

SPIS TREŚCI

Przedmowa	5
-----------------	---

CZĘŚĆ PIERWSZA: ZROZUMIEĆ LĘK I DEPRESJĘ

1. Lęk, depresja i cała osobowość	11
2. Czym jest lęk? Czym jest depresja?	14
3. Zasady działania systemu nerwowego	17
4. Jak zjechać z autostrady	20
5. Naucz się więcej o swoich nerwach	23
6. Powody wyczerpania nerwowego	39
7. Naucz się być sobą – bądź prawdziwy	46
8. Zrozum naturę lęku	52
9. Zrozum naturę depresji	57
10. Czym jest załamanie nerwowe	67
11. Leki i inne sposoby na lęk i depresję	74
12. Fizyczne powody lęku i depresji	86
13. Zła diagnoza	97

CZĘŚĆ DRUGA: SAMODZIELNA TERAPIA LĘKU I DEPRESJI

14. Zostań swoim własnym terapeutą	103
15. Pracuj z własnym ciałem – relaksacja	109
16. Hiperventylacja	126
17. Hipoglikemia i nerwy	132
18. Szybkie przypomnienie, jak walczyć z depresją i lękiem ..	145
19. A co dla ducha?	147

