

OBSAH

KAPITOLA 1. PODOBY ÚZKOSTI	3
KAPITOLA 2. JAK TO CELÉ FUNGUJE	11
Celé je to o nastavení citlivosti	14
Úzkostné očekávání a opakované přemítání	15
Zveličování	16
Je to ještě normální?	17
KAPITOLA 3. HORORY V HLAVĚ	19
Bertův film „Muka bezesných nocí“	21
Lolin film „Boj o přežití: Peklo v metru“	27
Erikův film „Parazit“	35
KAPITOLA 4. PŘÍČINY ÚZKOSTI	41
První faktor: Genetika	44
Druhý faktor: Výchova	45
Třetí faktor: Traumata	46
Další hluboká příčina: Lidský úděl	47
KAPITOLA 5. TERAPIE	51
První řada: Lehká úzkost	53
Druhá řada: Panické ataky	63
Třetí řada: Traumata	79
EPILOG: KLUB ÚZKOSTNÝCH	97
KUDY DÁL	105
Co si z tohoto komiksu odnést?	106
Podrobněji o úzkosti	107
Jak si vybrat psychoterapeuta či psychoterapeutku	119