

# OBSAH

Předmluva k 6. vydání . . . . .	11
Úvod . . . . .	13
1 / Úzkostné poruchy . . . . .	17
2 / Hlavní příčiny úzkostných poruch . . . . .	50
3 / Uzdravení: Komplexní přístup . . . . .	78
4 / Relaxace . . . . .	103
5 / Fyzický pohyb a cvičení . . . . .	129
6 / Jak zvládat panické záchvaty . . . . .	144
7 / Pomoc při fobiích: Expoziční terapie . . . . .	177
8 / Vnitřní hovory se sebou . . . . .	208
9 / Zkreslená vnitřní přesvědčení . . . . .	245
10 / Osobnostní styly, které zesilují úzkost. . . . .	264
11 / Deset nejčastějších specifických fobií . . . . .	280
12 / Jak zacházet se svými pocity . . . . .	300
13 / Naučte se být asertivní. . . . .	319
14 / Sebevědomí. . . . .	342
15 / Výživa . . . . .	372
16 / Zdravotní problémy, které se mohou podílet na vzniku úzkosti . . . . .	403
17 / Psychofarmakoterapie . . . . .	434
18 / Meditace . . . . .	457
19 / Osobní smysl života . . . . .	475
Příloha 1 / Doporučené zdroje pro relaxaci . . . . .	498
Příloha 2 / Jak se zbavit nutkavých obav . . . . .	499
Příloha 3 / Afirmace pro překonání úzkosti . . . . .	501