

Obsah

Na začátek	7
Bez varování...	9
Iva Pazderková	
Blbá blondýna s depresemi	11
INTERMEZZO 1	
„A vy tam ležíte a nemůžete dýchat...“	27
Komentář psychiatra	29
Královna děsu	31
Petra Kruntorádová	
Vnímám svou diagnózu jako přítele	47
INTERMEZZO 2	
Nesmířit se, porozumět	74
Komentář psychiatra	76
Kapitolka pro zvědavé: Co se děje v organismu	79
Pavel Ráž	
Jinak v pohodě, jen ty úzkosti...	101
INTERMEZZO 3	
Může nás to dostihnout i po letech?	119
Komentář psychiatra	121

Diagnóza	123
Věra Martinová	
Plachá první dáma	133
INTERMEZZO 4	
Nemá cenu si hýčkat křivdy	146
Komentář psychiatra	148
Panická ataka může propuknout kdykoliv, třeba až po padesátce	149
Petra Špalková	
Rozumět své duši	161
INTERMEZZO 5	
Představení se musí dohrát	184
Komentář psychiatra	186
Co je nejdůležitější, když nás přepadne panika	189
NEPANIKAŘ	
Mobilní aplikace, která zachraňuje životy	190
Panika v čase koronaviru	194
Nakonec	197
Slovníček odborných pojmů	198