

1573625

Володимир Станчишин

# СТІНИ В МОЇЙ ГОЛОВІ

ЖИТИ З ТРИВОЖНІСТЮ І ДЕПРЕСІЄЮ



віхбла

Уявіть, що на вас чекає побачення вашої мрії, але ви — не надто впевнена в собі людина. Ви знаєте, що ваш партнер або партнерка — вершина всіх ваших фантазій, тож маєте бути в найкращій за все своє життя формі. Чи тривожить вас ця ситуація? Якщо ні, закривайте цю книжку й купіть poradnik «Як навчитися не брехати». Якщо так, вітаємо в клубі «тривожних пацієнтів».

Книжку Володимира Станчишина «Стіни в моїй голові» присвячено тривожності, депресії, соціальним фобіям, різним психічним розладам, які більшою чи меншою мірою впливають на звичний спосіб життя людини в соціумі. Вона не вилікує вас від неприємних станів, але допоможе зрозуміти — жити з ними можливо. Усі ми, стверджує автор, є тривожними, і в цьому немає нічого надзвичайного. Головне — зрозуміти, що тривога супроводжує нас усе життя й відіграє свою важливу роль у нашому існуванні.

# Зміст

Вступ.....	13
1. Усі ми тривожні.....	15
<i>Поняття тривоги</i>	
2. Тікати чи не тікати.....	39
<i>Панічний розлад</i>	
3. Просто зроби це.....	63
<i>Соціальна фобія</i>	
4. Я все контролюю.....	85
<i>Обсесивно-компульсивний розлад</i>	
5. Стрибок у минуле.....	112
<i>Посттравматичний стресовий розлад</i>	
6. Просто бути поруч.....	147
<i>Депресія</i>	
7. Про психотерапію.....	187
Подяки.....	205