

Spis treści

Przedmowa do polskiego wydania	7
Wprowadzenie i podziękowania	9
Wstęp	11
Sesja 1	
Budowanie relacji terapeutycznej i zapoznanie z planem terapii	19
Sesja 2	
Identyfikowanie uczuć związanych z lękiem	25
Sesja 3	
Identyfikowanie somatycznych reakcji na lęk	33
Sesja 4	
Pierwsza sesja z rodzicami	39
Sesja 5	
Trening relaksacyjny	43
Sesja 6	
Identyfikowanie lękowej mowy wewnętrznej i nauka myślenia przystosowawczego	49
Sesja 7	
Przypomnienie myśli lękowych i przystosowawczych i wprowadzenie strategii rozwiązywania problemów	57
Sesja 8	
Wprowadzenie zasad oceniania i nagradzania siebie oraz utrwalenie opanowanych umiejętności	63
Sesja 9	
Druga sesja z rodzicami	73

Sesja 10

Ekspozycje na sytuacje wzbudzające niski poziom lęku	77
--	----

Sesja 11

Ekspozycje na sytuacje wzbudzające niski poziom lęku	85
--	----

Sesja 12

Ekspozycje na sytuacje wzbudzające umiarkowany poziom lęku	89
--	----

Sesja 13

Ekspozycje na sytuacje wzbudzające umiarkowany poziom lęku	93
--	----

Sesja 14

Ekspozycje na sytuacje wzbudzające wysoki poziom lęku	97
---	----

Sesja 15

Ekspozycje na sytuacje wzbudzające wysoki poziom lęku	103
---	-----

Sesja 16

Ekspozycja na sytuację wzbudzającą wysoki poziom lęku, prezentacja projektu i zakończenie terapii	109
---	-----

Materiały dla terapeuty: współwystępowanie zaburzeń i czynniki komplikujące

Zaburzenia współwystępujące	116
Depresja/dystymia	116
Nadpobudliwość	118
Wzorce obsesyjno-kompulsywne	120
Ataki paniki	122
Czynniki komplikujące	124
Problemy z uległością	124
Hiperkrytycyzm	125
Zaprzeczanie lękowi	126
Odmowa chodzenia do szkoły	127
Realistyczne lęki	132
Problemy rodzinne	133

Uwagi końcowe	137
---------------------	-----

Bibliografia	139
--------------------	-----