

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	3
Введение	6
Часто задаваемые вопросы	6
К кому обращаться и как лечиться	11
Лекарства или психотерапия — как выбрать	15
Глава 1. Как возникают панические атаки, фобии и другие иррациональные страхи	21
О чём пойдёт речь: основные понятия	21
Зачем вообще нужен страх	24
Страх рациональный и иррациональный	25
Механизм возникновения иррациональных страхов (первичная выгода)	27
Вторичная выгода иррациональных страхов	30
Символическое значение иррационального страха	31
С каким страхом работает психолог	33
Примеры из практики	34
Глава 2. Что делает психолог, когда работает со страхами	48
Что не работает или работает временно (псевдоподдержка)	49
Быть в себе. Диссоциация и реальность	57
Быть в реальности	74
Контейнировать эмоции	78
Разрешить себе переживать страх и поддержать себя ...	83
Додумать свои страхи и тревоги до конца и принять меры	108
Посоветоваться со своими страхами	119
Как выяснить свой настоящий страх	123
Трудности в терапии	134
Глава 3. Основные страхи и направление работы с ними ..	142
Страх неизвестности (свобода)	143
Страх боли (смысл)	148
Страх одиночества	152
Страх смерти	157

Глава 4. Для родственников и близких	162
Узнайте больше о фобиях и паническом расстройстве.	
Это поможет вам лучше понимать переживания больного ..	162
Прочитайте книгу целиком, а не только одну эту главу ..	163
Предложите близкому обратиться к психотерапевту (психологу)	164
Поддержите вашего близкого человека при необходимости принимать лекарства	165
Будьте готовы к странностям в поведении человека с паническими атаками или фобиями	166
Поддерживайте человека, но не поддерживайте его недееспособность	166
Обращайте внимание на достигнутые результаты	167
Не требуйте скорого выздоровления	168
Не паникуйте вместе с вашим близким	168
Не придумывайте, как поддержать вашего близкого и чем ему помочь, спросите у него	169
Заключение	170
Об авторе	172
АЛЕКСАНДР ЕВГЕНЬЕВИЧ МУСИХИН	173
КОНТАКТЫ	173