

Obsah

Poděkování	9
Úvod	11
Příběh	14
Jak číst tuto knížku	17
Důležité varování	18

PRVNÍ ČÁST

Traumatická událost	21
Různé typy traumatických událostí	22
Jiné životní události které jsou prožívány jako trauma	27

PRVNÍ KAPITOLA

Co je to posttraumatická stresová porucha	31
Typické příznaky posttraumatické stresové poruchy	32
Rozpomínání na trauma	33
Negativní emoční stavy a ztráta pozitivních emocí	33
Zabezpečovací a vyhýbavé chování	34
Zvýšená psychická a tělesná vzrušivost	35

DRUHÁ KAPITOLA

Bludný kruh posttraumatické stresové poruchy	37
Spouštěče	37
Traumatické kognice (myšlenky a představy)	38
Emoce	40
Tělesné reakce	44
Chování	46
Co bludný kruh úzkosti udržuje	48

TŘETÍ KAPITOLA

Kdo je zranitelný vůči PTSD	51
Dědičné faktory	51
Naučené faktory citlivosti/odolnosti ke stresu	52

ČTVRTÁ KAPITOLA

Neurobiologie stresu a PTSD	55
Filozofie stresové reakce	55

Změny při stresové reakci	56
Ukončení stresové reakce	57
Mozek jako dirigent stresové odpovědi	58
Biologické nálezy u PTSD	60
Méně je někdy více	61
PÁTÁ KAPITOLA	
Trauma a blízcí	63
Potřeba blízkosti a intimity	64
Potřeba otevřenosti a komunikace	65
Potřeba jistoty, předvídatelnosti a bezpečí	66
Potřeba pohody, radosti a uvolnění	67
DRUHÁ ČÁST	
Léčba posttraumatické stresové poruchy	69
ŠESTÁ KAPITOLA	
Farmakoterapie	71
V čem mohou léky pomoci a v čem nikoli	71
Antidepresiva	71
Anxiolytika	72
SEDMÁ KAPITOLA	
Psychoterapie	73
Individuální psychoterapie	74
Skupinová psychoterapie	76
Kognitivně-behaviorální terapie	78
TŘETÍ ČÁST	
Cesta ke zdraví – převyprávět příběh	91
OSMÁ KAPITOLA	
Zvládání traumatických vzpomínek	101
Zmapování intruzivních vzpomínek a flashbacků	101
Zvládání intruzivních vzpomínek a flashbacků	107
DEVÁTÁ KAPITOLA	
Jak překonat zvýšenou podrážděnost a reakce zlosti	115
Zmapování projevů podrážděnosti	115
Jak zlepšit spánek	117
Nácvik dechové relaxace	120

Jak zvládat svůj hněv	121
DESÁTÁ KAPITOLA	
Jak se zbavit vyhýbání a zabezpečování	137
Mapování vyhýbavého a zabezpečovacího chování	139
Postupná expozice obávaným situacím	141
Zvládání emočního stažení	143
JEDENÁCTÁ KAPITOLA	
Změna chování k druhým	151
Proč máte být asertivní?	152
Umění empatického naslouchání	154
Pozitivní aserce	155
Pochvala a ocenění	157
Vyjádření blízkosti a vřelosti	157
Povzbuzení	158
Kompliment	159
DVANÁCTÁ KAPITOLA	
Zvládání pocitů viny	161
TŘINÁCTÁ KAPITOLA	
V čem může pomoci rodina	165
Informace pro rodinu a přátele	165
ČTRNÁCTÁ KAPITOLA	
Další problémy spojené s PTSD	167
Riziko sebevraždy	167
Drogy a alkohol	167
Svádění jinými „drogami“	170
PATNÁCTÁ KAPITOLA	
Udržování odolnosti vůči stresu	171
Krizový plán	171
Jak se vyrovnat s nezdary	171
Změna životního stylu	173
Závěr	175
Doporučená literatura	177