

OBSAH

O autorovi	6
Úvod	7
Otázky a odpovědi	8
Co je úzkost?	10
Proč je úzkost nepříjemná?	15
Jaké jsou stupně úzkosti podle intenzity?	15
Kdy je úzkost chorobná?	21
Jaké jsou projevy úzkosti?	21
Tělesné projevy úzkosti	24
Vliv úzkosti na základní pudové a instinktivní funkce	33
Psychosomatický pohled – systémový model	36
Úzkost a stres	39
Zákon bludného kruhu	42
Medicínská klasifikace úzkostných stavů	43
Agorafobie bez panických atak	44
Sociální fobie	45
Prostá fobie	47
Panická porucha	48
Obsedantně kompulzivní porucha	51
Generalizovaná úzkostná porucha	51
Posttraumatická stresová porucha akutní a opožděná	52
Atypická úzkostná porucha	53
Psychologické, fyziologické a biochemické teorie úzkosti	53
Léčebné postupy	57
Psychoterapeutické postupy	62
Farmakoterapie	64
Co říci závěrem?	67
Malý slovníček cizích a odborných výrazů	68