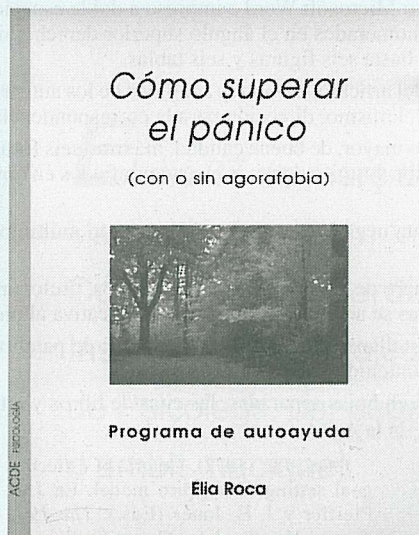


CÓMO SUPERAR EL PÁNICO (CON Y SIN AGORAFOBIA). PROGRAMA DE AUTOAYUDA

autora: **Elia Roca**

Ediciones ACDE Psicología



El Trastorno de Pánico es, en la actualidad, uno de los trastornos psicológicos que llegan a producir mayor sufrimiento y malestar en las personas que lo padecen, siendo uno de los motivos frecuentes que llevan a quién lo padece a la consulta psicológica. El presente libro se enmarca dentro de una tradición ya arraigada desde hace años en la práctica clínica que es ofrecer programas y procedimientos de autoayuda, de una forma clara y accesible, que la persona puede seguir bajo su iniciativa o bajo la supervisión de un terapeuta especializado.

El programa que describe el libro sigue las pautas del tratamiento que está demostrando mayor eficacia en la resolución del trastorno de pánico: el tratamiento cognitivo-conductual. De una manera amena, y con profusión de esquemas e imágenes, desarrolla el programa de autoayuda en cinco etapas. En la primera, explica cómo surge el pánico y se convierte en un trastorno. En la segunda, aborda el manejo del pánico, con especial incidencia en las cogniciones que llegan a mantener el trastorno y las técnicas más habituales para

la reducción de la ansiedad. En la tercera describe detalladamente la aplicación de la técnica de exposición para enfrentarse a las sensaciones de miedo. En la cuarta, repasa cómo ir previniendo y eliminando las conductas de evitación. Y, finalmente, en la quinta, se abordan cuestiones como la prevención de recaídas y la evaluación de los logros adquiridos.

El libro ofrece, también, unos interesantes anexos que amplían información y conocimientos sobre el trastorno de pánico, sobre la forma de cambiar cogniciones erróneas y una útil transcripción del contenido de tres cassettes, disponibles en la misma editorial o el correo electrónico de la propia autora, sobre los siguientes temas: 1) Qué es el pánico y cómo vamos a tratarlo 2) Relajación para superar la ansiedad por la ansiedad, 3) Relajación y visualización.

En definitiva, el libro representa un instrumento útil, clarificador y práctico para el tratamiento del trastorno de pánico, rigurosamente detallado para una efectiva aplicación por las propias personas que padecen el trastorno, a la vez que un instrumento facilitador cuando sea el propio terapeuta quien diseñe y supervise el tratamiento.

Por: *Francisco J. Santolaya Ochando*