

Περιεχόμενα

Πρόλογος.....	9
Εισαγωγή – Τι είναι αυτό το βιβλίο.....	11
Αποσαφήνιση βασικών εννοιών	12
Φυσιολογία του φόβου – φυγή ή μάχη.....	13
Ορισμός άγχους.....	15
Η σωματική λειτουργία επί άγχους	16
Οι σωματικές αντιδράσεις επί άγχους	18
Ντροπή και αμηχανία στις κοινωνικές συναναστροφές.....	24
Η ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ	26
Ορισμός κοινωνικού άγχους	27
Διαταραχή Κοινωνικού Άγχους	30
Ιστορικές πληροφορίες για τη Διαταραχή Κοινωνικού Άγχους	34
Έναρξη κοινωνικού άγχους	36
Κοινωνικό άγχος στα παιδιά	37
Επιδημιολογικά στοιχεία.....	38
Η πορεία της διαταραχής στον χρόνο.....	39
Μηχανισμός ενεργοποίησης κοινωνικού άγχους	40
Συνθήκες ενεργοποίησης κοινωνικού άγχους.....	43

Φόβοι, άγχη, ανησυχίες	47
Αποφυγές και στρατηγικές διαχείρισης κοινωνικού άγχους	48
Συνέπειες Διαταραχής Κοινωνικού Άγχους.....	51
Διαταραχή Κοινωνικού Άγχους και αποφευκτική προσωπικότητα	55
Διαταραχή Κοινωνικού Άγχους και παρούρηση ή «σύνδρομο ντροπαλής κύστης».....	56
ΘΕΩΡΙΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ	57
Γιατί κάποιος αναπτύσσει κοινωνικό άγχος;	58
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ.....	75
Θεραπεία γενικά	76
ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ.....	79
1. Σύντομο ιστορικό.....	80
2. Συμπεριφορική ανάλυση	82
3. Γνωσιακή-Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία	83
Συμπληρωματικές τεχνικές.....	95
Επίλογος.....	99
Ενδεικτική βιβλιογραφία	100