

Obsah

Poznámka pro děti 9

ČÁST 1 Porozumění úzkosti 13

1 Co je úzkost? 14

Jaké pocity úzkost vyvolává 15

Dokážou ostatní poznat, že cítíš úzkost? 18

Slova označující úzkost 20

Když se ti úzkost staví do cesty 21

Co úzkost je a co není 24

2 Co úzkost způsobuje? 26

Když lidé cítí úzkost 29

Dědičnost 30

Kdy je úzkost užitečná 32

Kdy je úzkost problém 32

Co se ti děje v mozku 34

Jak části mozku spolupracují 36

3 Druhy úzkosti 41

Běžné druhy úzkosti 42

ČÁST 2 Jak zkrotit úzkost 49

4 Jak zabránit úzkosti, aby byla na obtíž 50

Jak se trocha zdravého strachu může změnit
ve velkou úzkost 51

Chvilé, kdy úzkost ráda přebírá kontrolu	53
Proč je dobré naučit se zvládat úzkost	55
Jak si udržet mozek a tělo ve zdraví	56
Co můžeš udělat, když cítíš úzkost	68
Jak si připravit plán pro případ úzkosti	74
5 Terapie	78
Kdo jsou terapeuti?	79
Co se děje u terapeuta v ordinaci?	81
Kognitivně-behaviorální terapie (KBT)	87
Jak dlouho budu chodit na terapii?	88
6 Jak úzkost funguje ve tvém mozku (a jak můžou pomoci léky)	90
Jak se v mozku předávají zprávy	91
Jak si vyrobit serotonin	92
Léky na úzkost	94
Jak SSRI fungují	95
Co se děje, když bereš SSRI	97
Co se neděje, když bereš SSRI	98
Jaký je to pocit, brát léky na úzkost	99
Vedlejší účinky léků na úzkost	100
Jak dlouho brát léky na úzkost	100

ČÁST 3 Jak o úzkosti mluvit 103

7 Sebeobhájci	104
Kdy vystupovat jako sebeobhájce	106
Jak se stát sebeobhájcem	108
Komu (a kolik) povědět o své úzkosti	114
Překlad oblíbených výroků dospělých	116

Kdy naslouchat svým instinktům (přestože ti všichni říkají, že tvoje instinkty přehánějí)	120
8 Než půjdeš	124
Problémy, které úzkost často doprovázejí	124
Jaký je to pocit, nedělat si tolik starostí	126
Popiš se	127
Závěr	128
Věnování	129
Poděkování	130
Poznámka pro dospělé	131
Několik postřehů	133
Slovníček	134
Zdroje	137
Bibliografie	138