

# Obsah

<b>Úvod .....</b>	7
Několik příběhů .....	7
Nutkavé a kontrární myšlenky v populaci .....	9
PRVNÍ KAPITOLA	
<b>Co je to OCD? .....</b>	11
Základní znaky .....	12
Výskyt .....	12
Příznaky .....	13
Obsese .....	14
Kompulze .....	16
Ujištování .....	35
Zabezpečovací a vyhýbavé chování .....	36
Tělesné příznaky .....	38
Průběh a prognóza .....	39
Komorbidita .....	39
Důsledky pro život .....	43
DRUHÁ KAPITOLA	
<b>Příčiny OCD .....</b>	49
Biologické pohledy .....	49
Psychologické teorie .....	50
Udržovací faktory .....	54
Maudsleyho inventář obsesí a kompluzí .....	57
TŘETÍ KAPITOLA	
<b>Jak se OCD léčí? .....</b>	59
Farmakoterapie .....	59
Kognitivně-behaviorální terapie .....	61
Jiné typy psychologické léčby .....	94
Relaxace .....	95
Plánování času .....	99
Řešení problémů .....	103

## **ČTVRTÁ KAPITOLA**

<b>Jak předcházet relapsům?</b> .....	105
Užívání léků .....	105
Udržovat odolnost vůči stresu .....	105
Důležitost pohybu .....	108
<b>Závěr</b> .....	111
<b>Dodatky</b> .....	113
Co by měl vědět každý nemocný trpící OCD .....	113
Co by měl vědět příbuzný člověka, který trpí OCD .....	114
<b>Doporučená literatura</b> .....	115