

OBSAH

Předmluva	11
Úvod	21
Co je úzkost?	23
Kombinace úzkosti a deprese	41
Neurotransmitery podílející se na prožitku úzkosti	45
Nejčastější příznaky, s nimiž přicházejí úzkostní pacienti k praktickému lékaři	49
Poruchy spánku	49
Kardiovaskulární příznaky	54
Bolesti hlavy	65
Bolesti zad	68
Trávicí obtíže	70
<i>Horní dyspeptický syndrom</i>	71
<i>Dolní dyspeptický syndrom (dříve »střevní dyspepsie«)</i>	72
Kožní projevy	74
Psychické projevy	77
Diagnostika úzkostných poruch	79
Fobie (F 40)	79
Úzkostné poruchy	86
<i>Generalizovaná úzkostná porucha</i>	86
<i>Posttraumatická stresová porucha</i>	95
<i>Obsedantně kompulzivní porucha</i>	97
<i>Hypochondrická porucha</i>	99
<i>Panická porucha</i>	101
Terapie	105
Farmakoterapie úzkostných poruch	105
<i>Farmakoterapie generalizované úzkostné poruchy</i>	105

<i>Farmakoterapie nemocných s panickou poruchou, fobií, sociální fobií a posttraumatickou stresovou poruchou</i>	108
<i>Farmakoterapie obsedantně kompulzivní poruchy a hypochondrické poruchy</i>	109
Psychoterapie úzkostných stavů	110
<i>Psychoanalýza</i>	111
<i>Kognitivně behaviorální terapie</i>	113
<i>Dynamické terapie</i>	115
<i>Transakční analýza</i>	115
Závěry	135
Taková normální ataka (1995–1998)	141
<i>Začalo to ve Francii</i>	141
<i>Bolest fyzická a psychická</i>	142
<i>Zlepšení se nedostavuje, právě naopak</i>	144
<i>První neúspěšný plán</i>	145
<i>Jsem blázen</i>	146
<i>Poprvé u psychiatra</i>	148
<i>Psychoanalýza</i>	149
<i>Bude s novým rokem líp?</i>	150
<i>Tak, a budu dospělá</i>	151
<i>První vyhrání z kapsy vyhání</i>	152
<i>Do boje vstupují »prášky«</i>	155
<i>Psychiatr číslo dvě</i>	157
<i>Sláva, ta nemoc má název</i>	160
<i>Člověče, pomoz si sám</i>	161
<i>Nesnesitelné šedivé čekání</i>	162
<i>Období ničeho</i>	164
<i>Skutečně chci být zdravá?</i>	164
<i>Jak mi bylo nejhůř</i>	165
<i>O uzdravování a o tom, jak je najednou dobře</i>	167
<i>Dva bonusy navíc</i>	170
Literatura	173
Použité zkratky	175
Rejstřík	177