

# Indice

PREMESSA	p. 7
CHE COS'È UN ATTACCO DI PANICO?	p. 9
SOFFRO DI ATTACCHI DI PANICO?	p. 18
IL DIARIO DEGLI ATTACCHI DI PANICO	p. 21
L'EVITAMENTO	p. 25
L'ANSIA E IL PANICO: LA REAZIONE DI ATTACCO O FUGA	p. 31
OLTRE LO STRESS, L'IPERVENTILAZIONE	p. 35
LA FREQUENZA DEL RESPIRO E IL RESPIRO LENTO	p. 37
COME INTERVENIRE SULLA TENSIONE	p. 41
INTERVENTI SUGLI STIMOLI CHE PROVOCANO STRESS	p. 45
ESPOSIZIONE GRADUALE	p. 51
I PENSIERI	p. 59
PUNTI DA RICORDARE DURANTE UN ATTACCO DI PANICO	p. 63
INTERPRETAZIONI ERRONEE	p. 65
PICCOLA BIBLIOGRAFIA	p. 69