

SPIS TREŚCI



PRZEDMOWA	7
WSTĘP DR REETTY NEWELL	16
1. ZROZUMIEĆ LĘK – „CO SIĘ ZE MNĄ DZIEJE?”	19
2. ATAKI PANIKI – „WARIUJĘ ZE STRACHU”	39
3. LĘKI SPOŁECZNE – „ZABIERZCIE MNIE STĄD NATYCHMIAST!”	56
4. BEZSENNOŚĆ – „CIĄGŁE SŁYSZĘ W GŁOWIE TYKANIE ZEGARA”	75
5. OBNIŻENIE NASTROJU, DEPRESJA I PTSD (ZESPÓŁ STRESU POURAZOWEGO) – „DAJCIE MI WSZYSCY ŚWIĘTY SPOKÓJ!”	97
6. SAMOLECZENIE – „NIE RADZĘ SOBIE”	116
7. BÓLE I INNE FIZYCZNE DOLEGLIWOŚCI – „WSZYSTKO MNIE BOLI”	135
8. DIETA, ĆWICZENIA I APETYT – „NIE DAM RADY”	154
9. ROZMOWA, DZIELENIE SIĘ I TROSKA – „CZUJĘ SIĘ LEPIEJ”	180
ANEKS – DZIECI I ZABURZENIA LĘKOWE	207
ŹRÓDŁA (WIELKA BRYTANIA)	212
PODZIĘKOWANIA	214