Оглавление

Предисловие **3**

Глава 1. Понять тревогу **9**

Недуг современности 12

Растет ли тревожность? 14

Есть ли надежда? 17

Есть ли у вас тревожное расстройство? 20

Можно ли вылечить тревожность?. 24

Что предлагает эта книга 25

Глава 2. Тревога как адаптация **28**

Как эволюция объясняет тревогу? 28

Чем полезна тревога? 38

Думать о мыслях. 40

Страх: когда-то он был нужен 44

Глава 3. Свод правил тревоги **50**

Выявляем правила 50

Правила и убеждения 54

Погодите, мне нужно перестраховаться 66

Разрушить старые правила 70

Поставить под вопрос свои убеждения относительно тревоги 86

Подведем итоги: чего мы уже достигли. 89

Глава 4. «Это опасно!» — изолированная фобия. . . . 92

Что такое изолированная фобия?. 92

Как приобретаются изолированные фобии?. 95

Правила: как продолжать бояться 100

Преодоление изолированной фобии 104

Перепишите свод правил фобии 135

Выводы. 137

Глава 5. «Я теряю контроль» — паническое расстройство и агорафобия. 138

Что такое паническое расстройство?. 138

Ваша первая паническая атака. 144

Почему развивается паническое расстройство?. 146

Что нужно сделать, чтобы развилась агорафобия? 149

Преодоление панического расстройства. 152

Выводы. 178

Глава 6. «Всегда мало» — обсессивно-компульсивное расстройство 186

Что такое обсессивно-компульсивное расстройство?. 186

Что такое навязчивые мысли и действия?. 188

Насколько серьезно ОКР? 191

Почему развивается ОКР? 192

Как рассуждают люди с обсессивно-компульсивным расстройством?. 194

Как работает ОКР? 200

Свод правил ОКР. 200

Преодоление обсессивно-компульсивного расстройства 205

Подведем итоги: ваш новый подход к ОКР 233

Глава 7. «Да, но вдруг?..» — генерализованное тревожное расстройство 240

Что такое генерализованное тревожное расстройство? 240

Почему развивается ГТР? 246

Волнующийся разум 252

Свод правил волнения 259

Преодолеть свое ГТР 264

Подведем итоги: ваш новый подход к генерализованному тревожному расстройству . . 288

Глава 8. «Мне так стыдно!» — социальная фобия . . . 291

Что такое социальная фобия? 291

Откуда берется СФ? 296

Как рассуждает человек с СФ? 300

Социальная фобия: обзор 310

Свод правил социальной тревожности 314

Подробнее рассмотрим свод правил социальной тревожности 315

Преодолеть СФ 318

Подведем итоги: ваш новый подход к социальной тревожности 340

Глава 9. «Это повторяется снова...» — посттравматическое стрессовое расстройство 344

Что такое посттравматическое стрессовое расстройство? 344

Почему возникает ПТСР? 349
Каково это — жить с ПТСР 351
Обзор ПТСР 355
Свод правил ПТСР 358
Давайте подробно рассмотрим каждое правило . . . 359
Преодоление ПТСР 361
Подведем итоги: ваш новый подход к ПТСР 388
Послесловие 390

Глава 10. Заключительные соображения 392

Приложения 401

Приложение А. Прогрессивная мышечная релаксация 401
Приложение Б. Бессонница 405
Приложение В. Диета и физические нагрузки . . . 414
Приложение Г. Лекарственные средства 423
Приложение Д. Осознанность 432
Приложение Е. Депрессия и самоубийство 438
Приложение Ж. Диагностические тесты 450
Приложение З. Как выявить тревожные мысли 464
Приложение И. Используйте свой эмоциональный интеллект 469
Приложение К. Как справиться с тревожными мыслями 477

Благодарности 487

Список литературы 490

Об авторе 506