

Obsah

Předmluva	9
-----------------	---

1. část

Poznejte svou úzkost

Zdravá a chorobná úzkost	12
Úzkost je reakce, která má biologický smysl	12
Úzkost – zrcadlo doby	12
Úzkost je naučená a můžeme se jí odnaučit	14
V úzkosti je síla – využijte své šance	15
Úzkost ukazuje, na čem záleží	15
„Trojzvuk úzkosti“: tělo – myšlenky – chování	16
Úzkost začíná v hlavě: „Kdo nezná strach, ten nemá fantazii“	18
Jak si můžeme úzkost způsobovat sami	20
Úzkost jako stresová reakce	21
Vygumováno! – Úzkost může blokovat myšlení	24
Z úzkosti, která omezuje život, můžeme onemocnět	26
Úzkostné poruchy jako projev změn v životě	27

Deset tváří chorobné úzkosti	29
Jak poznáme úzkostnou poruchu	29
Jak vypadá vaše úzkost?	29
Náhlá úzkost – strach ze strachu: panická porucha	34
Začarovaný kruh úzkosti	39
Úzkost, že v úzkostné situaci nebudeme mít možnost útěku ani pomocníka – strach, že jsme v pasti: agorafobie (strach z volného prostranství)	44
Úzkost z určitých objektů nebo situací – jediná fobie poškozuje život: specifické fobie	59
Úzkost z ostatních lidí – strach, že budu ve společnosti kritizován/a: sociální fobie	65
Úzkost ze všeho a ze všech – nekontrolovatelné starosti a obavy: generalizovaná úzkostná porucha	74
Úzkost způsobená šokem, jehož vliv přetrvává – strach z nechtěných vzpomínek na trauma: posttraumatická stresová porucha	83
Zvládání úzkosti nutkavým jednáním – člověk se nutkavými rituály vyhýbá úzkosti a nejistotě: obsedantně kompulzivní porucha	90
Úzkost ze ztráty zdraví – úzkost ze vsugerovaných nemocí: hypochondrická porucha	106
Úzkost jako následek tělesného onemocnění – úzkostná porucha s medicínským faktorem: organická úzkostná porucha	114
Úzkost jako následek působení alkoholu nebo drog – spouštěčem úzkosti je určitá látka: úzkostná porucha vyvolaná psychoaktivními látkami	118

2. část

Osvobodte se od chorobné úzkosti –

program proti úzkostem v sedmi krocích

Deník úzkosti – odedneška váš stálý průvodce	124
Pohlédněte své úzkosti zblízka do tváře – tak se s ní lépe seznámíte	127
Sedm kroků ke zvládnání úzkosti	130

Co by vám ještě mohlo pomoci

Psychoterapie – když svépomoc nestačí	243
Léky – když nestačí svépomoc ani psychoterapie	243
Zdravá výživa posiluje tělo	247
Stacionární léčba – když selžou ambulantní možnosti	247
Svépomocná skupina – podpora od lidí s podobnými problémy ...	248
Internet jako nejnovější možnost pomoci – anonymní pomocníci ..	248
Záchranná četa v podobě rodiny či dobrých přátel – s podporou jde všechno lépe	248
Uznejte vlastní meze – všechno se zcela změnit nedá, ale leccos je možno pozměnit	249

Poznámka na závěr

Výběr literatury