść, niż pójść do sklepu 285

Czułam, że coś jest nie tak... 286

Tylko przetrwać te kilka minut... 287

Bałam się jeść i pić... 289

Zawsze tak samo... 291

Zaczęłam żyć normalnie... 291

**13. O co najczęściej się martwimy? 295**

**Podziękowania 305**

**Bibliografia 307**