

# OBSAH

Obsah .....	5
Úvod .....	7
Co je to generalizovaná úzkostná porucha .....	9
Funkce obav a úzkosti .....	12
Příčiny vzniku generalizované úzkostné poruchy .....	14
Typické příznaky generalizované úzkostné poruchy .....	20
Bludný kruh obav a úzkosti .....	26
Možnosti léčby .....	29
Relaxace .....	34
Kontrola myšlenek, které způsobují úzkost .....	39
Plánování času .....	44
Řešení problémů .....	47
Nácvik asertivity .....	62
Příjemné aktivity .....	79
Závěr .....	84