

Obsah

Předmluva	6
I Obavy z nemocí – běžná péče a chorobný strach o zdraví	9
Nemoc je součástí životní reality	10
Obavy z nemoci dříve a nyní	17
Strach z nemocí v době wellness	24
Strach z nemoci může postihnout každého	33
Obavy z nemoci se samy mohou stát nemocí	41
Deset tváří strachu z nemoci	57
II Obavy z nemoci – jak vznikají a jaké důsledky pro život přinášejí	83
Dvacet častých příčin strachu z nemocí	84
Deset častých důsledků strachu z nemocí	121
III Strach z nemocí – jak se jej naučíte úspěšně zvládat	139
Léčba u odborníků	140
Úspěšné koncepty založené na behaviorální terapii	
Svépomocný program v sedmi krocích	143
Rady pro členy rodiny	190
Aby se rodinný život nestal noční můrou	
Rady pro lékaře	192
Méně je více	
Slovo závěrem	195
Literatura	198