

# Innehåll

Författarpresentation	4
Introduktion	9
1. Kognitiv beteendeterapi (KBT) i utveckling	15
1A. Introduktion till kognitiv beteendeterapi (KBT) och idrott	17
1B. Introduktion till schematerapi	32
1C. Tredje vågens KBT = ACT, mindfulness och self-compassion	56
2. Idrottspsykologiska modeller	75
3. Etiska dilemman inom idrottspsykologi	93
4. Vanliga problemområden inom idrott	109
5. Ångestproblematik inom idrott	119
6. Idrottsrelaterad stressproblematik	139
7. Depressionsproblematik inom idrott	161
8. Sömnproblematik inom idrott	177
9. Ätstörningsproblematik inom idrott	201
10. Riskbruk och beroende inom idrott	219
11. Aggressionsproblematik inom idrott	241
12. Smärtproblematik inom idrott	257
13. Problematik kopplat till neuropsykiatriska funktionsnedsättningar inom idrott	281
14. Tankar om KBT och idrott i framtiden	297