



**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

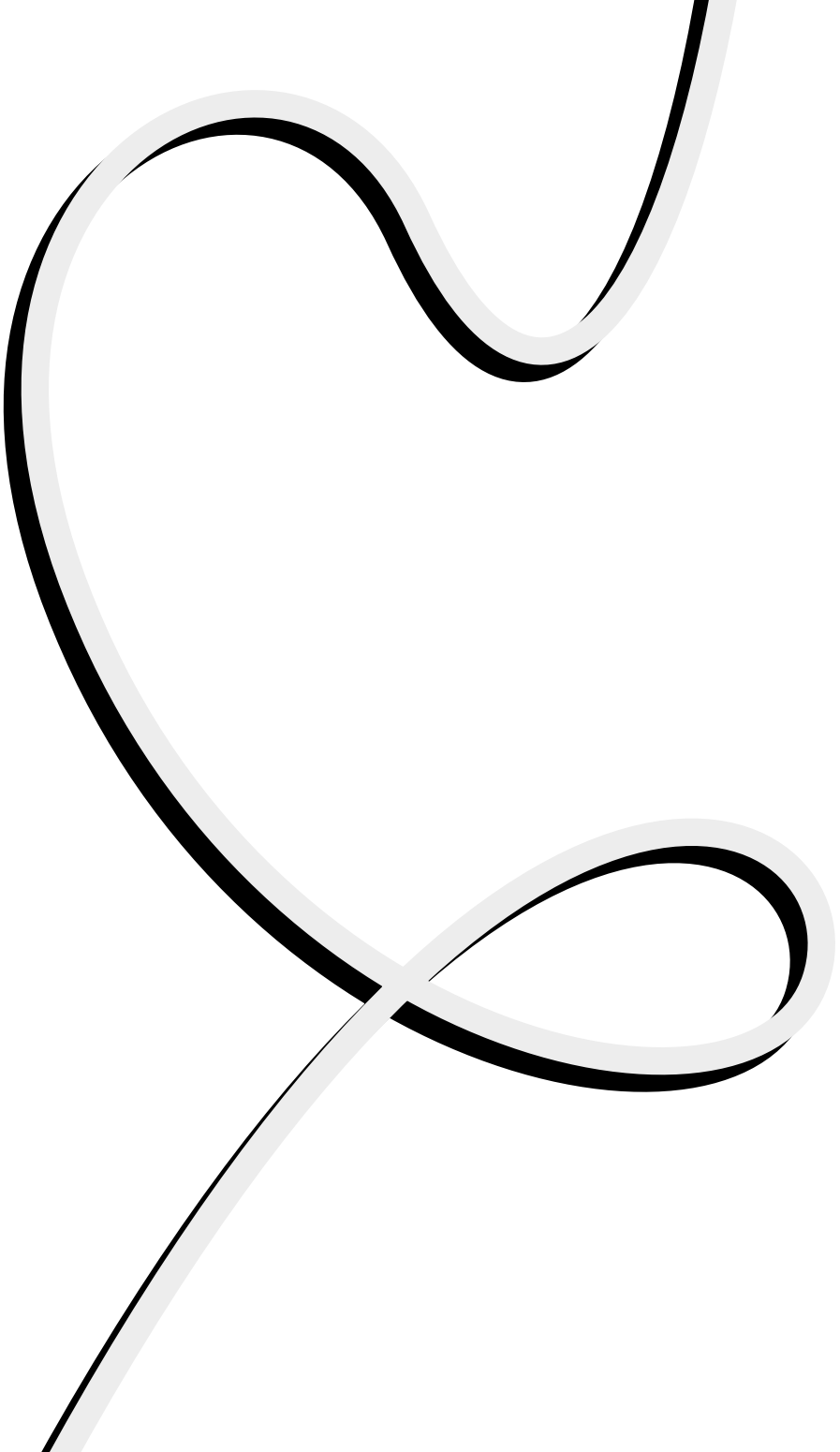


Radkin Honzák
Strach a úzkost a jak na ně – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2023

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