

Obsah

Nový způsobuvažování o symptomech	11
Úvod	13
Emily C. Deans	13
Arthur J. Barsky	17
Vaše zdraví patří vám	21
Daří se nám lépe, cítíme se hůře	22
Rozdíl mezi symptomy a chorobou	25
Lékaři, pacienti a zdravotní péče	29
Proč se od sebe lišíme	30
Psychologické a společenské síly, které vedou ke zhoršení symptomů	31
Společenské a kulturní síly	34
Motiv zisku	35
Medikalizace přirozených stavů	36
Prostředky masové komunikace	38
Vlivné skupiny a okruhy pacientů	39
Upadající vztah mezi lékařem a pacientem	41
Kdo ovládá vaše zdraví?	42
Šestitýdenní program, který vás naučí, jak přestat myslet na své symptomy a začít myslet na sebe	43

První týden – Přeneste pozornost ze svých symptomů na sebe	45
Pozornost a rozptýlení	46
Relaxační trénink	50
Cvičení	52
Seznam rozptylujících činností	53
Jimův pracovní sešit – cvičení pozornosti	54
Základní relaxační cvičení	55
Krátká relaxační cvičení	61
Druhý týden – Naučte se přehodnotit svoje symptomy	63
Pochopení a nepochopení příčin symptomů	64
Potvrzující předpojatost, předjímání a očekávání budoucnosti	68
Hledání alternativních vysvětlení	69
Kognitivní restrukturalizace	71
Cvičení	74
Josephinin pracovní sešit pro první cvičení	75
Pracovní list pro symptomy a myšlenky	76
Třetí týden – Změňte situaci, zmírněte své symptomy	79
Symptomy v mezilidské komunikaci	82
Vyhledky do budoucnosti	84
Stresová reakce	87
Cvičení	90
Tělesné projevy stresu	95
Chování svědčící o stresu	95
Emoční a kognitivní známky stresu	96
Carolinin pracovní sešit pro šesté cvičení	96
Čtvrtý týden – Napravte škody způsobené neproduktivním chováním	99
Zanechání obvyklých činností	101
Zbytečné sebepozorování a hledání útěchy u lékařů	104
Hledání informací o chorobách	108
Změna chování	109
Zahájení nebo obnovení zdravých činností	110
Vyhýbejte se činnostem, které zhoršují vaše symptomy	112
Stanovte si nové cíle	114
Cvičení	114
Ellenin pracovní sešit pro první cvičení	115
Ellenin pracovní sešit pro čtvrté cvičení	116

Pátý týden – Lepší nálada, mírnější symptomy	119
Nálada a symptomy	119
Úzkost	120
Deprese	122
Hněv	124
Jak zvládnout náladovost	125
Cvičení	129
Šestý týden – Vypořádejte se se svými symptomy	135
Shane Ridgely	136
Ruth Gutman	137
Luis Navarro	139
Dr. Marissa Stokes	141
Neustálé procvičování	144
Cvičení	144
Vyberte si z šestitýdenního programu nejužitečnější cvičení	145
Blahopřejeme!	149
Obecné zásady přijatelného života s chronickými příznaky	151
Zdravá výživa a pohyb – předpoklady spokojeného života	153
Jídlo ovlivňuje náladu	155
Jezte často během dne malé porce jídla, začněte snídání	156
Jezte pokud možno nezpracovanou stravu v přírodním stavu	158
Jezte různé živiny v pestré barevné škále	159
Vyhýbejte se nasyceným tukům a trans-tukům	163
Vybírejte si vhodné doplňky stravy	164
Závěrečné shrnutí	166
Pohyb: Co dělat a jak začít	170
Kardiovaskulární cvičení	171
Posilování	172
Protahovací cvičení	174
Čtyři zásady na závěr	177
„Vyléčitelná nemoc je nesnesitelná“	178
Paradox kapitulace	179
Všichni tam musíme	181
Zdraví je prostředek, nikoli cíl	183
Poznámky	184