

OBSAH

1. ČÁST: ATAKA NA VRCHOLU ANEB „UMŘEŠ, HNED TEĎ, MÁŠ NA TO PĚT MINUT“	7
S panikou do Portugalska? Ne, stačí mi do obchodu za rohem	9
Prokletí ve věži	11
Sladký spánku, přijď k nám	13
Cože? On(a) je blázen?	15
Benzáky, rady a život, kterej je krásnej	16
Neurol jako alkohol	18
2. ČÁST: ZKOUŠÍM TĚ POCHOPIT, ATAKO, ANEB „JAK PŘENASTAVIT SVOU MYSL“	21
Panika jako proces	23
Je potřeba, aby to věděl celej svět?	24
Stesk po světě	25
Když se ze zábavy stane povinnost	26
3. ČÁST: UŽ SE TĚ TAK NEBOJÍM, ATAKO, ANEB „PANIKA JE JEN V NAŠÍ HLAVĚ“	29
Úzkost a panika jako výhoda? Proč ne	31
Antidepressiva? Ne, děkuji, jsem zdravá	32
Jen aby nepřišla panika, to bude zase ostuda	33
Naše příběhy	34
Skřípnutý nerv? Hlavně žádnou paniku	36
Spánek, léky, heřmánek	37
Kde bych chtěla být? No, v posteli samozřejmě	39
Nespěchej, panenka	40
4. ČÁST: KONEC SKUHRÁNÍ, ATAKO, ANEB „VELKÁ A ODVÁŽNÁ VÝZVA“	43
Když se úzkost začne rozpouštět	45
Však já ty paniky jednou porazím	46
Nevykrumujme si svůj strach	47
Dívat se panice do očí	48
Paniko, pojd' se kamarádit	49
Nestavme se do role obětí	50
Tohle je můj svět	51

Pochyby, úspěch a úhel pohledu	52
Je to jen iluze	53
5. ČÁST: JE MI LÉPE, ATAKO, ANEB „CO SE MI POVEDLO“	55
Tak to je síla!	57
Neboj, tak to není na pořadu dne	58
Paniku nekrmit, nechat ji vyhladovět	59
Moc podnětů? Pak je vyčerpávající i návštěva wellness	60
Uvolnit se na povel? Jdu na to oklikou	61
Dovolit si být slabá	62
6. ČÁST: MÁM ZPÁTKY SVÉ TĚLO I MYSL, ATAKO, ANEB „ČLOVĚK ČASTO NEVÍ, ŽE JE NĚCO ŠPATNĚ, DOKUD MU TĚLO NEZAČNE VYSÍLAT SIGNÁLY“	65
Pláč, jóga a panika	67
Bezpečný svět tam venku	68
Noc, úzkost, objetí	69
Překvapit svou odvahou	70
Pustit se toho, co už není	71
Katastrofy, pozitivní myšlení a něco mezi tím	72
Hádky s mozkem o tom, co můžu a co ne	73
Lehkost bytí	74
Jen tak mezi řečí... mám panickou ataku. Já taky	75
Tak nás těšilo, paniko, a zase můžeš jít	76
Samota, nákupy, Netflix	77
7. ČÁST: JAK SE (S NÍ) NAUČIT ŽÍT	79
Doba před panickými atakami	81
Mluvte o ní	82
Věřme více sobě, a ne technologiím	83
Závislost, deprese a život na pustém ostrově	84
Vypnout, spláchnout, otupět. Ale proč?	86
Kdo je už nadosmrti vyléčený? Aneb proč panika přichází a odchází	87
Berme to tak, jak to je	88
K čertu s tím snažením	89
Démon alkohol a panické ataky	90
Tohle si děláme sami?	91
A co zítřek? Ten není?	92

Nebojte se zeptat, nejste na to sami	93
Ranní rosa je zázrak, ať spíte, nebo ne	94
8. ČÁST: O ŽIVOTĚ I PO ŽIVOTĚ	97
Když covid obchází...	99
Smrt. Je strašákem, či mostem na druhou stranu?	101
Únor, druhý podzim	102
Prokletá genetika	103
Panika v převleku	104
Jak je to s tím dechem?	105
Když se potřebuju najíst	106
Uvolněte se, prosím	108
Zbytečné obavy	109
9. ČÁST: OBYČEJNÉ STAROSTI	111
Koupit si pizzu a nespěchat domů	113
Kdo zná panickou ataku?	114
Kdo je za vodou?	115
Když končí lockdown	116
Jezdit si výtahem	117
Nechci myslet, raději vytřu podlahu	118
Je čas	119
Věci, co chci změnit	120
Když vás něčí smrt bolí	121
Rozhodnutí	122
Překvapení! Směje se panika	123
Stop myšlenkám	125
Když přikládáme strachu příliš velkou důležitost	126
10. ČÁST: O KOUSEK DÁL NA CESTĚ	129
Mezi stromy a se svým strachem	131
Strašáci v hlavě a pod postelí	132
Skuhrám, skuhráš, skuhráme	134
Když nevidíme dál než na špičku nosu svojí paniky	135
Rodinná konstelace	136
Bilancování	137
Přátelé	139
DOSLOV PSYCHOLOŽKY	140