

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA	9
WSTĘP	
DLACZEGO KOBIETY MARTWIĄ SIĘ I NIEPOKOJĄ CZĘŚCIEJ NIŻ MĘŻCZYŹNI?	11
dr Michelle G. Craske i Najwa Chowdhury	
Co powoduje zaburzenia lękowe? • Kiedy dochodzi do zaburzeń lękowych? • Dlaczego kobiety są bardziej narażone na zaburze- nia lękowe? • Wnioski	
CZĘŚĆ I	
ZAMARTWIANIE SIĘ I ZABURZENIA LĘKOWE	25
Rozdział 1. PODSTAWY	27
Na czym polega martwienie się? • Co odróżnia zamartwianie się od lęku, strachu i paniki? • Co jest przyczyną ciągłego za- martwiania się? • Kobiety i zmartwienia • Czy problem zamar- twiania się dotyczy także ciebie? • Jak korzystać z tej książki	
Rozdział 2. ROZUMIENIE WŁASNYCH OBAW I LĘKÓW	47
Czy lęk zawsze jest zły? • Co składa się na lęk? • Spirala zmar- twień: reakcja łańcuchowa • Dostrzegaj własne spirale zmar- twień	
CZĘŚĆ II	
JAK POKONAĆ LĘK: STRATEGIE	63
Rozdział 3. SYGNAŁY I PRZYZYNY OBAW.	65
Dlaczego monitorowanie jest ważne • Jak obiektywnie monitoro- wać proces martwienia się? • Przerywaj spirale zmartwień coraz wcześniej • Przełamywanie starych przyzwyczajeń • Kształ- towanie nowych nawyków: cztery podstawowe strategie • Sku- teczność takiego podejścia do zmartwień	

Rozdział 4. NOWA PERSPEKTYWA	85
Twoje myśli to nie fakty • Oceń swoje myśli z odpowiedniej perspektywy • Odkryj, że nie musisz się martwić	
Rozdział 5. STAW CZOŁO OBAWOM	111
Problem z unikaniem • Postępuj odważnie: jak stawiać czoło temu, czego się lękasz • Wykraczaj poza swoją strefę komfortu • Zrezygnuj z zachowań nakręcających spiralę zmartwień	
Rozdział 6. ODPRĘŻ CIAŁO I UMYŚL.	129
Zbawienny wpływ relaksacji • Kiedy relaksacja jest niepożądana • Oddychaj powoli i głęboko • Rozluźnij mięśnie • Relaksacja przez wizualizację • Korzystaj z umiejętności relaksacji	
Rozdział 7. SKUP SIĘ NA CHWILI OBECNEJ	149
Po co się skupiać na teraźniejszości? • Na czym polega uważność? • Zmień automatyczne działania w świadome • Jedź świadomie • Oddychaj świadomie • Świadomie spędzaj czas wolny	
CZĘŚĆ III	
POKONYWANIE OKREŚLONYCH OBAW	161
Rozdział 8. OBAWY DOTYCZĄCE RELACJI Z INNYMI	163
Martwienie się o związki • Zyskaj nową perspektywę • Staw czoło obawom • Odręć ciało i umysł • Skup się na chwili obecnej	
Rozdział 9. OBAWY DOTYCZĄCE PRACY I OSIĄGNIĘĆ	185
Obawy o pracę • Zyskaj nową perspektywę • Staw czoło obawom • Odręć ciało i umysł • Skup się na chwili obecnej	
Rozdział 10. LĘK PRZED DOZNANIEM FIZYCZNEJ KRZYWDY I OBAWY O BEZPIECZEŃSTWO	207
Obawy o bezpieczeństwo • Zyskaj nową perspektywę • Staw czoło obawom • Odręć ciało i umysł • Skup się na chwili obecnej	
Rozdział 11. PODSUMOWANIE	221
ŹRÓDŁA	225
Jak znaleźć psychologa • Lektury uzupełniające	
BIBLIOGRAFIA	229