

Obsah

Předmluvy	7
Úvod	15
Část I: Základní informace	19
1 Úzkost.....	20
2 Jak zvládnout úzkost.....	39
3 Jak zvládnout vyhubavé chování.....	45
4 Osamostatnění klienta a ukončení terapie.....	50
5 Shrnutí části I	52
Část II: Přípravné informace pro terapeuta	55
6 Úzkost.....	56
7 Jak zvládnout úzkost.....	79
8 Jak zvládnout vyhubavé chování.....	82
9 Osamostatnění klienta a ukončení terapie.....	85
10 Shrnutí části II	87
Část III: Práce s klientem	91
11 Úzkost.....	92
12 Jak zvládnout úzkost.....	99
13 Jak zvládnout vyhubavé chování.....	121
14 Osamostatnění klienta a ukončení terapie.....	141
15 Shrnutí části III.....	148
Část IV: Dodatky	151
1 Práce ve skupině.....	152
2 Užívání léků	157
3 Jak zvládnout poruchy spánku	162
4 Jak se chovat asertivně	168
5 Jak si správně organizovat čas	172
6 Jak vytvořit relaxační nahrávku.....	175
7 Několik příkladů denních záznamů	181
Literatura	186