



**RADKIN
HONZÁK**

**STRACH
A ÚZKOST
A JAK NA NĚ**

VYŠEHRAĐ

Strach a úzkost a jak na ně

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.ivysehrad.cz
www.albatrosmedia.cz

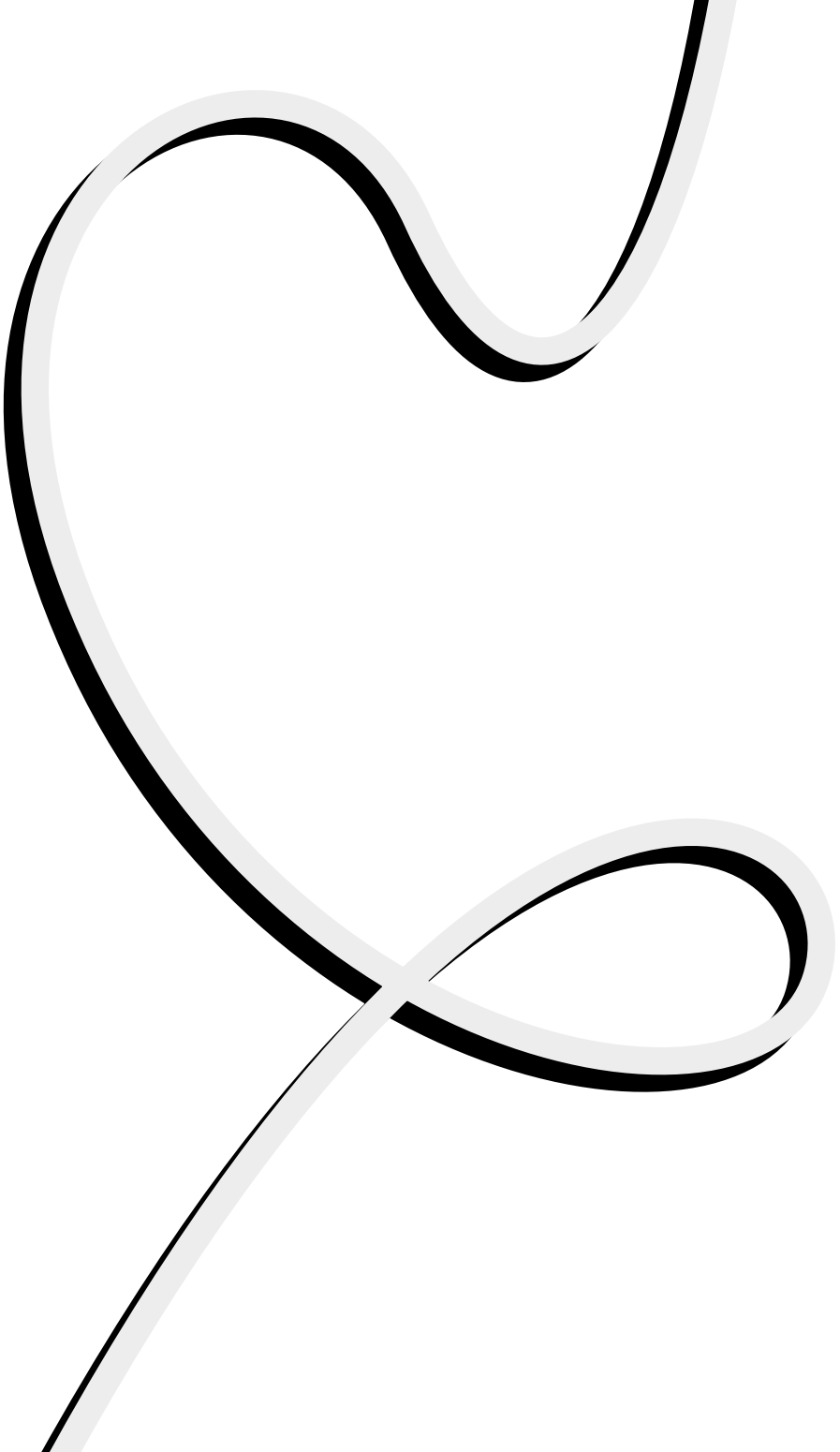


Radkin Honzák
Strach a úzkost a jak na ně – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2023

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

**RADKIN
HONZÁK
STRACH A ÚZKOST
A JAK NA NĚ**



**RADKIN
HONZÁK**

**STRACH
A ÚZKOST
A JAK NA NĚ**

VYŠEHRA D

Copyright © MUDr. Radkin Honzák, CSc., 2023

ISBN tištěné verze 978-80-7601-858-7

ISBN e-knihy 978-80-7601-860-0 (1. zveřejnění, 2023) (ePDF)

ISBN e-knihy 978-80-7601-861-7 (1. zveřejnění, 2023) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-7601-862-4 (1. zveřejnění, 2023) (mobi)

*Věnováno Franzi Antonu Mesmerovi,
který netušil, jak velkolepou metodu objevil,
a mé ženě, která netušila, jakého cvoka si vzala za muže.*

Poznáte Strach, a až ho zastihnete, poznáte,
on že je vaším pánem, a ostatní už přijde samo.

Rudyard Kipling

OBSAH

| | |
|---|-----|
| Nutný nudný úvod. Prosím, nepřeskakovat! | 13 |
| Nebyli jsme stvořeni do pohody, ale k přežití! | 15 |
| Strach a úzkost | 25 |
| Stres, imunita a vegetativní nervový systém | 34 |
| Úzkost, úzkostnost a úzkostné projevy | 40 |
| Chorobné úzkostné stavy | 56 |
| Psychoterapeutické postupy a nakonec něco farmak | 63 |
| Relaxační postupy k zvládnání úzkosti | 83 |
| Farmakoterapie | 84 |
| Úzkostné poruchy jako diagnózy a jejich řešení | 89 |
| Generalizovaná úzkostná porucha (GAD – generalized anxiety disorder) | 89 |
| Sociální fobie | 91 |
| Nejrůznější fobie | 93 |
| Agorafobie s panickou atakou | 94 |
| Obsedantně kompulzivní oblast | 96 |
| Posttraumatická stresová porucha | 97 |
| Hypochondrie | 98 |
| Smíšená úzkostně depresivní porucha | 99 |
| Pár slov na závěr | 103 |
| Slovníček cizích a méně známých slov | 105 |