

Содержание

Чем может помочь рабочая тетрадь?	4
Что такое тревога?	5
Как отличить нормальную тревогу от патологической?	5
Подходы к лечению тревоги	6
Тревога и алкоголь	9
История тревоги	10
План по снижению уровня интенсивности тревоги.	17
Как научиться распознавать тревогу?	17