

# Obsah

## Předmluva

### První část: Co je psychóza?

1. Jakou mám diagnózu? . . . . .	13
2. Co je nemocné a proč? . . . . .	19
3. Co se to se mnou stalo? . . . . .	23
4. Jak probíhá psychóza? . . . . .	27
5. Jak se člověk brání strachu? . . . . .	31
6. Odkud přicházejí hlasy? . . . . .	35
7. Smutek a veselí může být také nemoc? . . . . .	39
8. Co ještě patří k psychóze? . . . . .	42

### Druhá část: Jak probíhá léčení?

9. Proč se mám léčit? . . . . .	49
10. Jak se psychózy léčí? . . . . .	54
11. Co je psychiatrie? . . . . .	58
12. Co je socioterapie? . . . . .	65
13. Jaké léky беру? . . . . .	70
14. V čem mi léky pomáhají? . . . . .	76
15. Psychoterapie – naděje nebo další problém? . . . . .	82
16. Proč se má léčit rodina? . . . . .	89

### Třetí část: Co může dělat rodina?

17. Za co může rodina? . . . . .	99
18. Jak se rodina vyvíjí? . . . . .	105
19. Jaká jsme rodina? . . . . .	110
20. Jak vlastně bydlíme? . . . . .	118
21. Co kdo doma dělá? . . . . .	124
22. Co s námi dělá psychóza? . . . . .	131
23. Jak se k němu máme chovat? . . . . .	139
24. Jak máme spolupracovat při léčení? . . . . .	147

### Čtvrtá část: Jak se dostat k životu?

25. Jak se dostat z pouště? . . . . .	157
26. Kdo jsem já? . . . . .	163
27. Kdo jsou ti druzí? . . . . .	169
28. Jak se zbavit závislosti? . . . . .	173
29. Jak se dostat k lidem? . . . . .	178
30. Jak se vyrovnat s druhým pohlavím? . . . . .	185
31. K čemu je dobré hořké jablíčko? . . . . .	191

### Pátá část: Jak připravovat budoucnost?

32. Jak se vyrovnat s obtížemi? . . . . .	201
33. Jak předcházet recidivě? . . . . .	208

34. Jak se chovat v krizi? . . . . .	216
35. Jak se vracet k práci? . . . . .	222
36. Kdy skončí léčení a začne život? . . . . .	228

### **Přílohy**

Příloha I – literární výběr . . . . .	235
Příloha II – vysvětlivky . . . . .	237
Příloha III – návody ke cvičením . . . . .	243
Příloha IV – podněty pro rodinu . . . . .	249
Příloha V – doplňky . . . . .	253