

SPIS TREŚCI

Przedmowa do polskiego wydania

Wprowadzenie i podziękowania

Wstęp

Sesja 1

Budowanie relacji terapeutycznej i zapoznanie z planem terapii

Sesja 2

Identyfikowanie uczuć związanych z lękiem

Sesja 3

Identyfikowanie somatycznych reakcji na lęk

Sesja 4

Pierwsza sesja z rodzicami

Sesja 5

Trening relaksacyjny

Sesja 6

Identyfikowanie lękowej mowy wewnętrznej i nauka myślenia przystosowawczego

Sesja 7

Przypomnienie myśli lękowych i przystosowawczych i wprowadzenie strategii rozwiązywania problemów

Sesja 8

Wprowadzenie zasad oceniania i nagradzania siebie oraz utrwalenie opanowanych umiejętności

Sesja 9

Druga sesja z rodzicami

Sesja 10

Ekspozycje na sytuacje wzbudzające niski poziom lęku

Sesja 11

Ekspozycje na sytuacje wzbudzające niski poziom lęku

Sesja 12

Ekspozycje na sytuacje wzbudzające umiarkowany poziom lęku

Sesja 13

Ekspozycje na sytuacje wzbudzające umiarkowany poziom lęku

Sesja 14

Ekspozycje na sytuacje wzbudzające wysoki poziom lęku

Sesja 15

Ekspozycje na sytuacje wzbudzające wysoki poziom lęku

Sesja 16

Ekspozycje na sytuacje wzbudzające wysoki poziom lęku, prezentacja projektu i zakończenie terapii

Materiały dla terapeuty: współwystępowanie zaburzeń i czynniki komplikujące

Zaburzenia współwystępujące

Depresja/dystymia

Nadpobudliwość

Wzorce obsesyjno-kompulsywne

Ataki paniki

Czynniki komplikujące

Problemy z uległością

Hiperkrytycyzm

Wypieranie się lęku

Odmowa chodzenia do szkoły

Realistyczne lęki
Problemy rodzinne
Uwagi końcowe
Bibliografia