

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	ix
Πρόλογος – Ή «ΠΩΣ ΣΤΟ ΚΑΛΟ ΔΕΝ ΕΙΧΑ ΑΚΟΥΣΕΙ ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΝΩΡΙΤΕΡΑ;»	xiii
Πρόλογος	xxiii
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ EMDR ΚΑΙ ΠΩΣ ΔΙΑΦΕΡΕΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΡΟΓΕΝΕΣΤΕΡΕΣ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ;	1
Για ποιους είναι η κατάλληλη θεραπεία;	8
Για ποιες ηλικίες είναι κατάλληλο το EMDR;	9
Περίληψη: Σε ποιες καταστάσεις είναι ωφέλιμο το EMDR;	9
Πώς γίνεται και το EMDR μπορεί να εφαρμόζεται στη θεραπεία τόνων προβλημάτων;	10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΩΣ ΔΟΥΛΕΥΕΙ ΤΟ EMDR;	17
ΤΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ EMDR — ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΔΩΜΑΤΙΟ	29
Από πού προέρχονται οι αναμνήσεις που δουλεύουμε;	32
Παρενέργειες	35
Περιορισμοί	36

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3:	ΑΦΗΝΟΝΤΑΣ ΠΙΣΩ ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ	40
	Προβλήματα που μεταμφιέζονται ως άλλα	40
	Χωρισμοί και διαζύγιο	44
	Λιθαράκι-λιθαράκι—μια ανάμνηση που τροφοδοτεί άλλες αναμνήσεις	48
	Αδιέξοδο	54
	Στοχεύοντας χαμηλά	58
	Η επίγνωση είναι υπερεκτιμημένη	60
	Περισσότερες ατυχείς συνδέσεις	63
	Λύσεις και «λύσεις»	64
	Επιλόχειος κατάθλιψη	67
	Άγχος οδήγησης, πτήσεων, και άλλα άγχη	69
	Άγχος σεξουαλικής επίδοσης	75
	Εκρήξεις θυμού/ξεσπάσματα	77
	Μετα-τραυματική αντίδραση σε ακραία γεγονότα	78
	Πότε δεν δουλεύει η θεραπεία	80
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4:	ΠΡΟΧΩΡΩΝΤΑΣ ΜΠΡΟΣΤΑ — EMDR ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΩΝ	88
	Μετακινώντας εσωτερικά ψυχολογικά εμπόδια	88
	Κωλυσιεργία	94
	Βελτίωση επίδοσης προς επίτευξη κορυφαίας απόδοσης	97
	Προσωπική ανάπτυξη	102
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5:	ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ EMDR ΣΚΕΠΤΙΚΟΥ ΣΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΠΕΔΙΟ: ΦΟΒΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΟΜΙΛΙΑΣ	104
	Τι συμβαίνει στο σώμα μας στη διάρκεια άγχους;	108
	Πρώτες βοήθειες για τον φόβο δημόσιας ομιλίας	111
	Ποιες ψυχολογικές θεραπείες προσφέρονταν για τον φόβο δημόσιας ομιλίας στο παρελθόν και τι προσφέρεται σήμερα	112

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ EMDR	116
Η μάχη στο EMDR	116
Η θέαση του κόσμου και η φιλοσοφία μου ως θεραπεύτριας	119
Εμπνεόμενη από τη δημιουργό του EMDR Δρ Φρανσίν Σαπίρο: πώς η επίγνωση εξελίσσει την επιστημονική πρόοδο	123
Σχετικά με τη Συγγραφέα	127
Ευχαριστίες	129
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α: ΠΟΤΕ ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΑΥΤΗ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ;	131
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β: ΕΠΤΑ ΣΥΝΗΘΕΙΣ (ΚΑΙ ΑΚΡΙΒΟΙ) ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	135
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ: ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	142
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ: ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ EMDR ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ	146
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε: ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΕ ΕΠΕΙΓΟΥΣΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ	150
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΤ: ΠΩΣ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΑΝ ΚΑΠΟΙΟΣ ΛΑΜΒΑΝΕΙ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ;	155
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ζ: ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΘΕΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ	158
Προσωπικό μήνυμα της συγγραφέως	161