

Obsah

PÁR SLOV ÚVODEM	13
JAK ZJISTÍM, CO MĚ TRÁPÍ?	15

1: PORUCHY NÁLADY	17
-----------------------------	----

PŘÍBĚH PRVNÍ	17
-------------------------------	-----------

Co je to deprese?	18
Jak se deprese projevuje?	18
Diagnostika deprese	20
Test I – Deprese	21
Formy deprese	22

PŘÍBĚH DRUHÝ	23
-------------------------------	-----------

PŘÍBĚH TŘETÍ	23
-------------------------------	-----------

PŘÍBĚH ČTVRTÝ	25
--------------------------------	-----------

Deprese a sebevražda	26
--------------------------------	----

PŘÍBĚH PÁTÝ	27
------------------------------	-----------

PŘÍBĚH ŠESTÝ	29
-------------------------------	-----------

Jak deprese vzniká?	29
Primární deprese	30
Sekundární deprese	32
Léčba deprese	32
Možnosti léčby	32
Antidepressiva	33
1) Inhibitory zpětného vychytávání monoaminů	35
2) Inhibitory biodegradace monoaminů (IMAO).	40
3) Přímé ovlivnění receptorů (NaSSA)	40
4) Antidepressiva s jiným způsobem účinku	40
Mýty o antidepressivech	41
Často kladené otázky	41
Deprese a úzkosti v těhotenství a v šestinedělí	43
Charakteristika potíží	43
Léčba	45
Doporučení pro nemocné trpící depresí	46
Krizová pomoc	47
Doporučení pro rodinu depresivního pacienta	48
MŮJ KRIZOVÝ PLÁN	49

Non-stop linky důvěry	50
Mánie a bipolární afektivní porucha	51
Mánie.	51
PŘÍBĚH SEDMÝ	51
Bipolární afektivní porucha (BAP)	53
Léčba mánie a bipolární afektivní poruchy	54
2: NEUROTICKÉ PORUCHY	57
Jak se vyznat v neurotických poruchách?	57
Test II – Jak silnou úzkost prožívám?	57
Fobie	59
Specifické fobie	59
Agorafobie	59
PŘÍBĚH OSMÝ	60
Sociální fobie	60
PŘÍBĚH DEVÁTÝ	61
Projevy fobií	61
Léčba fobií.	62
Panická porucha	62
PŘÍBĚH DESÁTÝ	63
Test III – Panická porucha.	64
Generalizovaná úzkostná porucha	67
PŘÍBĚH JEDENÁCTÝ	67
Smíšená úzkostně depresivní porucha	69
PŘÍBĚH DVANÁCTÝ	69
Obsedantně-kompulzivní porucha (OCD).	70
PŘÍBĚH TŘINÁCTÝ	70
Reakce na stres	73
Akutní reakce na stres	73

PŘÍBĚH ČTRNÁCTÝ	73
Porucha přizpůsobení	74
PŘÍBĚH PATNÁCTÝ	74
Posttraumatická stresová porucha	76
PŘÍBĚH ŠESTNÁCTÝ	76
Test IV – Posttraumatická stresová porucha	77
Somatoformní poruchy	79
PŘÍBĚH SEDMNÁCTÝ	80
Disociativní poruchy	81
PŘÍBĚH OSMNÁCTÝ	81
Neurastenie	82
PŘÍBĚH DEVATENÁCTÝ	82
Léčba neurotických poruch	84
Možnosti léčby	84
Benzodiazepinová anxiolytika	85
Nebenzodiazepinová anxiolytika	87
Jak se chovat k duševně nemocnému aneb deprese neznamená lenost	87
3: PORUCHY SPÁNKU	93
Normální spánek	93
Nespavost (insomnie)	94
Primární nespavost	94
Sekundární nespavost	94
Jiné poruchy spánku	96
Léčba nespavosti	96
Jak na spánek bez léků	96
Přístupy zahrnující mysl a tělo	98
Vliv stravy na spánek	98
Hypnotika	99
4: PROBLÉMY SPOJENÉ S POŽÍVÁNÍM ALKOHOLU	103
Úvod	103

Akutní intoxikace a opilost	103
Projevy intoxikace v závislosti na množství alkoholu v organismu:	104
Škodlivé užívání	106
Tělesné zdraví	106
Duševní zdraví	107
Vztahy	107

PŘÍBĚH DVACÁTÝ 107

Domácí násilí	108
Zaměstnání	109
Závislost na alkoholu	110
Projevy závislosti	110
Test V – Závislost na alkoholu	110
Vývojové fáze závislosti	113
Kvartální pití neboli dipsomanie	114
Ženy a alkohol	115
Prokázání závislosti z odběru krve	116
Odvýkací stav a jeho léčba	117
Projevy odvykacího stavu	117
Život ohrožující komplikace odvykacího stavu	118
Léčba odvykacího stavu	118
Léčba závislosti na alkoholu	119
Možnosti léčby.	119

PŘÍBĚH DVACÁTÝPRVNÍ 120

Ambulantní léčba.	121
Ústavní léčba	121
Denní stacionář	122
Protialkoholní záchytná stanice	122
Detox.	123
Terapeutické komunity (Resocializačné zariadenia).	123
Anonymní alkoholici	124
Léky používané v léčbě závislosti.	124
Abstinence	125
Doporučení pro příbuzné	126
Časté otázky.	127

5: LÉČBA DUŠEVNÍCH PORUCH 131

Úvod	131
Léky v psychiatrii	131
Fototerapie	136

Elektrokonvulzivní terapie (EKT)	137
rTMS	138
Psychoterapie	138
Co je to psychoterapie	138
Často kladené otázky	140
Jak na úzkost, stres a špatnou náladu bez léků	143
Stres a jeho vliv	143
Bylinné a jiné preparáty	144
Relaxační techniky	148
Hypnóza a autohypnóza	154
Focusing.	158

PŘÍBĚH DVACÁTÝDRUHÝ 158

Práce s vnitřním monologem	160
Meditace	163
Jóga	164
Mimika a držení těla	164
Akupunktura.	165
Homeopatie	165

PŘÍBĚH DVACÁTÝTŘETÍ 167

PŘÍBĚH DVACÁTÝČTVRTÝ 168

PŘÍBĚH DVACÁTÝPÁTÝ. 170

Relaxační hudba	171
Aromaterapie	173
Barvy a světlo kolem nás	174
Asertivita, vztahy, nenásilná komunikace a rozhovory.	175

SLOVNÍK POJMŮ 183

REJSTŘÍK 191

KAM SE OBRÁTIT O POMOC? 193