

# Obsah

<b>Poděkování</b> .....	9
<b>Úvod</b> .....	11
Příběh .....	14
Jak číst tuto knížku .....	17
Důležité varování .....	18
PRVNÍ ČÁST	
<b>Traumatická událost</b> .....	21
Různé typy traumatických událostí .....	22
Jiné životní události které jsou prožívány jako trauma .....	27
PRVNÍ KAPITOLA	
<b>Co je to posttraumatická stresová porucha</b> .....	31
Typické příznaky posttraumatické stresové poruchy .....	32
Rozpomínání na trauma .....	33
Negativní emoční stavy a ztráta pozitivních emocí .....	33
Zabezpečovací a vyhýbavé chování .....	34
Zvýšená psychická a tělesná vzrušivost .....	35
DRUHÁ KAPITOLA	
<b>Bludný kruh posttraumatické stresové poruchy</b> .....	37
Spouštěče .....	37
Traumatické kognice (myšlenky a představy) .....	38
Emoce .....	40
Tělesné reakce .....	44
Chování .....	46
Co bludný kruh úzkosti udržuje .....	48
TŘETÍ KAPITOLA	
<b>Kdo je zranitelný vůči PTSD</b> .....	51
Dědičné faktory .....	51
Naučené faktory citlivosti/odolnosti ke stresu .....	52
ČTVRTÁ KAPITOLA	
<b>Neurobiologie stresu a PTSD</b> .....	55
Filozofie stresové reakce .....	55

Změny při stresové reakci .....	56
Ukončení stresové reakce .....	57
Mozek jako dirigent stresové odpovědi .....	58
Biologické nálezy u PTSD .....	60
Méně je někdy více .....	61

#### PÁTÁ KAPITOLA

<b>Trauma a blízcí</b> .....	63
Potřeba blízkosti a intimity .....	64
Potřeba otevřenosti a komunikace .....	65
Potřeba jistoty, předvídatelnosti a bezpečí .....	66
Potřeba pohody, radosti a uvolnění .....	67

#### DRUHÁ ČÁST

<b>Léčba posttraumatické stresové poruchy</b> .....	69
---	----

#### ŠESTÁ KAPITOLA

<b>Farmakoterapie</b> .....	71
V čem mohou léky pomoci a v čem nikoli .....	71
Antidepresiva .....	71
Anxiolytika .....	72

#### SEDMÁ KAPITOLA

<b>Psychoterapie</b> .....	73
Individuální psychoterapie .....	74
Skupinová psychoterapie .....	76
Kognitivně-behaviorální terapie .....	78

#### TŘETÍ ČÁST

<b>Cesta ke zdraví – převyprávět příběh</b> .....	91
---	----

#### OSMÁ KAPITOLA

<b>Zvládání traumatických vzpomínek</b> .....	101
Zmapování intruzivních vzpomínek a flashbacků .....	101
Zvládání intruzivních vzpomínek a flashbacků .....	107

#### DEVÁTÁ KAPITOLA

<b>Jak překonat zvýšenou podrážděnost a reakce zlosti</b> .....	115
Zmapování projevů podrážděnosti .....	115
Jak zlepšit spánek .....	117
Nácvik dechové relaxace .....	120

Jak zvládat svůj hněv .....	121
DESÁTÁ KAPITOLA	
<b>Jak se zbavit vyhýbání a zabezpečování</b> .....	137
Mapování vyhýbavého a zabezpečovacího chování .....	139
Postupná expozice obávaným situacím .....	141
Zvládání emočního stažení .....	143
JEDENÁCTÁ KAPITOLA	
<b>Změna chování k druhým</b> .....	151
Proč máte být asertivní? .....	152
Umění empatického naslouchání .....	154
Pozitivní aserce .....	155
Pochvala a ocenění .....	157
Vyjádření blízkosti a vřelosti .....	157
Povzbuzení .....	158
Kompliment .....	159
DVANÁCTÁ KAPITOLA	
<b>Zvládání pocitů viny</b> .....	161
TŘINÁCTÁ KAPITOLA	
<b>V čem může pomoci rodina</b> .....	165
Informace pro rodinu a přátele .....	165
ČTRNÁCTÁ KAPITOLA	
<b>Další problémy spojené s PTSD</b> .....	167
Riziko sebevraždy .....	167
Drogy a alkohol .....	167
Svádění jinými „drogami“ .....	170
PATNÁCTÁ KAPITOLA	
<b>Udržování odolnosti vůči stresu</b> .....	171
Krizový plán .....	171
Jak se vyrovnat s nezdary .....	171
Změna životního stylu .....	173
<b>Závěr</b> .....	175
<b>Doporučená literatura</b> .....	177