
Obsah

O autorce	9
Úvod	11
Jak nejlépe postupovat při práci na svém strachu	15

1. ČÁST: Jak vzniká strach, jak se projevuje a jak se podílí na životě

PRVNÍ KAPITOLA

Podstata strachu	19
Jak se projevuje strach?	21
Základní typy reakcí v zátěžových situacích	23
Proč vlastně existuje strach?	24

DRUHÁ KAPITOLA

Skutečné příčiny našich pocitů	26
Jak souvisí naše myšlení a naše pocity	26
Význam našich hodnocení	28
Jak vzniká strach?	31
ABC emocí	32
Nevýhoda našeho myšlení	34

TŘETÍ KAPITOLA

Přehled příčin strachu	37
Vrozené způsoby reakce	37
Reakce, které se vytvářejí v průběhu života	38
Zvláštní příčiny	40

ČTVRTÁ KAPITOLA

Fáze přeučování	42
-----------------------	----

PÁTÁ KAPITOLA

Začarovaný kruh: strach kvůli strachu	46
---	----

ŠESTÁ KAPITOLA

Strach a jeho opodstatnění	48
Existuje zdravý strach?	48
Je rozumné chtít vůbec nepocítovat strach?	49
Kritéria, kdy je strach smysluplný	50
Šest otázek k přezkoumání smysluplnosti vašeho strachu	51

SEDMÁ KAPITOLA

Síla našich představ	55
----------------------------	----

OSMÁ KAPITOLA

Každodenní strategie obrany proti strachu	58
Jak se lidé obvykle pokoušejí dostat svůj strach pod kontrolu	58

DEVÁTÁ KAPITOLA

Užívání uklidňujících prostředků a léků	65
Co dělat, když užíváte uklidňující léky?	67
Mohou léky podpořit psychoterapii?	68

2. ČÁST: Základní strategie zvládnání strachu

DESÁTÁ KAPITOLA

Jak můžete dostat svůj strach pod kontrolu a překonat ho	73
Jak se můžete osvobodit od svého strachu?	74
Změna vašich myšlenek a představ	74
Změna vašeho chování	82
Další užitečné tipy	85
Jak můžete zacházet s neustále se vracejícími trýznivými myšlenkami a starostmi	86
Jak můžete pozitivně ovlivnit své tělo	89
Využijte principu systematické desenzibilizace	94
Jak provádět systematickou desenzibilizaci	95
Jak můžete své tělo ještě více podpořit: výživa a pohyb	98
Jak můžete zacházet s úzkostí z očekávání	99
Pokroky, propady, přešlapování na místě	103

3. ČÁST: Základní formy strachu

JEDENÁCTÁ KAPITOLA

Strach a formy jeho projevu	109
1. Fobické poruchy	109
2. Panická porucha	110
3. Generalizovaná panická porucha	111
4. Posttraumatická stresová porucha	111

DVANÁCTÁ KAPITOLA

Agorafobie s panickou poruchou a bez ní	112
Kdo dostává strach z veřejných prostranství?	117
Jak se udržuje strach z veřejných prostranství?	118
Možné následky vyhybavého jednání	119
Jak se můžete osvobodit od strachu z veřejných prostranství?	120
Další užitečné tipy	127

TŘINÁCTÁ KAPITOLA

Panická porucha a strach ze strachu	130
Jak poznáte začarovaný kruh strachu ze strachu	132
Jak můžete zacházet se strachem ze strachu	134

ČTRNÁCTÁ KAPITOLA

Strach z věcí a míst (fobie)	138
Strach z míst	139
Strach z věcí a událostí	141
Příčiny vzniku fobií	143
Jak se můžete osvobodit od svého strachu?	144
Další užitečné tipy	148

PATNÁCTÁ KAPITOLA

Sociální fobie	150
Strach, že zčervenám, budu se třást nebo že si ostatní všimnou mých obav	151
Jak se můžete osvobodit od strachu ze zčervenání, chvění a tak dále	152
Další užitečné tipy	154
Negativní postoje, které vytvářejí strach z odmítnutí	156
Jak můžete překonat svůj strach z odmítnutí	160

ŠESTNÁCTÁ KAPITOLA

Generalizovaná úzkostná porucha	164
Jak můžete odbourat svůj zvyk dělat si starosti	167
Další užitečné tipy	170

4. ČÁST: Vytvoření nové životní filozofie

SEDMNÁCTÁ KAPITOLA

Pozitivní postoje vedou k pozitivním pocitům	175
Posílení sebedůvěry	175
Jak si můžete vybudovat zdravý pocit sebehodnoty	176
Další užitečné tipy	177
Jak můžete zacházet s chybami	178
Další užitečné tipy	179
Stůjte za sebou a za svými životními cíli – užitečné tipy	180
Rozvíjení zdravého pocitu odpovědnosti	181
Jak můžete rozvíjet zdravý pocit odpovědnosti	182
Další užitečné tipy	182
Pohled na životní překážky ze správné perspektivy	183
Příprava na budoucnost	185
Jak se připravit na budoucnost	186

5. ČÁST: Strach – sdílení zkušeností

OSMNÁCTÁ KAPITOLA

Co postiženým nejvíce pomohlo	189
Závěrečné slovo	201
Příloha	203