

OBSAH

Úvod	7
Co je to panická porucha	9
Co je to agorafobie	15
»Boj, nebo útěk« aneb co je to stresová reakce	17
Infarkt, nebo panika?	20
Mozek a strach	22
Příčiny panické poruchy	24
Myšlenky ovlivňují naše emoce a chování	30
Co panickou poruchu udržuje	33
Léčba panické poruchy	37
Farmakoterapie	37
Psychoterapie	40
Závěr	55