

---

## OBSAH

<b>Úvod</b> .....	7
<b>1. Část</b>	
<b>Co je to panická porucha a co je to agorafobie</b> .....	9
Co je to panická porucha .....	11
Co je to agorafobie .....	17
Další úzkostné poruchy a deprese .....	22
Sebeposuzovací diagnostický dotazník pro úzkostné poruchy .....	37
Příběh Igora .....	46
Reakce „boj nebo útěk“ .....	53
Bludný kruh úzkosti .....	63
Možnosti léčby .....	71
Příběh Jiřiny .....	77
<b>2. Část</b>	
<b>Jak se zbavit příznaků paniky a agorafobie</b> .....	95
Mapování příznaků a problémů .....	97
Vytvoření plánu .....	134
Zklidnění myšlenek .....	148
Kontrola dechu .....	166
Nácvik relaxace .....	170
Postupná expozice obávaných situacím .....	177
Jak se nenaučit znovu bát .....	187
<b>3. Část</b>	
<b>Řešení problémů v životě</b> .....	191
Strategie řešení problémů .....	193
<b>Doporučená literatura</b> .....	211
<b>Závěr</b> .....	213