

# Spis treści

Przedmowa .....	9
Wstęp .....	13
<b>Rozdział 1</b>	
Czym jest lęk społeczny .....	21
<b>Rozdział 2</b>	
Dlaczego lęk społeczny się utrzymuje .....	51
<b>Rozdział 3</b>	
Kluczowa rola ekspozycji .....	77
<b>Rozdział 4</b>	
Rozpoznawanie i korygowanie błędów w myśleniu .....	97
<b>Rozdział 5</b>	
Ekspozycja na wpadki społeczne .....	123
<b>Rozdział 6</b>	
Akceptowanie siebie .....	139
<b>Rozdział 7</b>	
Zmniejszanie pobudzenia fizjologicznego .....	155
<b>Rozdział 8</b>	
Poprawa umiejętności społecznych .....	169
Zakończenie .....	177
<b>Aneks</b>	
Farmakoterapia .....	179
Bibliografia .....	183