

Obsah

Předmluva	7
Kapitola 1	
Panické ataky – jaké jsou příčiny?	10
Přehlížené varovné signály	11
Látky, které mohou vyvolávat záchvaty paniky	12
Trik 1	17
Trik 2	18
Trik 3	18
Trik 4	19
Negativní myšlení a jeho drastické následky pro mozek	19
Secondary gain – když mají panické záchvaty skryté výhody	25
Příklad druhotného zisku z nemoci	26
Shrnutí: Odhalte skutečné spouštěče své úzkosti	29
Kapitola 2	
Jak rozpoznávat varovné signály a správně na ně reagovat	30
Moc podvědomí	31
Panické ataky: laskavost psýché	32
Neurotransmitery: mocní služebníci naší psýché	35
Intuice a vědomý rozum: neustálý boj	39
Lékařsky vyšetření, bez nálezu	41
Shrnutí: Proč nejste nemocní, i když máte ten pocit	45

Kapitola 3

Úzkostná onemocnění vyvolaná vnějšími vlivy

ustávají 48

Alternativy v medikaci mohou být záchranou 50

Ochranné mechanismy: nevolnost, návaly horka a mdloby 52

Psychofarmaka: spíš prokletí než požehnání? 53

 Antidepresiva 53

 Silné uklidňující prostředky (benzodiazepiny) 55

Klíč ke zdraví: zodpovědnost za sebe sama a pocit vlastní hodnoty 57

Zábava a relaxace místo dopingu a otupování 64

Shrnutí: Rychle zastavit panické ataky způsobené vnějšími vlivy 66

Kapitola 4

Jak zrušit špatně nastavené automatismy

v mozku 67

Strach je naučené chování 68

Proč standardní terapie často nadělají více škody než užitku 69

 Konfrontační terapie 73

 Psychoanalýza 74

 Skupinová terapie 77

 Odvádění pozornosti 79

Dvě roviny úspěšné terapie úzkosti 81

Metoda deseti vět: takto si nově naprogramujete mozek 83

 Pravidlo 1: Vytvořte si svých deset vět bez negace 86

 Pravidlo 2: Formulujte jen pozitivně 87

 Pravidlo 3: Formulujte svých deset vět v přítomném čase 89

Pravidlo 4: Formulujte své věty zcela konkrétně	90
Pravidlo 5: Dbejte na to, aby vaše věty byly „dosažitelné vlastními silami“	91
Technika pěti kanálů: turbonabíječka pro psychické zdraví	94
Technika pěti kanálů na příkladu: „Hezká společná návštěva kina“	97
První úspěchy a co můžete dělat, aby to šlo ještě rychleji	101
Shrnutí: S metodou deseti vět konečně bez úzkosti	105

Kapitola 5

Nouzové techniky: rychlá pomoc do několika sekund

107

Smyslové kanály úzkosti	110
Přerušovače vzorců: tajná zbraň proti úzkosti a panice	115
Test k určení toho, co je vaším osobním spouštěčem úzkosti	117
Takto odhalíte slabá místa své úzkosti	121
Zastavovací techniky pro vizuálně vyvolávanou úzkost	125
Vizuální technika přesouvání	125
Alternativa vizuální přesouvací techniky: technika zoomování	129
Technika zpomaleného filmu	131
Zastavovací technika pro úzkosti vyvolávané vnitřními dialogy	135
Auditivní přesouvací technika	135
Technika ladění (pitching)	137
Zastavovací technika pro úzkosti vyvolávané tělesnými pocity	141
Vytváření opačných impulzů	143
Embodiment – jednoduché cvičení s velkým účinkem	148
Využívání „mocenských pozic“	150

Kapitola 6

Konečně bez úzkosti a panických záchvatů	152
Všechno je zase dobré! Co můžete udělat, aby to tak zůstalo?	153
Vydržte, vyplatí se to	155
Staří a noví rádci aneb chybami se člověk učí	157
Proč touto metodou nepracuje mnohem více terapeutů?	158
Zvolte správnou motivační strategii	161
Závěrečná myšlenka	163
Zůstaňte informováni	165
Poděkování	166
Seznam zdrojů	167