

# Obsah

<b>Nový způsobuvažování o symptomech</b>	11
<b>Úvod</b>	13
Emily C. Deans	13
Arthur J. Barsky	17
<b>Vaše zdraví patří vám</b>	21
Daří se nám lépe, cítíme se hůře	22
Rozdíl mezi symptomy a chorobou	25
Lékaři, pacienti a zdravotní péče	29
Proč se od sebe lišíme	30
Psychologické a společenské síly, které vedou ke zhoršení symptomů	31
Společenské a kulturní síly	34
Motiv zisku	35
Medikalizace přirozených stavů	36
Prostředky masové komunikace	38
Vlivné skupiny a okruhy pacientů	39
Upadající vztah mezi lékařem a pacientem	41
Kdo ovládá vaše zdraví?	42
<b>Šestitýdenní program, který vás naučí, jak přestat myslet na své symptomy a začít myslet na sebe</b>	43

<b>První týden – Přeneste pozornost ze svých symptomů na sebe</b>	45
Pozornost a rozptýlení	46
Relaxační trénink	50
Cvičení	52
Seznam rozptylujících činností	53
Jimův pracovní sešit – cvičení pozornosti	54
Základní relaxační cvičení	55
Krátká relaxační cvičení	61
<b>Druhý týden – Naučte se přehodnotit svoje symptomy</b>	63
Pochopení a nepochopení příčin symptomů	64
Potvrzující předpojatost, předjímání a očekávání budoucnosti	68
Hledání alternativních vysvětlení	69
Kognitivní restrukturalizace	71
Cvičení	74
Josephinin pracovní sešit pro první cvičení	75
Pracovní list pro symptomy a myšlenky	76
<b>Třetí týden – Změňte situaci, zmírněte své symptomy</b>	79
Symptomy v mezilidské komunikaci	82
Vyhlídky do budoucnosti	84
Stresová reakce	87
Cvičení	90
Tělesné projevy stresu	95
Chování svědčící o stresu	95
Emoční a kognitivní známky stresu	96
Carolinin pracovní sešit pro šesté cvičení	96
<b>Čtvrtý týden – Napravte škody způsobené neproduktivním chováním</b>	99
Zanechání obvyklých činností	101
Zbytečné sebezpozorování a hledání útěchy u lékařů	104
Hledání informací o chorobách	108
Změna chování	109
Zahájení nebo obnovení zdravých činností	110
Vyhýbejte se činnostem, které zhoršují vaše symptomy	112
Stanovte si nové cíle	114
Cvičení	114
Ellenin pracovní sešit pro první cvičení	115
Ellenin pracovní sešit pro čtvrté cvičení	116

<b>Pátý týden – Lepší nálada, mírnější symptomy</b>	119
Nálada a symptomy	119
Úzkost	120
Deprese	122
Hněv	124
Jak zvládnout náladovost	125
Cvičení	129
<b>Šestý týden – Vypořádejte se se svými symptomy</b>	135
Shane Ridgely	136
Ruth Gutman	137
Luis Navarro	139
Dr. Marissa Stokes	141
Neustálé procvičování	144
Cvičení	144
Vyberte si z šestitýdenního programu nejužitečnější cvičení	145
<b>Blahopřejeme!</b>	149
<b>Obecné zásady přijatelného života s chronickými příznaky</b>	151
<b>Zdravá výživa a pohyb – předpoklady spokojeného života</b>	153
Jídlo ovlivňuje náladu	155
Jezte často během dne malé porce jídla, začněte snídaní	156
Jezte pokud možno nezpracovanou stravu v přírodním stavu	158
Jezte různé živiny v pestré barevné škále	159
Vyhýbejte se nasyceným tukům a trans-tukům	163
Vybírejte si vhodné doplňky stravy	164
Závěrečné shrnutí	166
Pohyb: Co dělat a jak začít	170
Kardiovaskulární cvičení	171
Posilování	172
Protahovací cvičení	174
<b>Čtyři zásady na závěr</b>	177
„Vyléčitelná nemoc je nesnesitelná“	178
Paradox kapitulace	179
Všichni tam musíme	181
Zdraví je prostředek, nikoli cíl	183
Poznámky	184