

## Περιεχόμενα

Πρόλογος.....	9
Εισαγωγή – Τι είναι αυτό το βιβλίο.....	11
Επιδημιολογικά δεδομένα.....	11
Φόβος: ένα φυσιολογικό συναίσθημα .....	13
Φυσιολογία του φόβου – «μάχη ή φυγή» .....	14
Το άγχος.....	23
Προέλευση της ονομασίας Πανικός.....	32
Ατελείς κρίσεις πανικού.....	39
Διαταραχή Πανικού – Τι είναι .....	40
Παθολογικός φόβος – Φοβία .....	47
Αγοραφοβία – Τι είναι.....	49
Πώς καταλήγει κάποιος να έχει Διαταραχή Πανικού ή Αγοραφοβία;.....	57
Ερμηνευτικές θεωρίες.....	60
Μηχανισμοί εγκατάστασης .....	63
Επιπτώσεις της Διαταραχής Πανικού και της Αγοραφοβίας.....	65
Θεραπείες .....	68
Ενδεικτική βιβλιογραφία .....	101