

OBSAH

Úvod	8
----------------	---

(I)

INFORMACE O PANICKÉ PORUŠE

Co je to panická porucha	10
Hodnocení panické poruchy a sebemonitorování	14
Sledování a záznam vlastních prožitků a chování	15
"Boj nebo útěk" aneb co je to stresová reakce?	16
Co spouští záchvat paniky	25
Jak myšlenky a představy ovlivňují emoce a chování	27
Hodnocení míry prožívané úzkosti	28
Bludný kruh úzkosti	29
Co panickou poruchu udržuje	32
Opak vyhýbání se - vystavení se neboli expozice	34
Co může pomáhat udržovat vaše panické záchvaty?	36
Příznaky a problémy - stanovení cílů	36
Stanovení jednotlivých cílů	39

(II)

HLAVNÍ STRATEGIE LÉČBY PANICKÉ PORUCHY

Jak se přestat bát svých tělesných pocitů (změna katastrofické interpretace)	42
Rozeznávání katastrofických automatických myšlenek a představ	42
Uvědomění vlivu myšlenek a představ na emoce a chování	44
Zpochybňování automatických myšlenek a představ	45
Vytváření racionální odpovědi	47
Zkročení panické ataky	50
Interoceptivní expozice - vystavení se vnitřním podnětům vyvolávajícím úzkost	51
Expozice zevním podnětům vyvolávajícím úzkost	52
Uvolnění těla i duše	54
Posouzení vlastního uvolnění	57
Ostova progresivní relaxace	59
K čemu mohou pomoci léky?	64

(III)
PROBLÉMY V ŽIVOTĚ

Životní okolnosti vzniku úzkosti	68
Životní události	69
Odolnost vůči stresu	71
Kognitivní události, procesy a schémata	71
Kognitivní schémata	73
Kognitivní omyly	73
Modifikující faktory	77
Biologické faktory	77
Osobnostní faktory	79
Jak přestat bojovat a znovuobjevit si partnera?	82
Jak vnímáte sociální situace?	85
Jak různě můžeme vnitřně pochopit, co se děje?	86
Přerámování	91
Výměna pozitivního chování	97
Rodinné mýty	98
Komunikace mezi partnery	101
Jak aktivně naslouchat nejen ušima?	109
Zpracování sociální situace	110
Obsah a forma sdělení	111
Partnerská dohoda	116
Zásady otevřeného manželství	117
O milování	118
Rodinné vlivy	119
Masturbace	120
Fyziologie sexuálního vzrušení u ženy	121
Fyziologie sexuálního vzrušení u muže	122
Rozdíly v průběhu vzrušení mezi mužem a ženou	123
Změny v průběhu věku	125
Pověry o sexu	125
Sex je zrcadlem celého vztahu	127
Zábrany, obavy a negativní automatické myšlenky	128
Komunikace a sexualita	129
Závěr	131