

Obsah

Úvod aneb Pro koho je kniha určena	9
Několik příběhů	11
<i>Infarkt, nebo cirhóza?</i>	11
<i>Náročný šéf nedá dýchat</i>	12
<i>Problémy s močením</i>	12
<i>Spory s matkou manžela a bolest v pánevi</i>	13
<i>Zkouška, nebo rakovina?</i>	13
<i>Něco s prostatou?</i>	14
Obavy o zdraví v populaci	14
Kdy se obavy o zdraví stávají problémem?	15
 PRVNÍ KAPITOLA	
Co je to strach o zdraví	17
<i>Otec měl stejné potíže a zemřel</i>	17
<i>Vždy o sebe pečlivě dbej, vždyť víš, jak jsi křehká</i>	18
Příčiny tělesných příznaků a obav o zdraví	20
Vzdálené příčiny	20
Bezprostřední příčiny	21
Následné příčiny	24
<i>Obavy o zdraví během celého života</i>	24
 DRUHÁ KAPITOLA	
Jak se strach o zdraví projevuje	27
Obavy o zdraví	27
Obavy o zdraví ve formě obsesí a kompulzí	28
<i>Jak se vyhnout místům se „špatnou pověstí“</i>	31
Zvýšené vnímání tělesných pocitů	32
<i>Hmm, hmm poškození srdce...</i>	33
Nepříjemné emoční stavy	34
Kladné emoce a obavy o zdraví	37
Tělesné příznaky deprese	37

Chování spojené s obavami o zdraví	39
Zabezpečovací chování	39
Vyhýbavé chování	39
Kontrolování	40
Ujišťování	40
Cvičení, aktivita a odpočinek	41
Tělesné projevy úzkosti	42
Tělesné příznaky stresové reakce	43
<i>Aby si někoho nenašel...</i>	43
<i>Po zátěži v práci si všiml, že srdce mu bije nepravidelně...</i>	45
<i>Mravenčení v posilovně...</i>	46
Tělesné příznaky zvýšeného svalového napětí	46
Zesílené normální příznaky tělesného fungování	46
<i>Rafting, Jitunka a tlak v prostatě</i>	47
Tělesné příznaky z ochabnutí při ztrátě kondice	48
Podmíněně naučené tělesné příznaky	51
<i>Když koukám na Prima vařečku, je to jako tenkrát na zabijačce</i>	51

TŘETÍ KAPITOLA

Co podporuje a udržuje strach o zdraví	53
Hodnocení příznaků, důsledků, vlastního zvládnání a faktorů záchrany	54
Zabezpečovací chování	56
<i>Opuštěny genetik ztrácí síly na Korsice</i>	56
Vyhýbavé chování	57
<i>Povodně a žaludek</i>	57
Hledání ujištění	58
Kontrolování a monitorování příznaků	59
Trávení času zjišťováním údajů o nemoci	60
Role nemocného	61
<i>Nesmím k dceři ani vnoučatům</i>	62
Sexuální život	62
Obavy o zdraví jako náhradní program	63
<i>Vzteky a stud před manželem</i>	63
<i>Co když mám roztroušenou sklerózu?</i>	63
<i>Bolest z nezájmu?</i>	64

ČTVRTÁ KAPITOLA

Léčba strachu o zdraví	66
Psychoterapie	66
Kdo je to psychoterapeut	66
Individuální psychoterapie	68
Skupinová psychoterapie	68
Rodinná nebo manželská terapie	69
Kognitivně-behaviorální terapie	69
<i>Našel mrtvého otce a od té doby má strach</i>	73
Farmakoterapie	77
Antidepresiva	77
<i>Krise v manželství a střevní problémy</i>	79

PÁTÁ KAPITOLA

Sebesledování	85
Co jste se dozvěděli po jednom týdnu?	85
Několik problémů týkajících se sebesledování	87

ŠESTÁ KAPITOLA

Konec bludného kruhu strachu o zdraví	88
Jak se nebát vlastních myšlenek	88
Jak najít vysvětlení příznaků	89
Zpochybňování negativních automatických myšlenek	90
Jak myšlení ovlivňuje naše tělesné pocity, emoce a chování	90
Jak toho zjistit o svých myšlenkách více	91
Jak postupovat při zpochybňování negativních automatických myšlenek	92
Procvičování	99
Behaviorální intervence	99
Jak snížit tělesné pocity vyvolané úzkostí pomocí relaxace	100
Všeobecná doporučení	100
Progresivní svalová relaxace	101
Zkrácená progresivní relaxace	103
Podmíněná relaxace	104
Rychlá relaxace	104
Aplikovaná relaxace	105

Ukončení mentálního vyhýbání	105
Expozice katastrofickému scénáři v imaginaci	107
<i>Co bude po smrti?</i>	108
Expozice reálným obávaným situacím	110
<i>Konec vyhýbání</i>	110
A. Určování cílů	111
B. Určení postupných úkolů	112
C. Praktické zvládnání úkolů	112
Konec pokusů dokázat si, že je vše v pořádku	114
Jak se vypořádat s obavami o své zdraví	114
Učení nežádat si ujištění či potvrzení	114
Jak přestat žádat o ujišťování	115
Některé další problémy spojené s obavami o zdraví	116
Nespavost	116
Alkohol	118
Obavy o zdraví a alternativní medicína	118
Riziko sebevraždy	118
Ukončení role nemocného	119
Plánování času	119
Tělesný pohyb	122
Hathajóga	126
Sauna a vodoléčba	126
Zvládnání neúspěchů a udržení zlepšení	130
Závěr	132
Doporučená literatura	133