

OBSAH

Váš kompas v tornádu paniky – pro větší jasnost a bezpečí na vaší cestě	8
---	---

KDYŽ NERVOVÁ SOUSTAVA SPUSTÍ POPLACH

Určité tělesné vjemy spouštějí paniku

Úvod: Centrum strachu dělá povyk	18
# 1 „Napětí mě málem roztrhne!“	24
# 2 „S mým dechem není něco v pořádku!“	40
# 3 „Srdce mi div nevyskočí z hrudi“	49
# 4 „Cítím ve svém těle divné věci“	65
# 5 „Je mi hrozné vedro!“	83
# 6 „Má střeva protestují!“	91
# 7 „Potácím se závratí!“	101
Shrnutí: Desenzibilace poplašného zařízení v těle	110

KDYŽ JE V HLAVĚ PŘÍLIŠ HLUČNO

Určité představy vyvolávají paniku

Úvod: Bojíte se vlastních myšlenek	114
# 8 „Pomoc, asi se zblázním!“	117
# 9 „Určitě trpím vážnou nemocí!“	127
# 10 „Další panická ataka je na spadnutí“	136
# 11 „Mého strachu si nikdo nesmí všimnout“	146
# 12 „Ztrácím kontrolu!“	156
# 13 „Nezvládnou zítřejší schůzku“	164
# 14 „Už nedokážu být o samotě!“	172
Shrnutí: Ztišit myšlenky	182

KDYŽ SE URČITÁ MÍSTA STANOU HROZBOU

Dané situace vyvolávají paniku

Úvod: Každodennost se mění ve výzvu	186
# 15 Panika v oblíbené pizzerii	188
# 16 Každá jízda autem jako noční můra	200
# 17 Ztráta kontroly v MHD	207
# 18 Trvalé napětí v práci	216
# 19 Zpocení od hlavy až k patě mezi regály v supermarketu	225
# 20 Vězeň uprostřed davu	233
# 21 Panická ataka při nástupu do letadla	241
Shrnutí: Znovu žít a užívat si běžný život	248
A teď: S klidem pokračujte	249
Otázky, které si možná ještě kladete	250
Poděkování	254
O autorce	255