

Obsah

1. Co je neuróza	9
Tělesné a duševní potíže – Neuróza a organické choroby – Vliv duševních stavů na tělesné procesy – Neurózy a psychózy – Neuróza a ohrožení života – Neuróza a simulace – Kombinace neuróz s jinými poruchami – Neuróza a alkoholismus – Neuróza a osobnost – Neurózy a psychopatie – Diagnóza neurózy – Odborné vyšetření – Reakce na diagnózu neurózy – Příčiny neuróz – Neurastenie – Úzkostná neuróza – Fobická neuróza – Nutková neuróza – Depresivní neuróza – Hysterická neuróza – Hypochondrická neuróza – Spontánní uzdravení	
2. Jak se léčit	26
Užívání léků – Psychoterapeutický rozhovor – Ventilování napětí – Ujasňování souvislostí – Hledání řešení – Začlenění partnerů – Léčení hypnózou – Autogenní trénink – Návčik správných reakcí	
3. Jak se léčit ve skupině	36
Aktivita pacientů – Princip projekce – Sebeotevření – Zpětná vazba – Skupinová soudržnost a skupinové napětí – Chování psychoterapeutů – Náhled – Citový korektivní prožitek – Zkoušení nového chování – Průběh skupinového sezení – Probírání jednotlivců – Probírání témat – Probírání vztahů ve skupině – Pravidla terapeutické skupiny	
4. Jak se léčit v terapeutické komunitě	49
Psychodrama – Psychogymnastika – Projektivní kreslení a muzikoterapie – Pracovní terapie – Rozvíčka a sport – Večerní klub – Spoluspráva – Schůze komunity – Životopisy a resumé – Deník – Speciální návčik – Komplikace léčby – Pravidla komunity	
5. Jak se zaměřit	60
Životní perspektivy – Vzpomínky minulosti – Život v přítomnosti – Hodnoty – Altruismus – Adaptace – Optimismus	
6. Jakou si zvolit cestu	67
Cesty života – Životní styl – Reagování na překážky	
7. Jak pracovat a odpočívat	75
Práce – Odpočinek – Spánek – Výživa	
8. Jak jednat s lidmi	83
Zajímat se o druhého – Nechat druhého hovořit – Umět hovořit o tom, co zajímá druhého – Opatrně s kritikou – Opatrně s příkazy – Uznat vlastní chybu – Pochválit, co za pochválení stojí – Vžít se do situace druhého – Nehádat se destruktivně – Usmívat se	
9. Jak se odreagovat	90
Odreagování přesunem afektu – Odreagování přímé – Zásady konstruktivní hádky – Styl hádky – Výsledky hádky – Fáze hádky	

10. Jak se prosadit	100
Ústupnost, útočnost a sebeprosazení – Vyjadřování vlastních pocitů – Navazování, udržování a ukončování rozhovoru – Mluvení k více lidem – Požádání o laskavost – Prosazování oprávněného požadavku – Odmítnutí	
11. Jak žít v manželství	108
Výběr partnera – Hledání viníka – Očekávání a realita – Respektování rozdílnosti – Vývojové manželské krize – Komunikace – Rozhodování – Chování plánovatelné a chování spontánní – Vnitřní problémy manželství – Vnější zásahy do manželství – Žárlivost – Rozvod – Řešení konfliktů	
12. Jak zvládnout sexuální problémy	129
Poruchy erektní potence – Předčasná ejakulace – Frigidita – Chybění orgasmu – Rozdíly v sexuálních potřebách manželů	
13. Jak si poradit s neurotickými příznaky	143
Boj s příznaky – Odpoutání pozornosti od příznaků	
14. Jak relaxovat	148
Základní uvolňovací cvičení – Autogenní trénink – Pocit tíhy – Způsob koncentrace – Organizace cvičení – Pocit tepla – Klidný dech – Klidný tep srdce – Teplo v břiše – Chlad na čele – Průběh náviku – Individuální formulky – Využití autogenního tréninku	
15. Jak si rozumět	157
Složky našeho „Já“ – Transakce – Falešné hry	