

<b>ÚVOD</b>	4
<b>CO JE TO GENERALIZOVANÁ ÚZKOSTNÁ PORUCHA</b>	6
Jak generalizovaná úzkostná porucha vzniká?	8
<b>OBAVY A STAROSTI, ÚZKOST A STRACH</b>	18
Úzkost a strach a další emocionální reakce typické pro GAD	18
Příznaky generalizované úzkostné poruchy	20
Obavy a starosti	23
Strach a úzkost jako součást stresové reakce	25
Úzkostné chování	30
Komunikační problémy	32
Negativní sebeobraz	33
Zmatkování při řešení problémů	34
Co udržuje obavy a úzkost?	34
<b>LÉČBA GENERALIZOVANÉ ÚZKOSTNÉ PORUCHY</b>	38
Farmakoterapie	38
Psychoterapie	42
Jak zvládnout obavy a starosti	45
Expozice obavám a starostem	53
Experimenty s novým chováním	55
Relaxace	60
Tělesné cvičení	65
Řešení problémů	68
Nácvik komunikačních dovedností	79
Plánování času	86
Expozice obávaným situacím	90
Plné prožívání a příjemné aktivity	90
<b>ZÁVĚR</b>	93
Doporučená literatura	94