

Úvod	7
Několik příběhů	7
Nutkové a kontrární myšlenky v populaci	9

PRVNÍ KAPITOLA

Co je to OCD?	11
Základní znaky	12
Výskyt	12
Příznaky	13
Obsese	14
Kompulze	16
Ujišťování	35
Zabezpečovací a vyhýbavé chování	36
Tělesné příznaky	38
Průběh a prognóza	39
Komorbidita	39
Důsledky pro život	43

DRUHÁ KAPITOLA

Příčiny OCD	49
Biologické pohledy	49
Psychologické teorie	50
Udržovací faktory	54
Maudsleyho inventář obsesí a kompulzí	57

TŘETÍ KAPITOLA

Jak se OCD léčí?	59
Farmakoterapie	59
Kognitivně-behaviorální terapie	61
Jiné typy psychologické léčby	94
Relaxace	95
Plánování času	99
Řešení problémů	103

Jak předcházet relapsům?	105
Užívání léků	105
Udržovat odolnost vůči stresu	105
Důležitost pohybu	108
Závěr	111
Dodatky	113
Co by měl vědět každý nemocný trpící OCD	113
Co by měl vědět příbuzný člověka, který trpí OCD	114
Doporučená literatura	115