

Jak žít s neurózou

Čtvrté rozšířené vydání úspěšné knížky, která v roce 1991 vyšla i ve slovenském překladu, informuje nejprve o tom, jaké jsou příčiny a příznaky neurotických poruch a jak se tyto poruchy léčí. Největší pozornost autor věnuje psychoterapii, zejména skupinové. Dále se zaměřuje na předcházení neurózám a současně ukazuje, jak i u chronických neuróz může pacient omezit jejich vliv na životní spokojenost a výkonnost. Poskytuje konkrétní a na příkladech doložené pokyny, jak pěstovat kladné životní zaměření, jak pracovat a odpočívat, jak se zbavit napětí, jak úspěšně řešit problémy, jak žít harmonicky v manželství, jak ovlivňovat svoji náladu i jak postupovat vůči obtěžujícím neurotickým příznakům. Knižka obsahuje také kapitulu „Jak se prosadit“, určenou zejména nesmělým, nejistým a uzavřeným pacientům, a kapitulu „Jakou si zvolit cestu“, která se zabývá nevýhodnými i výhodnými styly života a účinnými způsoby překonávání překážek. Knižka původně vznikala na základě přednášek pro pacienty, kteří si se svými neurotickými potížemi a s nimi souvisejícími životními problémy nevěděli rady: chtěli vědět, co a jak ve svém životě změnit, aby se potíží a problémů zbavili a nebo se s nimi alespoň naučili žít. Publikace může posloužit nejen lidem, kteří již neurotickými potížemi skutečně trpí, ale i těm, kteří jsou možností jejich vzniku ohroženi. A to jsme v současnosti prakticky všichni.