

# Spis treści

## Część I. Lęk

Statystyki mówią . . . . .	11
Zaburzenia lękowe to nie tylko . . . . .	15
Napisałem tę książkę . . . . .	23
Wiele osób cierpiących . . . . .	58
Czy lęk widać . . . . .	65
Co znaczy lęk? . . . . .	73
Powiedzcie . . . . .	76
Gdzie szukać . . . . .	77
Miała długie, czarne warkocze . . . . .	98

## Część II. Osobiste historie zaburzeń

Wszystko, co opowiem, działo się wyłącznie . . .	115
Iza i Sylwia podjęły przełomową decyzję . . . . .	141
Pierwszy wpis . . . . .	166
Kinga idzie do kościoła . . . . .	193
Istnieją powody, dla których . . . . .	217
Małgorzata miała trudność . . . . .	231
Ja jestem zwykłą kobietą . . . . .	246
Piotr porzucił marzenie . . . . .	269
Bibliografia . . . . .	281