TURINYS

Pratarmė 11
Įvadas. „DABAR JŪS..." 13

1. MŪSŲ SOCIALINĖS BAIMĖS IR JŲ APRAIŠKOS

1 skyrius. SITUACIJOS IR ŽMONĖS 19
Nemalonios socialinės situacijos 21
Sena istorija 22
Konkrečios situacijos 25
Nerimas dėl rezultatų 25
Sąveikos ir kontaktai 33
Situacijos, kai reikia įtvirtinti save 38
Kitų žmonių žvilgsnis 41
Mūsų socialinių baimių hierarchija? 45
Bendras mechanizmas 48

2 skyrius. KŪNO MAIŠTAS 49
Nerimo žodžiai 50
Prevero sąrašas 51
Kas matoma ir kas nematoma 54
Kūno išdavystė 56
Tu paraudai! 59
Ar turi prasmę fiziologinės emocingumo reakcijos? 68

3 skyrius. ELGESIO SUTRIKIMAI 73
Panika laive! 75
Drąsiau, bėgam! 77
Nei dygus, nei švelnus 82
Nematomos grandinės 84

4 skyrius. SUMAIŠTIS GALVOJE 86
Populiariausios neigiamos mintys 89
Neigiamas savęs vertinimas 90
Baimė būti smerkiamiems 92
Žmonių reakcijos baimė 95

Neramus laukimas, arba Kaip visą dieną pasakoti
sau katastrofų scenarijus ... 96
Ištisinis nerimas! ... 98
Kai baimė veikia realybę ... 101

2. NUO NORMALIOS IKI PATOLOGINĖS BAIMĖS

1 skyrius. VIEŠUMOS BAIMĖ IR NUOGĄSTAVIMAI ... 112
Viešumos baimė ar fobija kalbėti prieš auditoriją ... 115
Pasakykite man, kas jums kelia nerimą ... 116
Noriu su jumis susitikti ... 118

2 skyrius. DROVUMAS ... 121
Kas yra drovumas? ... 124
Ko bijo drovūs žmonės? ... 125
Kaip pasireiškia drovumas? ... 126
Drovaus žmogaus bruožai ... 129
... ir kančios ... 130
Visų šalių drovuoliai, vienykitės! ... 132

3 skyrius. SOCIALINĖ FOBIJA ... 134
Aukščiausio laipsnio socialinis nerimas ... 138
Įvairūs socialinės fobijos tipai ... 140
Spąstų pilna kasdienybė ... 142
Pagyrimas pabėgimui ... 144
Pokerface ir nesusipratimai ... 146
Liga, kurią reikia gydyti ... 148

4 skyrius. VENGIANTI ASMENYBĖ ... 153
Atskira liga ... 157
Kontroliuojamas gyvenimas ... 158
Pasaulis žiaurus ir neteisingas? ... 159

5 skyrius. TIES SOCIALINIO NERIMO RIBA ... 163
Introversija - įgimtas santūrumas ar drovumas? ... 164
Dismorfofobija, iškreipta savivoka ... 167
Vaikai ir paaugliai taip pat gali būti linkę į šį sutrikimą ... 169
Nuo žmonių baimės - prie mokyklos baimės ... 175
Socialinis nerimas nėra autizmo spektro sutrikimas ... 179

3. VIS DĖLTO, KODĖL MES BIJOME KITŲ?

1 skyrius. PSICHIKOS MECHANIKA 187

Smegenų kompiuteris 187
Žinių prikimšta galva 189
Dvejopas vertinimas 191
Logikos klaidos 193
Tylus diktatas 198
Savivaizdis ir noras patikti 200
Per aštri ir skausminga savivoka 203

2 skyrius. IŠTAKOS 205

Vienas sutrikimas - daug priežasčių 205
Įgimta ir įgyta 207
Drovūs nuo gimimo? 210
Žmonija ir jos fobijos 214
Lyčių nelygybė 218
Šeimos aplinka 219
Esminiai įvykiai 223
Visuotinis, bet nevienodai paplitęs sutrikimas 225
Šiuolaikinės visuomenės liga? 227

4. KAIP LIAUTIS BIJOTI KITŲ?

1 skyrius. VAISTAI AR PSICHOTERAPIJA? 244

Kokie vaistai? 246
Antidepresantai 249
Kognityvinė elgesio terapija 255
Ar galima derinti psichoterapiją ir vaistus? 257
Nauji socialinio nerimo gydymo būdai 258
Kaip praktiškai vyksta kognityvinės elgesio terapijos seansai? 266

2 skyrius. DAUGIAU NEVENGTI 268

Būkite konkretūs 270
Akistata 271
Charles'io nuogąstavimai 273
Sužinokite daugiau apie ekspozicijos technikas 278

3 skyrius. GERESNIS BENDRAVIMAS 283
Socialinių įgūdžių ugdymas 284
Įsitvirtinimas 285
Anitos drovumas 286

4 skyrius. GALVOTI KITAIP 293
Kaip psichoterapeutas padeda pacientui? 293
Valentino abejonės 296
Dialogai 299
Užsirašykite savo mintis 300
Pakeisti mintis 301

5 skyrius. SOCIALINIS NERIMAS XXI AMŽIUJE 308
Kultūrinės kliūtys 309
Jose viešumos baimė 313
Raudoni Cėlios skruostai 316
Ar psichoterapija padeda siekti asmeninių rezultatų? 321
Socialinio nerimo gydymas - visuomenės projektas? 324

Išvados. „ĮSIVAIZDUOKITE, KAD ESATE VISIŠKAI NUOGI..." 327

Priedai 331
įvertinkite, ar labai bijote kitų 331
Pirmoji konsultacija 336
Įvertinkite savo eritrofobiją 339
Socialinės fobijos diagnostikos kriterijai 341
Vengiančio tipo asmenybės diagnozavimo kriterijai 343
Suprasti socialinę fobiją: jūs turite tai žinoti 345
Kova su socialine fobija kasdieniame gyvenime:
ką turite žinoti 352

Padėka 361
Nuorodos 362