

Оглавление

Глава 1. Вас одолевает тревога? Приступим!	10
Паническое расстройство, или Страх перед паникой	13
Тревога о здоровье	15
Социальная тревожность	15
Агорафобия.	16
Навязчивые мысли.	17
Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР).	17
Генерализованное тревожное расстройство (ГТР)	18
Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	18
...Что теперь?	19
Знакомство с авторами	20
В формате беседы	25
Глава 2. Что такое тревожность	27
Насколько часто встречается тревожность	31
Здоровая тревога и тревожное расстройство.	33
Распространенные ловушки тревожности	35
В формате беседы	42

Глава 3. Почему проявляется тревожная реакция. . .	44
Амигдала, или Что происходит в нашем мозге. . .	44
Адреналин и кортизол.	51
Нервная система.	52
Роль стресса при неадекватной тревожности. . . .	54
В формате беседы.	56
Глава 4. Симптомы тревожности.	60
Дереализация/деперсонализация.	61
Гипервентиляция.	63
Затрудненное дыхание.	65
Тахикардия.	66
Проблемы с пищеварительной системой.	66
Боли в груди.	67
Потливость.	68
Проблемы со сном.	69
Нарушение концентрации внимания.	70
И прочие!	71
В формате беседы.	73
Глава 5. Тревожность — это реакция на угрозу.	76
В вас ничего не сломалось.	77
Преодоление тревожности — это отключение реакции на угрозу.	80
Смысл реакции на угрозу.	81
В формате беседы.	85
Глава 6. Экспозиция, или Грамотное противодействие.	88
Вторичный страх.	91

Безопасное поведение	93
Постепенные шаги и резкое погружение	96
Типы экспозиции в терапии	98
Если вы нервничаете дома	100
В формате беседы	103
Глава 7. Формирование нового отношения	106
Тревожность — разноцветная радуга, а не черная краска	108
Минус на плюс	109
Добровольная терпимость	111
Внутренний диалог из детства	113
В формате беседы	116
Глава 8. Как справиться с приступом паники	119
Выброс адреналина, а не паническая атака	122
Восприятие опасности	123
Симпатическая нервная система	124
Парасимпатическая нервная система	124
Перестаньте сопротивляться и исправлять	125
В формате беседы	133
Глава 9. Наши тщательно отобранные советы и подсказки	137
Уменьшите свою тревожность	138
Забудьте про мнительность и набирайте очки	139
Живите настоящим	141
Меньше делать, больше быть. Тело само все исправит	144
Сигнализация	145

Профилактика тревожности	146
Что угодно, кроме тревожности	148
В формате беседы	152
Глава 10. Истории успеха	155
Салли и паническое расстройство	156
Фред и боязнь открытых пространств	159
Моника и генерализованное тревожное расстройство	162
Гевин и тревога о здоровье	163
Мейрид и обсессивно-компульсивное расстройство	166
Глава 11. Подводя итоги	168
Главы 1 и 2. Что такое тревожность	170
Глава 3. Почему проявляется тревожная реакция	172
Глава 4. Симптомы тревожности	176
Глава 5. Тревожность — это реакция на угрозу . .	178
Глава 6. Экспозиция, или Грамотное противодействие	180
Глава 7. Формирование нового отношения	183
Глава 8. Как справиться с приступом паники . . .	185
Глава 9. Наши тщательно отобранные советы и подсказки	187
Глава 10. Истории успеха	187