

OBSAH

Co je to panická porucha? / 1

»Boj nebo útěk«, aneb co je to stresová reakce / 3

Jak myšlenky a představy ovlivňují emoce a chování / 4

Co panickou poruchu udržuje / 6

Léčba panické poruchy / 8

- (1) Léčba psychofarmaky / 8
- (2) Dekatastrofizace – práce s automatickými myšlenkami / 10
- (3) Expozice / 11
- (4) Aplikovaná relaxace / 13

Závěr / 16