

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σημείωμα για τον αναγνώστη	9
<i>Θ. Καλπάκογλου</i>	
Εισαγωγή	13
<i>P. Cooper</i>	

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΑΓΟΡΑΦΟΒΙΑ

Πρόλογος	
Μια μέρα στη ζωή μου	21
Κεφάλαιο 1	
Τι είναι η διαταραχή πανικού και η αγοραφοβία	25
Κεφάλαιο 2	
Πώς επηρεάζουν η διαταραχή πανικού και η αγοραφοβία την καθημερινή ζωή	35
Κεφάλαιο 3	
Τι προκαλεί τον πανικό και την αγοραφοβία	41
Κεφάλαιο 4	
Πώς μπορεί να θεραπευτεί η διαταραχή πανικού και η αγοραφοβία	61
Κεφάλαιο 5	
Σύντομη τεχνική σημείωση	72

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ
ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ

Εισαγωγή	79
Βήμα πρώτο	
Αναγνωρίζοντας πότε αισθάνεστε άγχος και εντοπίζοντας τους εκλυτικούς παράγοντες του πανικού	99
Βήμα δεύτερο	
Αλλάζοντας τους παράγοντες του τρόπου ζωής που συντελούν στις κρίσεις πανικού	111
Βήμα τρίτο	
Ελέγχοντας τις κρίσεις πανικού	129
Βήμα τέταρτο	
Αλλάζοντας τους αναποτελεσματικούς τρόπους σκέψης	138
Βήμα πέμπτο	
Αντιμετωπίζοντας τα σωματικά αισθητηριακά αισθήματα	153
Βήμα έκτο	
Ξεπερνώντας την αγοραφοβία και εντοπίζοντας περιοχές προβλημάτων	162
Αποφεύγοντας τα πισωγυρίσματα	179
Σημείωση για την κατάθλιψη	186
Μια τελευταία σημείωση	189
Προτεινόμενη βιβλιογραφία	191
Πρόσθετες σελίδες ημερολογίου	193