

Odborní spolupracovníci	9
Poděkování	10
Předmluva.....	13
Úvod.....	15
Fenomén úzkost.....	17
Úzkostné poruchy.....	21
Úzkostná osobnost	27
Trápení s tělem.....	31
Přesvědčování a ujišťování.....	34
U psychiatra? Nebo u psychologa?	39
Psychiatr není psycholog.....	39
Kde nám pomohou?	41
Zn.: Hledám pravého odborníka.....	42
První návštěva	46
Anamnéza.....	46
Specifické zobrazovací metody	47
Diagnóza a terapeutický plán.....	49
Komplexní psychologické vyšetření	50
Pochopení druhých a druhými	55
Nejbližší okolí.....	57
A co v práci?.....	62

Mýty, nálepky a stigmata	65
Panická ataka	69
Mozek	70
Mozková kůra	72
Amygdala	73
Neokortex.....	73
Hypotalamus	75
Nadledviny	76
Tělesné projevy stresové reakce.....	77
Co se děje se srdcem	78
Co se děje s dýchacím ústrojím.....	80
Co se děje s krevním oběhem	83
Co se děje s nervovým systémem	83
Psychické projevy stresové reakce.....	86
Co nejhoršího se nám může v panice stát?	93
Kdy volat záchrannou službu (pomoc při akutním stavu)	99
Co můžeme udělat sami	99
Volání na tísňovou linku 155	102
Co můžeme čekat od záchranné služby	103
Komunikace se zdravotnickým personálem nepsychiatrických oborů	111
Psychofarmakologie	115
Účinky psychofarmak	116
Rozdělení psychofarmak.....	117
Anxiolytika.....	117
Antidepresiva.....	121
Psychoterapie	125
Cesta je cíl.....	129
Na cestě	131
Doplňkové terapie.....	135
Pohyb znamená život.....	135

Radost a užitek z jídla	136
Král síly spánek	138
Léčení „trochu jinak“	139
Přílohy	141
Práva pacientů	141
Přílohy	144
Etický kodex České lékařské komory	144
Etický kodex Českomoravské psychologické společnosti	145
Adresář psychiatrů ČR.....	147
Kontakty na psychiatrické služby v ČR	148
Odborné společnosti.....	178
Odkazy na pomáhající webové stránky:.....	179
Malý slovník odborných pojmů.....	180
Zkratky.....	197
Doporučená literatura	201
Odborná literatura	201
Beletrie	201
Prameny	202