

# SPIS TREŚCI

|                                                                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>NERWICA...</b>                                                                                                                                  | 4  |
| Czym się różnią? Nerwica a zespół rzekomonerwicowy                                                                                                 | 4  |
| <b>ZABURZENIA OBSESYJNO-KOMPULSYJNE U DOROSŁYCH</b>                                                                                                | 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 |
| <b>ZABURZENIA OBSESYJNO-KOMPULSYJNE U DZIECI</b>                                                                                                   | 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 |
| <b>LĘKI I OBAWY</b>                                                                                                                                | 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 |
| <b>MÓJ WIZERUNEK</b>                                                                                                                               | 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 |
| <b>INNE OBLICZA NERWICY</b>                                                                                                                        | 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 |
| <b>POMOC W NERWICY</b>                                                                                                                             | 44 |
| Aktywność formą ucieczki od lęku. W jaki sposób aktywność towarzyska i fizyczna może wspierać radzenie sobie ze stresem i lękiem                   | 44 |