

Obsah

Věnování	7
Poděkování	9
Úvod	11
Příznaky úzkosti a paniky	15
 Část první	19
1.1 Mám problém s úzkostí?	19
1.2 Proč panikařím a odkud se to ve mně vzalo?	33
1.3 Úzkost je adrenalin a citlivý nervový systém	42
 Část druhá: Vysvětlení příznaků úzkosti	53
2.1 Derealizace/depersonalizace	54
2.2 Nevysvětlitelný strach / strach, že přicházím o rozum	56
2.3 Lapání po dechu / „nemůžu popadnout dech“	57
2.4 Palpitace (bušení srdce) / nepravidelnosti srdečního rytmu ..	59
2.5 Bolesti na hrudi	62
2.6 Přecitlivělost / kontrolování těla	64
2.7 Panické ataky	66

2.8	Strach z panické ataky	68
2.9	Nevolnost (pocit na zvracení) / časté močení / průjem	68
2.10	Strach z náhlé smrti	69
2.11	Bolesti hlavy	70
2.12	Agorafobie – „strach opustit bezpečnou zónu“	71
2.13	Syndrom dráždivého tračníku	73
2.14	Bolesti břicha	74
2.15	Letargie a vyčerpanost	74
2.16	Nadměrné pocení	75
2.17	Bolesti a křeče svalů	75
2.18	Dehydratace / sucho v ústech / žízeň	76
2.19	Sklivcové zákalky (plovoucí skvrny v očích)	77
2.20	Potíže s uvolněním / neschopnost zachovat klid	78
2.21	Bolesti žeber a tlak na hrudníku	80
2.22	Posedlost googlením	80
2.23	Šelest v uších / tinnitus	82
Část třetí		83
3.1	Je to jen úzkost...	84
3.2	Změňte škodlivé návyky = přepojte svůj mozek	99
3.3	Užitečné rady ohledně úzkosti	110
Část čtvrtá: Stránka první pomoci při panické atace		123
Relevantní literatura z Portálu		127