

SPIS TREŚCI

NERWICA...	4
Czym się różnią? Nerwica a zespół rzekomonerwicowy	4
ZABURZENIA OBSESYJNO-KOMPULSYJNE U DOROSŁYCH	6
Nerwica natręctw – zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne – czym jest i jak sobie pomóc	6
„Czy zamknęłam drzwi?” – kiedy ostrożność staje się udręką	8
Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne (OCD) – kiedy „religijność” wymyka się spod kontroli	10
ZABURZENIA OBSESYJNO-KOMPULSYJNE U DZIECI	13
Wprowadzenie do zagadnienia zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych – zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne u dzieci: OCD. Ach, te natrętne myśli i czynności!	13
Skąd się biorą zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne u dzieci – etiologia i formy terapii zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych (OCD)	17
LĘKI I OBAWY	19
A co, jeśli... Gdy martwisz się za dużo	19
Możliwość wyboru – lęk przed podjęciem decyzji	21
Perfekcjonisto, odwagi! Perfekcjonizm? To na pewno nie o mnie!	24
FOMO – gdy nie możesz być wszędzie	26
JOMO jako odpowiedź na FOMO. Radośnie tracąc okazje – JOMO	28
MÓJ WIZERUNEK	30
Zaburzenia wizerunku własnego ciała – jak cię widzą, tak cię piszą	30
<i>Body Dysmorphic Disorder. Dymorfofobia</i> – przekonanie o wyolbrzymionym deficycie w naszym wyglądzie	32
Trichotillomania – gdy „wrywam włosy z głowy” przestaje być metaforą	34
INNE OBLICZA NERWICY	36
Gdy wolny dzień przeraża. Nerwica niedzielna – jak ją rozpoznać i jak sobie z nią radzić	36
Internet – czy wpędza nas w hipochondrię	38
Gdy trudno jest się rozstać z niepotrzebnymi rzeczami. Syllogomania, czyli patologiczne zbieractwo	40
Powtarzalne gesty, ruchy i odgłosy. Tiki nerwowe – skąd się biorą i jak je leczyć	42
POMOC W NERWICY	44
Aktywność formą ucieczki od lęku. W jaki sposób aktywność towarzyska i fizyczna może wspierać radzenie sobie ze stresem i lękiem	44