

Spis treści

Przedmowa	9
Wstęp	13

CZĘŚĆ I

Zrozumienie CBT oraz natury lęku i depresji na późniejszych etapach życia

1	Wszystko o psychoterapii poznawczo-behawioralnej (CBT)	23
2	Poznaj swój lęk	43
3	Poznaj depresję	63

CZĘŚĆ II

Stosowanie CBT, by poradzić sobie z lękiem i depresją na późniejszych etapach życia

4	Ustal cele	83
5	Samoobserwacja: zwiększenie samoświadomości	103
6	Zadawaj pytania i zmień swój sposób myślenia	131
7	Zmień swoje zachowanie	163
8	Rozwiązywanie problemów	195

9	Akceptuj to, na co nie masz wpływu (i skup się na tym, co zależy od ciebie)	223
10	Utrzymuj postępy i zapobiegaj nawrotom	245
	Podsumowanie	271
	Podziękowania	279
	Źródła	281