

Obsah

- 8 Skrotiť chorobu znamená nájsť pokoru
- 9 Bojovať, smiať sa a žiť, to je kľúč
- 10 Diagnóza IBD
 - 11 U lekára
 - 13 Zápalové črevné ochorenia
 - 17 Crohnova choroba
 - 20 Ulcerózna kolitída
 - 23 Lieky a ich vedľajšie účinky
- 26 Telo má dušu
 - 22 Akútna psychická odozva na diagnózu
 - 30 Zdravý, chorý
 - 32 Narušenie psychickej stability
 - 36 Stres z choroby
 - 40 Emócie ako na hojdačke
- 46 Krotenie strachu
 - 47 Strach
 - 48 Strach zo straty kontroly vlastného tela
 - 52 Strach z bolesti
 - 64 Strach z utrpenia
 - 68 Strach zo samoty
 - 70 Strach z celoživotného ochorenia
 - 72 Prekonávanie smútku a depresie
- 76 Rodina a ja
 - 77 Rodina a choroba
 - 80 Sebavedomie
 - 92 Ženstvo
 - 94 Mužstvo
 - 97 Sex
 - 101 Partnerský vzťah
- 104 Cesta k šťastiu
 - 105 Cesta k šťastiu spoločne s IBD
 - 111 Nebuď sám so svojimi problémami

