

Obsah

Úvodem	11
Aperitiv k diskusi: Kdo za to může? Je určitě po tobě.	12
Zmapování terénu aneb Mnohé jsou „papíry na hlavu“	16
Psychopat, osobnost s poruchami osobnosti a chování, podivín aneb Je vůbec normální být normální?	16
<i>Ne-normální (je když...)</i>	16
Odstup a izolace, to je moje saturace – schizoidní porucha osobnosti	19
Všichni jsou proti mně, ale já se nedám – paranoidní (vztahovačná) porucha osobnosti	20
„Sem“ semtex – emočně nestabilní porucha osobnosti	21
„Hraničáři“, splitting, černá a bílá – hraniční porucha osobnosti	23
Parodie na boha i poměrně reálný ďábel – histriónská porucha osobnosti	24
Nutkavé jednání a úzkost, nutkavá úzkost: úzkostná (vyhýbavá) porucha osobnosti	26
Sám nic nezvládnu: vyhýbavě úzkostná porucha	27
Sourozenec úzkostně vyhýbavé poruchy – anankastická porucha osobnosti	28
Postavy k podpírání, „závisláci, to jsou ptáci“... bez křídel – závislá porucha osobnosti	29
Pověz mi zrcadlo, kdo je nejkrásnější... i když to dobře vím – narcistická porucha osobnosti aneb „Můj příkaz je vaším přáním!“	30
Něžné kvítky na úhoru života – „citlivky“	31
<i>Prosím, nekopat!</i>	33
Mašiblové: Ještě jednou o těch, jež by sice mohli mít papíry na hlavu, leč (obvykle) se neléčí v ústavu...	34
Neuróza	37

„Já jsem přece dával pozor!“	48
Co bude dál	48
Umělý potrat chceme vytěsnit	49
Pánové a „mýtus“ postinterrupčního syndromu	50
Toreadore směly, pozor si dej	51
Strach lze ovládnout, fobii ne	51
Strach ze závazků	52
Fobie ze svatby: gamofobie	52
Strach	55
Úzkost	56
Fobie	58
Co bylo jednou naučeno, dá se i odnaučit	59
Tréma	61
Kořeny trémy	61
Trémistův začarovaný kruh	62
Panická porucha	64
Kdy může být úzkost předstupněm paniky?	65
Prevence a první pomoc při panice	65
Podžebří za tuhle nemoc nemůže	66
Opravdový hypochondr	66
Má „papíry na hlavu“ – bludy, halucinace a...	68
To bylo v afektu, to prý neplatí	73
Co je co?	76
I. Afektivní poruchy nálady	76
II. Hypománie a mánie	77

II.1 Hypománie	77
II.2 Mánie	78
Není mánie jako mánie	78
III. Deprese	80
<i>Fáze není fráze, ale realita</i>	81
<i>Retro: Jak jsem maturoval v čase totality z ruštiny</i>	81
IV. Bipolární afektivní porucha	82
V. Trvalé poruchy nálad	82
<i>Skřivánci kontra sovy v depresivních souvislostech</i>	82
VI. Dystymie	83

Nemusíte být depresivní, jen se cítíte mizerně.

Co když to je únavový syndrom? 85

Některé typické rozlady 86

Syndrom mrzutého muže

Krize středního věku

Vize krize

Mužský přechod: mýtus, nebo realita?

Trauma zavírajících se dveří

Bipolární afektivní porucha 91

 Od bájí z dávno minulých antických časů k minulosti dávné
 a tuzemské

Manický syndrom v rámci bipolární poruchy 94

 Mánie a „toxické“ prostředí

 Deprese a mánie se nemusejí jen střídat

Hypománie 98

 Z bažin ke hvězdám a zpátky... stále dokola

Depresivní syndrom v rámci bipolární poruchy 101

Raketa nemusí být vždy „neřízená střela“

Deprese	102
Truchlení přejde, deprese zůstává	102
Život s depresí je jako jízda autem, jízda se zataženou ruční brzdou	103
První útok na led, chceme vidět balet... ..	103
Sloni mají jasno	105
Co se může stát?	106
Deprese – mánie a paragrafy	109
A co děti?	111
Dítě z hadích ocásků (ADHD) kontra dítě-maniak... ..	112
<i>Jsem maniak a nemohu – ani v mládí – jinak?</i>	112
<i>„Prašť jako uhoď“ – příznaky shodné v manické fázi</i> <i>i v rámci ADHD</i>	113
Slabé stránky dospělých „nepozorných“	113
To nejsou paradoxy, ale souvislosti	115
Typické vlastnosti nutkavých kupců	115
<i>Co s tím?</i>	116
První a preventivní pomoc v rámci (předcházení) bipolární poruchy	117
Bylinky nikdy neškodí?	119
Urob si sám?	120
<i>Neprokrastinuj léčbu</i>	121
<i>To jsou paradoxy</i>	121
<i>Věřte mi, nebyli jste ani Hitler, ani Čachtická paní</i>	121
<i>Místo žíněné košile něco příjemného</i>	122
<i>První pomoc proti úzkosti</i>	122
<i>Sledujte se zájmem i své negativní myšlení. Myslíte negativně?</i> <i>No a co!</i>	122
<i>Jak se krájí salám?</i>	124
<i>Stop technika</i>	124

<i>Rychlé uvolnění</i>	125
<i>Paradoxní intence: vysmějte se strachu</i>	127
<i>Vnitřní senzitivace</i>	127
<i>Vnitřní posilování</i>	127
<i>Vnitřní modelování</i>	128
<i>Autosugesce – důležité formulky</i>	128
<i>Kladné přeznačkování a „chválení sebe sama“</i>	129
<i>Pozitivní pocitovník</i>	129
<i>Špetka psychoterapie aneb Pozor na „rady od Ježibaby“</i>	130
<i>Jak se chová asertivní člověk?</i>	131
<i>Nebudu brát léky, nechci být narkoman</i>	132
<i>Všechno, víte... občas neškodí si připomenout</i>	133
<i>V čem může pomoci psycholog?</i>	133
Pohled do zrcadla	137
Test: Co když je to deprese (podle Becka)	137
Místo závěru	143
Přečtěte si	144