

# Obsah

O autorech .....	9
Předmluva .....	11
Úvod .....	13
<b>1</b> <i>Pochopte, co znamená trauma</i> .....	17
Naučte se o sebe pečovat .....	19
Těžké břemeno .....	21
Osm faktorů, které přispívají k rozvoji C-PTSD .....	24
Jak C-PTSD ovlivňuje mysl a tělo .....	28
Duševní a emoční symptomy .....	30
Fyzické symptomy .....	36
A co se dozvíte dále .....	40
Co byste si měli odnést z této kapitoly .....	41
<b>2</b> <i>Léčba komplexní PTSD</i> .....	43
Kognitivně behaviorální terapie (KBT) .....	44
Dialektická behaviorální terapie .....	47
Terapie EMDR .....	50
Somatická psychoterapie .....	53
Komplementární a alternativní medicína (KAM) .....	57
Komplikace během léčby .....	65
Jste připraveni na léčbu? .....	68
Cesta k uzdravení .....	69
Co byste si měli odnést z této kapitoly .....	70
<b>3</b> <i>Příběh Renee: Uzdravení symptomů vyhýbavého chování</i> ....	73
Vyhýbavé chování a obrana .....	74
Obrana jako ochrana sama sebe .....	78
Radikální přijetí sebe sama .....	80
Zvolte si změnu .....	83

Příprava na práci s traumatem .....	87
Spojenci při uzdravování .....	92
Začněte čelit bolesti .....	94
Co byste si měli odnést z této kapitoly .....	95
<b>4</b> <i>Danielův příběh: Invazivní příznaky a jejich uzdravení</i> .....	97
Vítězství mysli nad tělem .....	98
Mezilidská efektivita .....	104
Regulace emocí .....	109
Porozumějte své minulosti .....	116
Zpracování minulosti .....	123
Začlenění .....	126
Co byste si měli odnést z této kapitoly .....	127
<b>5</b> <i>Katčín příběh: Léčba symptomů deprese</i> .....	129
Past deprese .....	131
Trauma a zármutek .....	137
Tam, kde slova nestačí .....	141
Mysl a tělo se uzdravuje .....	144
Ukotvení poznatků do praxe .....	147
Co byste si měli odnést z této kapitoly .....	153
<b>6</b> <i>Podpora dlouhodobého růstu</i> .....	155
Odolnost a rozvoj .....	156
Odvaha tvořit .....	159
Utrpení a soucit .....	160
Sestavte si svůj vlastní cvičební plán a pravidelně a soustavně ho dodržujte .....	163
Zamyšlení na závěr .....	167
Slovníček .....	169
Zdroje .....	173
Národní linky bezpečí v České republice a užitečné weby .....	177
Seznam literatury .....	179
Poděkování .....	184