

Spis treści

O autorkach	7
O serii	9
Podziękowania	11
Rozdział 1	
Wprowadzenie	13
Rozdział 2	
Czy ta terapia jest dla Ciebie odpowiednia?	21
Rozdział 3	
Sesja pierwsza	25
Rozdział 4	
Sesja druga	31
Rozdział 5	
Sesja trzecia	35
Rozdział 6	
Sesja czwarta	39
Rozdział 7	
Sesje pośrednie	43
Rozdział 8	
Sesja ostatnia	47
Aneks 1	
Zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne: przydatne informacje	49

Spis treści

O autorkach	7
O serii	9
Podziękowania	11
Rozdział 1	
Wprowadzenie	13
Rozdział 2	
Czy ta terapia jest dla ciebie odpowiednia?	21
Rozdział 3	
Sesja pierwsza	25
Rozdział 4	
Sesja druga	31
Rozdział 5	
Sesja trzecia	35
Rozdział 6	
Sesja czwarta	39
Rozdział 7	
Sesje pośrednie	43
Rozdział 8	
Sesja ostatnia	47
Aneks 1	
Zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne: przydatne informacje	49

Aneks 2

Przykładowy formularz samoobserwacji	52
--	----

Aneks 3

Formularz samoobserwacji	53
--------------------------------	----

Aneks 4

Harmonogram spotkań	55
---------------------------	----

Aneks 5

Zasady rozmów telefonicznych z terapeutą	56
--	----

Aneks 6

Informacje na temat terapii ekspozycji i powstrzymania reakcji w przypadku zaburzenia obsesyjno-kompulsyjnego	58
--	----

Aneks 7

Zasady powstrzymywania się od wykonywania czynności natrętnych	65
---	----

Aneks 8

Formularz zapisu ekspozycji <i>in vivo</i> wykonywanej samodzielnie	67
---	----

Aneks 9

Formularz zapisu ekspozycji wyobraźniowej wykonywanej samodzielnie	69
---	----