

| | |
|--|----|
| ÚVOD | 4 |
| CO JE TO GENERALIZOVANÁ ÚZKOSTNÁ PORUCHA | 6 |
| Jak generalizovaná úzkostná porucha vzniká? | 8 |
| OBAVY A STAROSTI, ÚZKOST A STRACH | 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 |
| LÉČBA GENERALIZOVANÉ ÚZKOSTNÉ PORUCHY | 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 |
| ZÁVĚR | 93 |
| Doporučená literatura | 94 |