



OBSAH

ÚVOD	1
CO JE TO PANICKÁ PORUCHA	2
CO JE TO AGORAFOBIE	5
REAKCE „BOJ NEBO ÚTĚK“ – TZV. STRESOVÁ REAKCE – CO JE TO?	6
Je to panika, nebo infarkt?	8
A PROČ MÁM STRACH? PROČ TO TA MÁ HLAVA DĚLÁ?	8
Co tedy způsobuje panickou poruchu?	9
Úzkostné myšlenky a představy	11
CO UDRŽUJE PANICKOU PORUCHU	12
JAK MOHOU PŮSOBIT BLÍZCI	14
JAK SE PANICKÁ PORUCHA LÉČÍ	14
Farmakoterapie	14
Antidepresiva	14
Selektivní inhibitory zpětného vychytávání serotoninu (SSRI)	15
Selektivní inhibitory zpětného vychytávání serotoninu a noradrenalinu (SNRI)	15
Tricyklická antidepresiva (TCA)	15
Benzodiazepiny	16
Propranolol	16
Kombinace psychofarmak	16
Psychoterapie	16
Psychoedukace	17
Kognitivní restrukturalizace	17
Identifikace automatických myšlenek	18
Spojení automatických myšlenek s emočními reakcemi	18
Testování automatických myšlenek – diskuse s nimi	20
Přerámování – racionální odpověď na spouštěcí situaci	20
Interoceptivní expozice a kontrola dechu	21
Kontrolovaný dech	22
Expozice skutečným situacím	23
Relaxace	23
ZÁVĚR	24

