



Literatura

- Baer, L. 2001. *Imp of the Mind*. New York: Penguin.
- Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., and Depree, J. A. 1983. Preliminary Exploration of Worry: Some Characteristics and Processes. *Behaviour Research and Therapy* 21(1): 9–16.
- Brewin, C. R., Gregory, J. D., Lipton, M., and Burgess, N. 2010. Intrusive Images in Psychological Disorders: Characteristics, Neural Mechanisms, and Treatment Implications. *Psychological Review* 117(1): 210–232.
- Carbonell, D. 2016. *The Worry Trick: How Your Brain Tricks You into Expecting the Worst and What You Can Do About It*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Craske, M. G., K. Kircanski, M. Zelikowsky, J. Mystkowski, J. Chowdhury, and A. Baker. January 2008. Optimizing Inhibitory Learning During Exposure Therapy. *Behaviour Research and Therapy* 46(1): 5–27.
- Foa, E. B., and Kozak, M. J. 1986. Emotional Processing of Fear: Exposure to Corrective Information. *Psychological Bulletin* 99(1): 20.
- Forsythe, J., and G. H. Eifert. 2007. *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Anxiety*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Grayson, J. 2003. *Freedom from Obsessive Compulsive Disorder*. New York: Berkley Books.

- Hershfield, J., T. Corboy, and J. Claiborn. 2013. *The Mindfulness Workbook for OCD*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Leahy, R. 2005. *The Worry Cure*. New York: Three Rivers Press.
- LeDoux, J. 1998. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon and Schuster.
- Pittman, C. M. and E. M. Karle. 2015. *Rewire Your Anxious Brain: How to Use the Neuroscience of Fear to End Anxiety, Panic, and Worry*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Rachman, S. 1993. Obsessions, Responsibility and Guilt. *Behaviour Research and Therapy* 31(2): 149–154.
- Salkovskis, P. M. 1985. Obsessional-Compulsive Problems: A Cognitive-Behavioural Analysis. *Behaviour Research and Therapy* 23(5): 571–583.
- Stoddard, J. A., N. Afari, and S. C. Hayes. 2014. *The Big Book of ACT Metaphors*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Kolodiejchuk, B., Teresa, M. 2009. *Come Be My Light*. New York: Random House.
- Weekes, C. 1969. *Hope and Help for Your Nerves*. New York: Hawthorne Books.
- Wegner, D. M. 1994. Ironic Processes of Mental Control. *Psychological Review* 1: 34–52.

Literatura v češtině

- Hennessey, G. 2019. *Mindfulness pro každý den*. Praha: Portál.
- Kast, V. 2012. *Úzkost a její smysl*. Praha: Portál.
- Kolodiejchuk, B., Teresa, M. 2008. *Pojď, buď mým světlem: soukromá korespondence světice z Kalkaty*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.

- Praško, J. 2019. *Obsedantně-kompulzivní porucha*, Praha: Grada.
- Tolimatová, J. 2019. *Vykročte z úzkosti*, Praha: Portál.
- Röhr, H. P. 2012. *Cesty z úzkosti a deprese*, Praha: Portál.

Užitečné kontakty

- Centrum krizové intervence při Psychiatrické nemocnici Bohnice,
Ústavní 91, Praha 8, nonstop linka: 284 016 666
- Krizové centrum při Fakultní nemocnici Brno, Jihlavská 20, Brno,
nonstop Linka naděje: 547 212 333
- Linka důvěry Karviná, Centrum psychologické pomoci Moravsko-
slezského kraje, nonstop linka: 596 318 080 nebo 777 499 650
- Linka první psychické pomoci: 116 123, chat: linkapsychicke-
pomoci.cz
- Pražská linka důvěry, nonstop linka: 222 580 697, chat: www.
chat-pomoc.cz, e-mail: linka.duvery@csspraha.cz
- Krizové centrum Riaps, Chelčického 39, Praha 3, telefonní číslo:
222 586 768
- Sos centrum Diakonie ČCE, Varšavská 37, Praha 2, telefonní číslo:
777 734 173, e-mail: linka.duvery@diakonieskp.cz