

# Obsah

Úvod .....	9
PRVNÍ KAPITOLA	
<b>Co je panická porucha a co agorafobie</b> .....	11
<b>Co je panická porucha</b> .....	12
<b>Co je agorafobie</b> .....	17
<b>Bludný kruh úzkosti</b> .....	21
Úzkostné myšlenky a představy .....	21
Úzkostné emoce .....	22
Úzkostné tělesné prožívání .....	22
Úzkostné chování .....	23
Bludný kruh úzkosti .....	26
<b>Co panickou poruchu a agorafobii udržuje</b> .....	27
Přecitlivělost .....	28
Vyhýbavé chování .....	28
Nepřiměřené obavy .....	28
Závislost na druhých .....	29
„Úzkost posilující“ chování okolí .....	30
<b>Jaké jsou příčiny panické poruchy a agorafobie?</b> .....	31
Vrozené faktory .....	31
Biochemické faktory .....	32
Podmínky vývoje v dětství a výchova .....	32
Rysy osobnosti .....	33
Stres .....	33
Životní události .....	34
Tělesná onemocnění .....	35
Léky, drogy a alkohol .....	35
<b>Co je stresová reakce</b> .....	36
Zrychlení srdeční činnosti a změny v krevním průtoku .....	37
Zrychlení a prohloubení dechu .....	38
Další příznaky stresové reakce .....	41

Kdy a proč se rozvine panika .....	42
Obavy z „vyčerpání nervů a jejich poškození záchvaty“ .....	44
Ztratím nad sebou kontrolu, zblázním se? .....	45
Infarkt, nebo panika? .....	46
 <b>DRUHÁ KAPITOLA</b>	
<b>Jak se panická porucha a agorafobie léčí? .....</b>	<b>48</b>
<b>Léčba léky .....</b>	<b>48</b>
Antidepresiva .....	48
Benzodiazepiny .....	49
Propranolol .....	49
Kombinace psychofarmak .....	50
<b>Psychoterapie .....</b>	<b>50</b>
<b>Kognitivně-behaviorální terapie .....</b>	<b>52</b>
Psychoedukace .....	52
Kognitivní restrukturalizace .....	54
Kontrola dechu .....	57
Nácvik relaxace .....	57
Expozice .....	58
Řešení problémů v životě .....	59
Změna nekonstruktivních postojů a předpokladů .....	61
<b>V čem může pomoci rodina a okolí .....</b>	<b>79</b>
 <b>TŘETÍ KAPITOLA</b>	
<b>Mapování problémů .....</b>	<b>87</b>
<b>Hodnocení paniky a vyhýbavého chování .....</b>	<b>87</b>
Sebeposuzovací dotazníky .....	90
<b>Spouštěče .....</b>	<b>94</b>
<b>Typické automatické myšlenky a představy .....</b>	<b>98</b>
Kognitivní omyly .....	103
<b>Úzkostné chování .....</b>	<b>105</b>
<b>Tělesné reakce na úzkost .....</b>	<b>107</b>
<b>Modifikující faktory .....</b>	<b>109</b>

<b>Bludný kruh úzkosti</b> .....	110
<b>Důsledky bludného kruhu</b> .....	112
<b>Udržovací faktory</b> .....	114
1. Vyhýbavé chování .....	115
2. Přecitlivělost .....	115
3. Chování okolí, které úzkost „odměňuje“ .....	116
4. Anticipační úzkost .....	117
5. Úzkostné myšlenky .....	118
<b>Okolnosti související s rozvojem poruchy</b> .....	118
<b>Stanovení problémů a cílů terapie</b> .....	120
Problémy .....	120
Cíle .....	122

#### ČTVRTÁ KAPITOLA

<b>Jak překonat panické záchvaty a agorafobii</b> .....	125
---	-----

<b>Kontrola katastrofických myšlenek</b> .....	125
--	-----

1. Identifikace .....
  2. Propojení .....
  3. Testování .....
  4. Rozumná odpověď .....
  5. Výsledek a akce .....
- V čem bývají obtíže .....

<b>Kontrola dechu</b> .....	138
Kontrolovaný dech při záchvatu paniky .....	139

<b>Řízený záchvat</b> .....	139
-----------------------------	-----

<b>Nácvik relaxace</b> .....	141
------------------------------	-----

- Jak nacvičovat relaxaci .....
- Progresivní relaxace .....
- Zkrácená progresivní relaxace .....
- Podmíněná relaxace .....
- Diferencovaná relaxace .....
- Rychlá relaxace .....
- Aplikovaná relaxace .....

<b>Postupná expozice obávaným situacím</b> .....	147
Naplánování expozič .....	150

<b>Úprava hlubších postojů</b> .....	156
Jádrová schémata .....	159
Podmíněné předpoklady .....	160
Jak podmíněná přesvědčení a jádrová schémata vznikla .....	162
Identifikace dysfunkčních předpokladů .....	165
Testování škodlivých podmíněných pravidel .....	172
Hledání alternativních pravidel .....	176
Upevňování alternativních pravidel .....	178
Snížení vlivu dysfunkčních jádrových schémat .....	183
Hledání důkazů, které odporují vašemu jádrovému schématu ..	183
Testování jádrových schémat pomocí experimentů .....	185
Hledání alternativních postojů .....	186
Upevňování alternativních postojů .....	188
Dopis původci svých jádrových schémat .....	191
Dopis z druhého břehu .....	193

#### PÁTÁ KAPITOLA

<b>Příprava na budoucnost</b> .....	194
Pokračovací a udržovací léčba .....	195
Krizový plán .....	195
Jak se vyrovnat s nezdary .....	196
Změna životního stylu .....	196
Dostatečná sociální podpora .....	197
Pravidelný kontakt s terapeutem .....	198
<b>Závěr</b> .....	199
<b>Doporučená literatura</b> .....	201