

# OBSAH

## 1. Co je neuróza . . . . . 11

Tělesné a duševní potíže – Neuróza a organické choroby – Vliv duševních stavů na tělesné procesy – Neurózy a psychózy – Neuróza a ohrožení života – Neuróza a simulace – Kombinace neuróz s jinými poruchami – Neuróza a závislost na alkoholu – Neuróza a osobnost – Neurózy a poruchy osobnosti – Diagnóza neurózy – Odborné vyšetření – Reakce na diagnózu neurózy – Příčiny neuróz – Neurastenie – Úzkostná neuróza – Fobická neuróza – Nutková neuróza – Depresivní neuróza – Hysterická neuróza – Hypochondrická neuróza – Spontánní uzdravení

## 2. Jak se léčit . . . . . 33

Užívání léků – Psychoterapeutický rozhovor – Ventilování napětí – Ujasňování souvislostí – Hledání řešení – Začlenění partnerů – Léčení hypnózou – Autogenní trénink – Nácvik správných reakcí

## 3. Jak se léčit ve skupině . . . . . 46

Aktivita pacientů – Princip projekce – Sebeotevření – Zpětná vazba – Skupinová soudržnost a skupinové napětí – Chování psychoterapeutů – Náhled – Citový korektivní prožitek – Zkoušení nového chování – Průběh skupinového sezení – Probírání jednotlivců – Probírání témat – Probírání vztahů ve skupině – Pravidla terapeutické skupiny

## 4. Jak se léčit v terapeutické komunitě . . . . . 62

Psychodrama – Psychogymnastika – Projektivní kreslení a muzikoterapie – Pracovní terapie – Rozcvička a sport – Večerní klub – Spoluspráva – Schůze komunity – Životopisy a resumé – Deník – Speciální nácvik – Komplikace léčby – Pravidla komunity

|                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>5. Jak se zaměřit</b> . . . . .                                                                                                                                                                                                                                                    | 76  |
| Životní perspektivy – Vzpomínky z minulosti – Život v přítomnosti – Hodnoty – Altruismus – Adaptace – Optimismus                                                                                                                                                                      |     |
| <b>6. Jakou si zvolit cestu</b> . . . . .                                                                                                                                                                                                                                             | 84  |
| Cesty života – Životní styl – Reagování na překážky                                                                                                                                                                                                                                   |     |
| <b>7. Jak pracovat a odpočívat</b> . . . . .                                                                                                                                                                                                                                          | 95  |
| Práce – Odpočinek – Spánek – Výživa                                                                                                                                                                                                                                                   |     |
| <b>8. Jak jednat s lidmi</b> . . . . .                                                                                                                                                                                                                                                | 105 |
| Zajímat se o druhého – Nechat druhého hovořit – Umět hovořit o tom, co zajímá druhého – Opatrně s kritikou – Opatrně s příkazy – Uznat vlastní chybu – Pochválit, co za pochválení stojí – Vžít se do situace druhého – Nehádat se destruktivně – Usmívat se                          |     |
| <b>9. Jak se odreagovat</b> . . . . .                                                                                                                                                                                                                                                 | 115 |
| Odreagování přesunem afektu – Odreagování přímé – Zásady konstruktivní hádky – Styl hádky – Výsledky hádky – Fáze hádky                                                                                                                                                               |     |
| <b>10. Jak se prosadit</b> . . . . .                                                                                                                                                                                                                                                  | 127 |
| Ústupnost, útočnost a sebeprosazení – Vyjadřování vlastních pocitů – Navazování, udržování a ukončování rozhovoru – Mluvení k více lidem – Požádání o laskavost – Prosazování oprávněného požadavku – Odmítnutí                                                                       |     |
| <b>11. Jak ovlivňovat svou náladu</b> . . . . .                                                                                                                                                                                                                                       | 138 |
| Ovlivňování myšlenek – Ovlivňování vnějšího chování – Přímé ovlivňování pocitů – Individuální pomůcky                                                                                                                                                                                 |     |
| <b>12. Jak žít v manželství</b> . . . . .                                                                                                                                                                                                                                             | 144 |
| Výběr partnera – Hledání viníka – Očekávání a realita – Respektování rozdílnosti – Vývojové manželské krize – Komunikace – Rozhodování – Chování plánovatelné a chování spontánní – Vnitřní problémy manželství – Vnější zásahy do manželství – Žárlivost – Rozvod – Řešení konfliktů |     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>13. Jak zvládnout sexuální problémy</b> . . . . .                                                                                                                                                                                                                     | 172 |
| Poruchy erekce – Předčasná ejakulace – Frigidita – Chybění orgasmu –<br>Rozdíly v sexuálních potřebách manželů                                                                                                                                                           |     |
| <b>14. Jak si poradit s neurotickými příznaky</b> . . . . .                                                                                                                                                                                                              | 187 |
| Boj s příznaky – Odpoutání pozornosti od příznaků                                                                                                                                                                                                                        |     |
| <b>15. Jak relaxovat</b> . . . . .                                                                                                                                                                                                                                       | 194 |
| Základní uvolňovací cvičení – Autogenní trénink – Pocit tíhy – Způsob<br>koncentrace – Organizace cvičení – Pocit tepla – Klidný dech – Klidný<br>tep srdce – Teplo v břiše – Chlad na čele – Průběh nácviku – Individu-<br>ální formulky – Využití autogenního tréninku |     |
| <b>16. Jak si rozumět</b> . . . . .                                                                                                                                                                                                                                      | 205 |
| Složky našeho „Já“ – Transakce – Falešné hry                                                                                                                                                                                                                             |     |