

Съдържание

Предговор към седмото издание	7
Въведение	11
1 Тревожни разстройства	15
2 Основни причини за тревожните разстройства	55
3 Възстановяване. Комплексен подход	91
4 Релаксация	118
5 Физическа активност	147
6 Справяне с паническите пристъпи	163
7 Терапевтично излагане при фобии	199
8 Вътрешен монолог	236
9 Погрешни убеждения	270
10 Преодоляване на притеснението	290
11 Личностни стилове, които способстват тревожността	306
12 Десет разпространени специфични фобии	324
13 Работа с чувствата	349
14 Асертивност	368
15 Самооценка	389
16 Хранене	414
17 Здравословни състояния, които може да допринасят за тревожността ...	449
18 Медикаментозно лечение на тревожността	479

19 Медитация	518
20 Предотвратяване на релапси	538
21 Личен смисъл	551
Послепис. Бъдеще на нарастваща тревожност	583
Приложение 1. Полезни организации	591
Приложение 2. Източници за релаксация	594
Приложение 3. Как да спрете натрапливите мисли	595
Приложение 4. Утвърждения за преодоляване на тревожността	597
Благодарности	600
За автора	601