

Obsah

Úvod	9
PRVNÍ KAPITOLA	
Co je panická porucha a co agorafobie	11
Co je panická porucha	12
Co je agorafobie	17
Bludný kruh úzkosti	21
Úzkostné myšlenky a představy	21
Úzkostné emoce	22
Úzkostné tělesné prožívání	22
Úzkostné chování	23
Bludný kruh úzkosti	26
Co panickou poruchu a agorafobii udržuje	27
Přecitlivělost	28
Vyhýbavé chování	28
Nepřiměřené obavy	28
Závislost na druhých	29
„Úzkost posilující“ chování okolí	30
Jaké jsou příčiny panické poruchy a agorafobie?	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
Co je stresová reakce	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

DRUHÁ KAPITOLA

Jak se panická porucha a agorafobie léčí?	48
--	-----------

Léčba léky	48
-------------------------	-----------

Antidepressiva	48
----------------------	----

Benzodiazepiny	49
----------------------	----

Propranolol	49
-------------------	----

Kombinace psychofarmak	50
------------------------------	----

Psychoterapie	50
----------------------------	-----------

Kognitivně-behaviorální terapie	52
--	-----------

Psychoedukace	52
---------------------	----

Kognitivní restrukturalizace	54
------------------------------------	----

Kontrola dechu	57
----------------------	----

Nácvik relaxace	57
-----------------------	----

Expozice	58
----------------	----

Řešení problémů v životě	59
--------------------------------	----

Změna nekonstruktivních postojů a předpokladů	61
---	----

V čem může pomoci rodina a okolí	79
---	-----------

TŘETÍ KAPITOLA

Mapování problémů	87
--------------------------------	-----------

Hodnocení paniky a vyhýbavého chování	87
--	-----------

Sebeposuzovací dotazníky	90
--------------------------------	----

Spouštěče	94
------------------------	-----------

Typické automatické myšlenky a představy	98
---	-----------

Kognitivní omyly	103
------------------------	-----

Úzkostné chování	105
-------------------------------	------------

Tělesné reakce na úzkost	107
---------------------------------------	------------

Modifikující faktory	109
-----------------------------------	------------

Bludný kruh úzkosti	110
Důsledky bludného kruhu	112
Udržovací faktory	114
1. Vyhýbavé chování	115
2. Přecitlivělost	115
3. Chování okolí, které úzkost „odměňuje“	116
4. Anticipační úzkost	117
5. Úzkostné myšlenky	118
Okolnosti související s rozvojem poruchy	118
Stanovení problémů a cílů terapie	120
Problémy	120
Cíle	122
 ČTVRTÁ KAPITOLA	
Jak překonat panické záchvaty a agorafobii	125
Kontrola katastrofických myšlenek	125
1. Identifikace	126
2. Propojení	130
3. Testování	132
4. Rozumná odpověď	134
5. Výsledek a akce	136
V čem bývají obtíže	137
Kontrola dechu	138
Kontrolovaný dech při záchvatu paniky	139
Řízený záchvat	139
Nácvik relaxace	141
Jak nacvičovat relaxaci	142
Progresivní relaxace	142
Zkrácená progresivní relaxace	144
Podmíněná relaxace	145
Diferencovaná relaxace	145
Rychlá relaxace	146
Aplikovaná relaxace	147
Postupná expozice obávaným situacím	147
Naplánování expozic	150

Úprava hlubších postojů	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

Příprava na budoucnost	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

Závěr	199
--------------------	-----

Doporučená literatura	201
------------------------------------	-----