

Obsah

| | |
|---|-----------|
| PÁR SLOV ÚVODEM | 13 |
| JAK ZJISTÍM, CO MĚ TRÁPÍ? | 15 |
| 1: PORUCHY NÁLADY | 17 |
| PŘÍBĚH PRVNÍ | 17 |
| Co je to deprese? | 18 |
| Jak se deprese projevuje? | 18 |
| Diagnostika deprese | 20 |
| Test I – Deprese | 21 |
| Formy deprese | 22 |
| PŘÍBĚH DRUHÝ | 23 |
| PŘÍBĚH TŘETÍ | 23 |
| PŘÍBĚH ČTVRTÝ | 25 |
| Deprese a sebevražda. | 26 |
| PŘÍBĚH PÁTÝ | 27 |
| PŘÍBĚH ŠESTÝ | 29 |
| Jak deprese vzniká? | 29 |
| Primární deprese | 30 |
| Sekundární deprese | 32 |
| Léčba deprese | 32 |
| Možnosti léčby. | 32 |
| Antidepressiva | 33 |
| 1) Inhibitory zpětného vychytávání monoaminů | 35 |
| 2) Inhibitory biodegradace monoaminů (IMAO). | 40 |
| 3) Přímé ovlivnění receptorů (NaSSA) | 40 |
| 4) Antidepressiva s jiným způsobem účinku | 40 |
| Mýty o antidepressivech | 41 |
| Často kladené otázky | 41 |
| Deprese a úzkosti v těhotenství a v šestinedělí | 43 |
| Charakteristika potíží | 43 |
| Léčba | 45 |
| Doporučení pro nemocné trpící depresí. | 46 |
| Krizová pomoc | 47 |
| Doporučení pro rodinu depresivního pacienta | 48 |
| MŮJ KRIZOVÝ PLÁN | 49 |

| | |
|--|-----------|
| Non-stop linky důvěry | 50 |
| Mánie a bipolární afektivní porucha | 51 |
| Mánie. | 51 |
| PŘÍBĚH SEDMÝ | 51 |
| Bipolární afektivní porucha (BAP) | 53 |
| Léčba mánie a bipolární afektivní poruchy | 54 |
| 2: NEUROTICKÉ PORUCHY | 57 |
| Jak se vyznat v neurotických poruchách? | 57 |
| Test II – Jak silnou úzkost prožívám? | 57 |
| Fobie | 59 |
| Specifické fobie | 59 |
| Agorafobie | 59 |
| PŘÍBĚH OSMÝ | 60 |
| Sociální fobie | 60 |
| PŘÍBĚH DEVÁTÝ | 61 |
| Projevy fobií | 61 |
| Léčba fobií. | 62 |
| Panická porucha | 62 |
| PŘÍBĚH DESÁTÝ | 63 |
| Test III – Panická porucha. | 64 |
| Generalizovaná úzkostná porucha | 67 |
| PŘÍBĚH JEDENÁCTÝ | 67 |
| Smíšená úzkostně depresivní porucha | 69 |
| PŘÍBĚH DVANÁCTÝ | 69 |
| Obsedantně-kompulzivní porucha (OCD). | 70 |
| PŘÍBĚH TŘINÁCTÝ | 70 |
| Reakce na stres | 73 |
| Akutní reakce na stres | 73 |

| | |
|---|------------|
| PŘÍBĚH ČTRNÁCTÝ | .73 |
| Porucha přizpůsobení | 74 |
| PŘÍBĚH PATNÁCTÝ | .74 |
| Posttraumatická stresová porucha | 76 |
| PŘÍBĚH ŠESTNÁCTÝ | .76 |
| Test IV – Posttraumatická stresová porucha | 77 |
| Somatoformní poruchy | 79 |
| PŘÍBĚH SEDMNÁCTÝ | .80 |
| Disociativní poruchy | 81 |
| PŘÍBĚH OSMNÁCTÝ | .81 |
| Neurastenie | 82 |
| PŘÍBĚH DEVATENÁCTÝ | .82 |
| Léčba neurotických poruch | 84 |
| Možnosti léčby | 84 |
| Benzodiazepinová anxiolytika | 85 |
| Nebenzodiazepinová anxiolytika | 87 |
| Jak se chovat k duševně nemocnému aneb deprese neznamená lenost | 87 |
| 3: PORUCHY SPÁNKU | .93 |
| Normální spánek | 93 |
| Nespavost (insomnie) | 94 |
| Primární nespavost | 94 |
| Sekundární nespavost | 94 |
| Jiné poruchy spánku | 96 |
| Léčba nespavosti | 96 |
| Jak na spánek bez léků | 96 |
| Přístupy zahrnující mysl a tělo | 98 |
| Vliv stravy na spánek | 98 |
| Hypnotika | 99 |
| 4: PROBLÉMY SPOJENÉ S POŽÍVÁNÍM ALKOHOLU | 103 |
| Úvod | 103 |

| | |
|---|-----|
| Akutní intoxikace a opilost | 103 |
| Projevy intoxikace v závislosti na množství alkoholu v organismu: | 104 |
| Škodlivé užívání | 106 |
| Tělesné zdraví | 106 |
| Duševní zdraví | 107 |
| Vztahy | 107 |

PŘÍBĚH DVACÁTÝ 107

| | |
|--|-----|
| Domácí násilí | 108 |
| Zaměstnání | 109 |
| Závislost na alkoholu | 110 |
| Projevy závislosti | 110 |
| Test V – Závislost na alkoholu | 110 |
| Vývojové fáze závislosti | 113 |
| Kvartální pití neboli dipsomanie | 114 |
| Ženy a alkohol | 115 |
| Prokázání závislosti z odběru krve | 116 |
| Odvýkací stav a jeho léčba | 117 |
| Projevy odvykacího stavu | 117 |
| Život ohrožující komplikace odvykacího stavu | 118 |
| Léčba odvykacího stavu | 118 |
| Léčba závislosti na alkoholu | 119 |
| Možnosti léčby. | 119 |

PŘÍBĚH DVACÁTÝPRVNÍ 120

| | |
|--|-----|
| Ambulantní léčba. | 121 |
| Ústavní léčba | 121 |
| Denní stacionář | 122 |
| Protialkoholní záchytná stanice | 122 |
| Detox. | 123 |
| Terapeutické komunity (Resocializačné zariadenia). | 123 |
| Anonymní alkoholici | 124 |
| Léky používané v léčbě závislosti. | 124 |
| Abstinence | 125 |
| Doporučení pro příbuzné | 126 |
| Časté otázky. | 127 |

5: LÉČBA DUŠEVNÍCH PORUCH 131

| | |
|------------------------------|-----|
| Úvod | 131 |
| Léky v psychiatrii | 131 |
| Fototerapie | 136 |

| | |
|---|------------|
| Elektrokonvulzivní terapie (EKT) | 137 |
| rTMS | 138 |
| Psychoterapie | 138 |
| Co je to psychoterapie | 138 |
| Často kladené otázky | 140 |
| Jak na úzkost, stres a špatnou náladu bez léků | 143 |
| Stres a jeho vliv | 143 |
| Bylinné a jiné preparáty | 144 |
| Relaxační techniky | 148 |
| Hypnóza a autohypnóza | 154 |
| Focusing. | 158 |
| PŘÍBĚH DVACÁTÝDRUHÝ | 158 |
| Práce s vnitřním monologem | 160 |
| Meditace | 163 |
| Jóga | 164 |
| Mimika a držení těla | 164 |
| Akupunktura. | 165 |
| Homeopatie | 165 |
| PŘÍBĚH DVACÁTÝTŘETÍ | 167 |
| PŘÍBĚH DVACÁTÝČTVRTÝ | 168 |
| PŘÍBĚH DVACÁTÝPÁTÝ. | 170 |
| Relaxační hudba | 171 |
| Aromaterapie | 173 |
| Barvy a světlo kolem nás | 174 |
| Asertivita, vztahy, nenásilná komunikace a rozhovory. | 175 |
| SLOVNÍK POJMŮ | 183 |
| REJSTŘÍK | 191 |
| KAM SE OBRÁTIT O POMOC? | 193 |