

OBSAH

NUDNÝ ÚVOD. PROSÍM, NEPŘESKAKOVAT!

Nutný nudný úvod. Prosím, nepřeskakovat!	13
Nebyli jsme stvořeni do pohody, ale k přežití!	15
Strach a úzkost	25
Stres, imunita a vegetativní nervový systém	34
Úzkost, úzkostnost a úzkostné projevy	40
Chorobné úzkostné stavy	56
Psychoterapeutické postupy a nakonec něco farmak	63
Relaxační postupy k zvládnání úzkosti	83
Farmakoterapie	84
Úzkostné poruchy jako diagnózy a jejich řešení	89
Generalizovaná úzkostná porucha (GAD – generalized anxiety disorder)	89
Sociální fobie	91
Nejrůznější fobie	93
Agorafobie s panickou atakou	94
Obsedantně kompulzivní oblast	96
Posttraumatická stresová porucha	97
Hypochondrie	98
Smíšená úzkostně depresivní porucha	99
Pár slov na závěr	103
Slovníček cizích a méně známých slov	105