Obsah

Věnování 7
Poděkování 9
Úvod 11
Příznaky úzkosti a paniky 15

Část první 19
1.1 Mám problém s úzkostí? 19
1.2 Proč panikařím a odkud se to ve mně vzalo? 33
1.3 Úzkost je adrenalin a citlivý nervový systém 42

Část druhá: Vysvětlení příznaků úzkosti 53
2.1 Derealizace/depersonalizace 54
2.2 Nevysvětlitelný strach/strach, že přicházím o rozum 56
2.3 Lapání po dechu/„nemůžu popadnout dech" 57
2.4 Palpitace (bušenísrdce)/nepravidelnosti srdečního rytmu .. 59
2.5 Bolesti na hrudi 62
2.6 Přecitlivělost /kontrolování těla 64
2.7 Panické ataky 66

2.8 Strach z panické ataky 68
2.9 Nevolnost (pocit na zvracení)/časté močení/průjem 68
2.10 Strach z náhlé smrti 69
2.11 Bolesti hlavy 70
2.12 Agorafobie-„strach opustit bezpečnou zónu" 71
2.13 Syndrom dráždivéhotračníku 73
2.14 Bolesti břicha 74
2.15 Letargie a vyčerpanost 74
2.16 Nadměrné pocení 75
2.17 Bolesti a křeče svalů 75
2.18 Dehydratace /sucho v ústech /žízeň 76
2.19 Sklivcovézákalky (plovoucí skvrny v očích) 77
2.20 Potíže s uvolněním/neschopnost zachovat klid 78
2.21 Bolesti žeber a tlak na hrudníku 80
2.22 Posedlost googlením 80
2.23 Šelest v uších/tinnitus 82

Část třetí 83
3.1 Je to jen úzkost 84
3.2 Změňte škodlivé návyky = přepojte svůj mozek 99
3.3 Užitečné rady ohledně úzkosti 110

Část čtvrtá: Stránka první pomoci při panické atace 123

Relevantní literatura z Portálu 127