
OBSAH

1	Úvod	6
1.1	Co byste měli vědět	8
1.2	Několik příběhů	8
2	Projevy PTSD	11
2.1	Co je to PTSD	11
2.2	Diagnóza	12
2.3	Typické příznaky posttraumatické stresové poruchy	14
2.4	Výskyt, průběh, prognóza a důsledky PTSD	32
3	Příčiny PTSD	35
3.1	Anatomie strachu	39
3.2	Reakce „boj nebo útěk“	40
3.3	Biologické nálezy u PTSD	42
3.4	Méně je někdy více	44
3.5	Okolnosti stresu a odolnost vůči němu	44
4	Jak se PTSD léčí	49
4.1	Farmakoterapie	52
4.2	Psychoterapie	53
4.3	Kognitivně behaviorální terapie	55
4.4	Expozice traumatickým vzpomínkám	55
4.5	Zpochybňování negativních myšlenek	58
4.6	Relaxace	65
4.7	Plánování času	71
4.8	Řešení problémů	77
5	Jak předcházet relapsům	80
5.1	Užívání léků	80
5.2	Udržovat odolnost vůči stresu	80
6	Závěr	83
	Doporučená literatura	85
	O autorech	86
	Rejstřík	87