

Obsah

Úvod	9
Základy duševního zdraví	19
1. Porozumějte své úzkosti	25
2. Jak mohu přistupovat k úzkosti odlišně?	61
3. Jak mohu zklidnit svůj vystresovaný nervový systém?	83
4. Jak se mohu vypořádat se svými úzkostnými myšlenkami?	105
5. Jak se mohu přestat nadměrně soustředit na svou úzkost?	175
6. Jak se mohu vypořádat se silnými emocemi?	199
7. Jak se mohu naučit zvládat nejistotu?	229
8. Jak se mohu vypořádat se svými strachy?	265
9. Jak mohu zvládnout úzkost související s traumatem?	303
10. Jak teď mohu postupovat dál?	339
Jak najít odbornou pomoc	361
Běžné příznaky a pocity při úzkosti	365
Typy úzkostných poruch	369
100 nápadů na zábavné aktivity	375
Poznámky	381
Poděkování	389
O autorce	391