

Použitá literatura

- Allen, S. (2018). *The Science of Awe: A white paper prepared for the John Templeton Foundation by the Greater Good Science Center at UC Berkeley* [Bílá kniha]. Greater Good Science Center, University of California, Berkeley. https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC-JTF_White_Paper-Awe_FINAL.pdf
- Barrett, L. F., Lewis, M., & Haviland-Jones, J. M. (Eds.). (2016). *Handbook of emotions*. Guilford Publications.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323–370. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.4.323>
- Blakemore, S. J. (2012a). Development of the social brain in adolescence. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 105(3), 111–116. <https://doi.org/10.1258/jrsm.2011.110221>
- Blakemore, S. J. (2012b). Imaging brain development: the adolescent brain. *Neuroimage*, 61(2), 397–406. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2011.11.080>
- Blakemore, S. J., & Robbins, T. W. (2012c). Decision-making in the adolescent brain. *Nature Neuroscience*, 15(9), 1184–1191. <https://doi.org/10.1038/nn.3177>
- Brackett, M. (2019). *Permission to feel: Unlocking the power of emotions to help our kids, ourselves, and our society thrive*. Celadon Books.
- Brewer, J. (2022). *Život bez úzkosti: jak se vymotat z úzkostných stavů a znovu se nadechnout*. Audiolibrix.
- Buckner, J. D., Lewis, E. M., Terlecki, M. A., Albery, I. P., & Moss, A. C. (2020). Context-specific drinking and social anxiety: The roles of anticipatory anxiety and post-event processing. *Addictive Behaviors*, 102, 106–184. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106184>
- David, S. (2016). *Emotional agility: Get unstuck, embrace change, and thrive in work and life*. Penguin Life.
- Fletcher, J. (2025). *Panika z paniky: svépomocný průvodce úzkostí a atakou*. Portál.

- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20–35. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.99.1.20>
- Galanti, R. (2024). *Stop úzkosti: příručka pro teenagery*. Grada.
- Gavendová, N. (2021). *Kognitivně-behaviorální přístupy v praxi pedagoga: jak se vymotat z úzkostných stavů a znovu se nadechnout*. Grada.
- Giedd, J. N., Blumenthal, J., Jeffries, N. O., Castellanos, F. X., Liu, H., Zijdenbos, A., Paus, T., Evans, A. C., & Rapoport, J. L. (1999). Brain development during childhood and adolescence: a longitudinal MRI study. *Nature Neuroscience*, 2(10), 861–863. <https://doi.org/10.1038/13158>
- Goldstein, P., Weissman-Fogel, I., Dumas, G., & Shamay-Tsoory, S. G. (2018). Brain-to-brain coupling during handholding is associated with pain reduction. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(11), E2528–E2537. <https://doi.org/10.1073/pnas.1703643115>
- Hansen, A. (2023). *Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře?* Grada.
- Herrick, E., & Redman-White, B. (2018). *Supporting children and young people with anxiety: A practical guide*. Routledge.
- Honzák, R. (2023). *Strach a úzkost a jak na ně: tříkrokový program*. Vyšehrad.
- Hrušková, T. (2023). *Nekašli na sebe – tvůj parták na cestě emocemi*. Portál.
- Kennerley, H., Westbrook, D., & Kirk, J. (2016). *An introduction to cognitive behaviour therapy: Skills and applications*. Sage Publications.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Kross, E. (2021). *Chatter: The Voice in Our Head, Why It Matters, and How to Harness It*. Crown.
- Lebowitz, E. R. (2020). *Breaking free of child anxiety and OCD: a scientifically proven program for parents*. Oxford University Press.
- Leder, J. M. (2025). *Smrtelně vážně: příběhy mladých, kteří si chtěli vzít život*. Portál.
- Minden, J. (2023). *Techniky pro zvládání úzkosti: tříkrokový program*. Portál.

- Monroy, M., & Keltner, D. (2023). Awe as a pathway to mental and physical health. *Perspectives on Psychological Science*, 18(2), 309–320. <https://doi.org/10.1177/17456916221094856>
- Praško, J., Vyskočilová, J., & Prašková, J. (2012). *Úzkost a obavy: jak je překonat*. Portál.
- Schab, L. M. (2021). *The anxiety workbook for teens: Activities to help you deal with anxiety and worry*. New Harbinger Publications.
- Siegel, R. S., & Dickstein, D. P. (2011). Anxiety in adolescents: Update on its diagnosis and treatment for primary care providers. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 3, 1–16. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S7597>
- Van Dijk, S. (2023). *Jak zklidnit bouři emocí*. Portál.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101(1), 34–52. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-295X.101.1.34>
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 5–13. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.5>
- Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 51(1), 59–91. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1146/annurev.psych.51.1.59>
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: helping adolescents thrive*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240011854>
- World Health Organization. (2021). *Comprehensive mental health action plan 2013–2030*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>

Podcasty a rozhovory

- Brackett, M. (2025, 8. dubna). *Helping Kids Feel Safe in an Anxious World: Dr. Eli Lebowitz on Parenting. Dealing With Feelings* [Podcast]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=BUGy9EPvOjY>
- Horáček, J. (2025, 19. dubna). *Horáček: Mladí lidé jsou oběťmi naší generace a světa, který jsme udělali. Jako lidstvo se cítíme hůř. Musíme o něco usilovat* [Rozhovor]. DVTV. <https://www.youtube.com/watch?v=nIkyUk3BwKg>

- Horáček, J. (2025, 10. května). *Technologie nás tlačí k extremismu a rozdělování společnosti, není co následovat. Musíme se otevřít zkušenosti*. [Rozhovor]. DVTV.
- Huberman, A. (2021, 3. května). *Using Cortisol & Adrenaline to Boost Our Energy & Immune System* [Podcast]. Huberman Lab. <https://www.hubermanlab.com/episode/using-cortisol-and-adrenaline-to-boost-our-energy-and-immune-system>
- McAdam, E. (2024). *How to Stop Fighting Intrusive or Negative Thoughts – Passengers on a Bus Exercise from ACT* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=IHOieCU4WQs>
- Stuchlík, A. (2024, červenec). *Superschopnost pro šťastný život v 21. století? Odpovídá neurovědce prof. Aleš Stuchlík* [Podcast]. First Class. <https://firstclass.cz/2024/07/superschopnost-pro-stastny-zivot-v-21-stoleti-odpovida-neurovedec-prof-ales-stuchlik/>
- Winkler, P. (2024, 23. května). *Nárůst psychických onemocnění dětí* [Televizní debata]. Máte slovo, Česká televize (ČT1). <https://www.ceskatelevize.cz/porady/10175540660-mate-slovo-s-m-jilkovou/224411030520019/>
- Winkler, P. (2025, 25. dubna). *Petr Winkler, ředitel Národního ústavu duševního zdraví* [Televizní rozhovor]. Interview ČT24, Česká televize. https://www.ceskatelevize.cz/porady/10095426857-interview-ct24/225411058040425/?-fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAR4AKPefYzfJIhMjao1qj-zW6new-ipA4Mb7LJVcznbdY0TIibVBf155HHgVSJw_aem_pePnn-h8rX5Wq-CIsAouwGvg

Internetové články

- Achenbach, J. (2020, 2. dubna). Coronavirus is harming the mental health of tens of millions of people in U.S., new poll finds. *Washington Post*. https://www.washingtonpost.com/health/coronavirus-is-harming-the-mental-health-of-tens-of-millions-of-people-in-us-new-poll-finds/2020/04/02/565e6744-74ee-11ea-85cb-8670579b863d_story.html
- Nejezchlebová, L. V. (2025, 21. března). Psychiatr Horáček: Naším údělem není jen být šťastný, ale umět být někdy nešťastný, přežít to a zpracovat. *Deník N*. <https://denikn.cz/1681213/mladi-lide-se-citi-nestastni-ale-delat-z-nich-generaci-deprese-je-toxicke-rika-psychiatr-horacek/>

Shariatmadari, D. (2020, 25. září). I'm extremely controversial: The psychologist rethinking human emotion. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/books/2020/sep/25/im-extremely-controversial-the-psychologist-rethinking-human-emotion>

Winerman, L. (2011, říjen). Suppressing the „white bears“. *American Psychological Association*. <https://www.apa.org/monitor/2011/10/unwanted-thoughts>

Filmy

Docter, P. (režisér) (2015). *V hlavě* [Film]. Pixar, Walt Disney Pictures.

Mann, K. (režisér) (2024). *V hlavě 2* [Film]. Pixar, Walt Disney Pictures.