

Innhold

Forord 7

Innledning 11

KAPITTEL 1

Frisk angst 18

KAPITTEL 2

Angstteorier 50

KAPITTEL 3

Syk angst 71

KAPITTEL 4

Ja visst gjør det vondt ... Å mestre angst på egen hånd 112

Avslutning 134

Noter 138

Litteratur 144

Register 152