

# Obsah

Proč strašák? .....	7
Jak číst tuto knihu .....	13
Skutečné příběhy skutečných klientů .....	15
Průběh terapie .....	17
Úzkost jako přirozená emoce.....	19
Úzkost a její řešení .....	23
Bludný kruh.....	27
Spouštěče .....	29
Vyhodnocení (= myšlenky).....	33
Emoce .....	37
Tělesné příznaky.....	41
Chování .....	45
Důsledky.....	55
Zautomatizování fungování úzkostí.....	59
Rozrušení bludného kruhu .....	65
Monitorování .....	69
Expozice .....	77
Fungování nervového vzruchu .....	87
Práce s myšlenkami .....	91
Podstata úzkostného problému .....	105
Cíl terapie .....	109
Podstata řešení .....	115
Postup nebo přístup .....	121
Filtr .....	131
Automatické myšlenky, vzorce chování a myšlení .....	135
Jednotlivé typy úzkosti .....	147
Panická porucha.....	149

Specifické a „jiné“ fobie .....	165
Sociální fobie .....	173
Posttraumatická stresová porucha .....	183
Obsedantně-kompulzivní porucha .....	187
Generalizovaná úzkostná porucha .....	215
Léky a úzkostné stavy .....	219
Těhotenství a úzkostné stavy .....	227
Rodičovská dovolená a úzkostné stavy .....	229
Hospitalizace .....	233
Dolaďování .....	235
Úzkost a vliv reálných problémů .....	241
Závěr .....	245