

Obsah

Další kniha o strachu a úzkosti – proč?	9
1. Strach – vlastně něco docela normálního	14
Otázka přežití	14
Nástroj prevence	16
Jak se učíme bát	17
Když zazní Pavlovův zvonek	17
Co odkoukáváme od druhých	19
Jak to, co jsme se naučili, dále upevňujeme	20
Mozek si vytváří síť	21
V centru: amygdala	25
Zastavit strach	27
Když se strach stává problémem	31
Od strachu k úzkostné poruše	33
Kdy lze doporučit léčbu.	34
2. Strach má mnoho tváří	37
Více lidí hledá pomoc	37
Může to potkat každého	38
Různorodé důsledky	40
Rodinní příslušníci trpí také	41
Když chybí pochopení	42
Pomoc z okolí	43
Systemické poruchy	46
Panická porucha a agorafobie	48
Opakující se a nečekané panické ataky	49
Agorafobie	52

Co znamená agorafobie pro okolí	60
Generalizovaná úzkostná porucha	64
Spirála obav	65
Typické tělesné příznaky	67
Co znamená generalizovaná úzkostná porucha pro okolí	81
Sociální úzkostná porucha	86
Začarovaný kruh úzkosti	87
Od dětství až do pracovního procesu	89
Různé projevy	92
Co znamená sociální úzkostná porucha pro okolí	98
Specifické fobie	102
Co znamená specifická fobie pro okolí	111
Separační úzkost	115
Postižení bývají i dospělí	117
Co znamená separační úzkost pro okolí	124
Selektivní mutismus	128
Možné následky úzkostných poruch	132
Deprese jako následné onemocnění	133
Požívání alkoholu	135
Užívání uklidňujících prostředků	137
Je úzkost vždy případ pro psychiatra?	139
Štítná žláza	140
Srdeční onemocnění	142
Plicní onemocnění	145
Možné důsledky předcházejících tělesných onemocnění	146
Drogy jako spouštěč	148
Úzkost u psychických onemocnění	150
Psychózy	150
Deprese	151
Somatoformní porucha	151
Porucha příjmu potravy	151
Poruchy spojené s užíváním některých látek	152
Kognitivní poruchy a demence	152

3. Jak vznikají úzkostné poruchy	153
Když se stres potká s citlivostí	153
Psychické příčiny stresu	156
Biologické příčiny stresu	157
Vlivy biologie	158
Stresový hormon kortizol	160
Změny srdeční frekvence	162
Měření noradrenalinu	164
Serotonin jako posunovač	165
Dědičná složka	168
Důležité: životní příběh a osobnost	169
Biografické aspekty	169
Vliv osobnosti	173
Biologie a psychologie do sebe zapadají	177
Od úzkostné reakce k úzkostné poruše	179
Klasické podmiňování	179
Učení se pozorováním	180
Operantní podmiňování	180
Komplexní modely učení	182
4. Léčba úzkostných poruch	188
Různé přístupy	189
Kdy má smysl nasazovat léky	190
Individuální plánování terapie	192
Medikamentózní terapie	193
Antidepresiva i proti úzkosti	195
Pozor na vedlejší účinky	200
Pregabalin u generalizované úzkostné poruchy	205
Když se účinek nedostavuje	206
Možnosti bylinných přípravků	211
Uklidňující prostředky (sedativa) jen v případě nouze	213
Se sedativy opatrně!	214
Medikamentózní léčba – naše shrnutí	217

Psychoterapie	220
První volba: kognitivně-behaviorální terapie	223
Terapeutické manuály usnadňují léčbu	225
Postižení informují	227
Jak se vstupuje do bludného kruhu	228
Jak z bludného kruhu zase vystoupit	230
Zpochybnění hodnocení	232
Konfrontace s úzkostí	233
Léčba flexibilní a otevřená	240
Další formy terapie	244
Sport a fyzická aktivita	244
Relaxace a všímavost ke zvládnutí stresu	247
Svépomocné skupiny	247
Homeopatie a EFT	247
Neurostimulace	248
Pomáhat si sám – a hledat podporu	248
Snižování stresu	250
Vyvarovat se vyhýbavého chování a čelit úzkosti	251
Jak mohou pomoci blízcí	252
„Co mi pomohlo“ – osobní zkušenosti	255
Žádný strach z paniky!	267
Literatura	268
Seznam zdrojů	268
Další četba	271