

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	11
----------	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1° ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΝΙΚΟ

Ο πανικός και τα συμπτώματά του	15
Η λειτουργία του πανικού	19
Οι κύριες αιτίες του πανικού	23
Τα είδη του πανικού	25
Οι κατηγορίες του πανικού	27
Το τεστ του πανικού	39
Το ημερολόγιο των κρίσεων πανικού	51

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2° Η ΣΤΕΝΗ ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΠΑΝΙΚΟΥ ΜΕ ΤΙΣ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Οι αυτόματες αρνητικές σκέψεις και πώς επηρεάζουν την υγεία σας	55
Ο ρόλος της νευροπλαστικότητας στη ζωή μας	62

Σχέση μεταξύ σκέψης, συναισθήματος και συμπεριφοράς	66
Φύλλο εργασίας 1 ^ο για τις αυτόματες αρνητικές σκέψεις	78
Τα είδη των δυσλειτουργικών σκέψεων και πώς επηρεάζουν την ψυχολογία μας	80
Η βοήθεια της εσωτερικής ομιλίας στην εξάλειψη των κρίσεων πανικού	89
Φύλλο εργασίας για την αμφισβήτηση των αρνητικών σκέψεων και πεποιθήσεων	97
Φύλλο εργασίας καταγραφής επεισοδίου που προκαλεί ανησυχία	101
Φύλλο εργασίας και αξιολόγησης επεισοδίου που προκαλεί ανησυχία ή στενοχώρια (Craske & Barlow, 2006)	106
Οι θετικές επιβεβαιώσεις είναι αγχολυτικές	112
Παραδείγματα θετικών επιβεβαιώσεων	118

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

ΑΠΑΛΛΑΓΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ ΣΕ 3 ΛΕΠΤΑ

Βήμα 1 ^ο : Διαφραγματική αναπνοή	122
Βήμα 2 ^ο : Παθητική μυϊκή χαλάρωση	125
Βήμα 3 ^ο : Καθοδηγούμενη νοερή απεικόνιση	128

Βήμα 4 ^ο : Εξάλειψη αυτόματων αρνητικών σκέψεων και διάσπαση προσοχής	129
Βήμα 5 ^ο : Θετικές επιβεβαιώσεις	130
Η θεραπεία της αποευαισθητοποίησης	131
Οι δύο χρυσές ικανότητες για ηρεμία και γαλήνη στη ζωή σας	136
1. Ευγνωμοσύνη	136
2. Συγχώρεση	139
Βιβλιογραφία	145