

# Sisältö

---

<b>Johdanto</b>	<b>7</b>
<b>1 Alkuun pääseminen</b>	<b>9</b>
Tuntemuksista toimintaan	10
Paniikkihäiriö	12
Kärsinkö paniikkihäiriöstä?	13
Välttely ei auta	18
Onko paniikista mitään hyötyä?	20
Kertausta	28
<b>2 Paniikin noidankehä</b>	<b>31</b>
Tunteiden tunnistaminen	31
Paniikkihäiriön alkaminen ja syyt	32
Paniikin kehittymisen noidankehä	34
Taistele tai pakene	39
Itsesäätyvä hermojärjestelmä	41
Irti katastrofitulkinnoista	43
Kertausta	48
<b>3 Paniikin pysäyttäminen</b>	<b>49</b>
Paniikki kehittyy nopeasti	50
Paniikin kehittyminen	54
Kertausta	57

<b>4 Oireille altistaminen</b>	<b>59</b>
Oireiden pelko	59
Altistus	60
Kertausta	67
<b>5 Paniikista elämään</b>	<b>73</b>
Menetetty toiminnot takaisin	73
Tavoitteiden määrittäminen	74
Omat tavoitteet	75
Kertausta	81
<b>6 Valmistautuminen</b>	<b>83</b>
Tavoitteita työstämään	83
Tositöihin	90
Kertausta	90
<b>7 Altistus</b>	<b>91</b>
Välttelyä tilanteen kohtaamiseen	91
Altistuksen periaatteet	92
Kertausta	99
<b>8 Sallivampi suhtautuminen</b>	<b>101</b>
Pelko ahdistaa	101
Joustavammat ajatukset	105
Irti paniikista	108
Onnea matkaan!	109
<b>Liitteet</b>	<b>111</b>