

OBSAH

Poděkování	9
1. Panika: Problém, který změní váš život.	10
<i>Jako život v pekle</i>	10
<i>Co je to panický záchvat?</i>	11
<i>Mohu být normální, i když mám panické záchvaty?</i>	12
<i>Je možné překonat strach a paniku?</i>	12
<i>Pro koho je tato kniha určena?</i>	13
<i>Může si člověk pomoci sám?</i>	13
<i>Odkud přišly myšlenky popsané v této knize?</i>	15
<i>Nejlepší důkaz je zkušenost</i>	16
Část I. Panika od A do Z	18
2. Panika – kdy a kde	18
<i>Blesk z čistého nebe</i>	18
1. <i>Místo</i>	18
2. <i>Situace</i>	19
3. <i>Pocity</i>	20
4. <i>Očekávání</i>	21
5. <i>Akce a nečinnost</i>	21
6. <i>Myšlenky na paniku</i>	22
7. <i>Spánek</i>	23
<i>Fobie</i>	24
3. Jak panika mění život	24
<i>Devastace</i>	25
<i>Útěky: žij dnes, zaplat' později</i>	29
4. Co je to panický záchvat?	29
<i>Reakce na strach</i>	30
<i>Reakce na strach krok za krokem</i>	31
<i>Je reakce na strach bezpečná?</i>	37
<i>Sekundární reakce na panický záchvat</i>	37
<i>Prosím, zbavte mě strachu</i>	39
Část II. Mýty o panice	40
5. Co není panika.	40
<i>Chybná identifikace</i>	40
<i>Omyl č. 1: „Nikdy to neskončí.“</i>	41

6. Omyly s nemocí a smrtí	42
<i>Omyl č. 2: „Mám něco se srdcem.“</i>	42
<i>Omyl č. 3: „Trpím zároveň panikou i fyzickou nemocí.“</i>	45
<i>Omyl č. 4: „Určitě zemřu.“</i>	46
<i>Omyl č. 5: „Omdlím.“</i>	47
<i>Omyl č. 6: „Dostanu mrtvici.“</i>	48
<i>Omyl č. 7: „Mám něco s očima.“</i>	48
7. Omyly, podle kterých nás ničí naše vlastní tělo	49
<i>Omyl č. 8: „Ochrnu.“</i>	49
<i>Omyl č. 9: „Udusím se.“</i>	50
<i>Omyl č. 10: „Nemůžu polykat.“</i>	50
<i>Omyl č. 11: „Nemůžu dýchat.“</i>	50
8. Omyly spojené s myslí	51
<i>Omyl č. 12: „Tak začíná šílenství.“</i>	51
<i>Omyl č. 13: „Nemám nad sebou žádnou vládu.“</i>	52
<i>Malování čerta na zeď.</i>	54
Část III. Hlubší příčiny	56
9. Životní události	56
<i>Neviditelná nit</i>	56
<i>Co stresuje vás?</i>	57
<i>Proč ale přišla panika právě v tu chvíli?</i>	58
<i>Důsledky paniky</i>	59
<i>Dvě příčiny paniky</i>	59
10. Emocionální boj s životními událostmi	60
<i>Hledání příčin a emocionálních reakcí</i>	61
<i>Katin styl zpracování emocí</i>	63
11. Proč panické ataky přicházejí?	64
<i>Teorie hráze</i>	65
<i>Zpracování emocí: zatěžující emocionální prožitky</i>	66
<i>Psychologický model začínající paniky.</i>	67
<i>Zlepšete svoje zpracování emocí</i>	68
Část IV. Praktický terapeutický program při panické úzkostné poruše.	74
12. Správný postoj!	74
<i>Dobré a špatné dny</i>	74
<i>Tři velká ale</i>	77

13. Anatomie strachu	78
<i>Když přijde strach</i>	78
<i>Zpomalení strachu</i>	78
<i>Záleží na myšlení</i>	80
<i>Falešné nebezpečí</i>	82
<i>Zacílení terapie</i>	84
14. Oslabit strach	84
<i>Do hlubin duše</i>	84
<i>Soukromý experiment</i>	85
<i>Cesta do neznáma</i>	85
<i>Jak postavit soukromý experiment</i>	87
15. Ralph: Příklad úspěšné terapie	88
<i>První sezení: Strach ze šílenství</i>	88
<i>Druhé sezení: Podrobnosti Ralphova strachu</i>	90
<i>Třetí sezení: Bod zlomu</i>	91
<i>Čtvrté sezení: Pokrok!</i>	92
<i>Páté sezení: Tak pojd', paniko, skončujeme to</i>	93
<i>Sezení 6 až 8: Když panika odešla...</i>	93
<i>Deváté sezení: Návrat na místo činu</i>	94
<i>Sezení 10 až 12: Lze zapomenout na strach?</i>	94
<i>Třinácté sezení: Přetrhnout poslední nit</i>	95
16. Navrhnete si svůj vlastní experiment	95
<i>Krok za krokem</i>	98
<i>Čtyři klíčové principy dobrého pokusného programu</i>	98

Část V. Lidé s panickou úzkostnou poruchou jsou normální 101

17. Léčby, nedokonalé léčby a omezení	101
<i>Proč se s tím trápit?</i>	101
<i>Co když se nedokážu vypořádat s osobními experimenty?</i>	101
<i>Kdy by člověk neměl dělat soukromé pokusy?</i>	102
<i>Kdy by měl člověk ukončit soukromé pokusy?</i>	102
<i>Nakolik je možné se zlepšit?</i>	103
<i>Co když jsem udělala všechno, co tahle kniha říká, a není mi lépe?</i>	103
18. Skončujeme s panikou	104
<i>Struktura této knihy</i>	104
<i>Proč jsou lidé s panickou poruchou normální</i>	105
<i>Obnova</i>	105

19. Jak se téma dotklo autora	106
<i>Noc, kterou chci zapomenout</i>	106
<i>A přichází strach</i>	106
<i>Abnormální zkušenost</i>	107
<i>Přečkat bouři</i>	107
<i>Žhavé uhlíky</i>	108
<i>A co má být?</i>	108
<i>Pokračování</i>	109
Doslov ke třetímu vydání	110
<i>Strach z...</i>	110
<i>Lepší pochopení hlavních příčin</i>	111
Poznámky	112
Pomoc při panické poruše	116