

OBSAH

I. SÁM SOBĚ PSYCHIATREM, NEBO SNAD PSYCHOTERAPEUTEM?	7
II. SÁM SOBĚ PODIVÍNEM?	10
Lidé výbušní a snadno popudliví	11
Lidé, kteří u ničeho dlouho nevydrží	13
Lidé fanatičtí	16
Kverulanti	17
Lidé náladoví	20
Pozéři a ješitové	21
Obzvláštníci	23
Nezdrženliví aneb Lidé, kteří si nedokáží nic odepřít	24
Nezdrženlivě pracovití lidé	27
Hostilita (sama o sobě) „nemoc zlá“	28
Pocit štvance	29
Nejen workoholismus...	29
Mobbing a bossing stokrát jinak	30
Lidé, kterých se všechno dotkne	34
Pedanti	35
Pedantoidní štvanci	37
Lidé Ixoidní	39
Lidé vztahovační	40
Schizoidi	41
Lidé s hysterickými rysy	44
Asociálně anetický typ aneb „Necita“	47
Nemocní – jinou chorobou, než říkají – hypochondři	49
Napil jsem se vody, je mi zle?	52
Profesionální deformace	64
III. STRES NÁŠ VEZDEJŠÍ	77
Pozor na mýty kolem stresu	78
Úzkost – nemoc zlá aneb „Jsem úzkostný, tedy jsem“	80
Angor a anxietas, malý průvodce mozaikou úzkostných stavů	82
Strach jít s kůží na trh	84
Sociální fobie	85



Ataka paniky – „zhmotnění“ reakce na úzkost	86
Posttraumatické stresové poruchy	88
Obsedantní a kompulzivní chování	90
Deprese	92
Děti a my aneb I děti mohou být depresivní	99
Bílí psi? Několik slov o hypománii či mánii bez psychotických příznaků	99

IV. KDOPAK BY SE STRESU BÁL 101

Zapomeňte na Alfrédka	101
„Jamrování“ kontra focusing	102
Zaříkávání	103
Špetka satiterapie – všímavé ukotvení ve skutečnosti	104
Dělání, dělání všechny smutky zahání	106
Když se nám Hypnos vyhýbá	108
Uvolnit se a být opět fit	109
Kdopak by se s jógou bál	110
Protistresový rituál při návratu domů	112
Co je to „autogenní trénink“ a k čemu jej lze použít?	114
Krácená instrukce pro nacvičený autogenní trénink	121
Příklady autoregulačních technik vhodných ke kombinaci s autogenním tréninkem, individuální formulky	123
Když se relaxace nedaří	124

V. MÁŠ-LI SMUTEK NA DUŠI ANEB PRAVIDLA A ZÁSADY LAICKÉHO PORADENSTVÍ 129

Proč vlastně?	134
-------------------------	-----

RADĚJI O STRESU A PODIVÍNSTVÍ JEN ČTĚTE 139