

# OBSAH

Předmluva .....	5
Úvod .....	7
<b>ÚZKOSTNÉ A DEPRESIVNÍ PORUCHY VE VÝPOVĚDÍCH KLIENTŮ .....</b>	<b>8</b>
E-mailový průzkum .....	8
Úzkostné poruchy .....	9
Generalizovaná úzkostná porucha .....	10
Panická porucha .....	12
Agorafobie .....	14
Sociální fobie .....	15
Specifická fobie .....	19
Nadměrné obavy o zdraví .....	20
Obsedantně kompulzivní porucha .....	22
Deprese .....	25
Smíšená úzkostně depresivní porucha .....	28
Autismus a Aspergerův syndrom .....	30
ADHD – Porucha pozornosti s hyperaktivitou .....	31
<b>ANALÝZA PRŮZKUMU – CO POMÁHÁ .....</b>	<b>32</b>
Přijetí problémů a motivace je změnit .....	32
Naděje na zlepšení, realistické cíle a očekávání od psychoterapie .....	36
Edukace – porozumění povaze a vzniku potíží .....	37
Psychoterapeut, zásady a průběh psychoterapie .....	40
Skupinová psychoterapie .....	45
Užívání léků – psychofarmakoterapie .....	47
Písemné záznamy .....	49
Dobrá sebereflexe – čtyři modalitty podle KBT a schematerapie .....	50
Kognitivní restrukturalizace .....	56
Být tady a teď, přijetí a pozorování myšlenek a emocí .....	59
Odvádění pozornosti, odkládání a katastrofický scénář .....	65
Úspěšné sebepřemáhání se k aktivitě .....	69
Vystavování se obtížným situacím – expozice .....	70
Terapeutické dopisy .....	72
Reskripce v imaginaci .....	76
Kontakt s tělem, relaxace, dýchání, pohyb a jóga .....	78
Racionální stravování .....	81
Sebeprosazení, sociální a asertivní dovednosti .....	82
Kvalitní vztahy s partnerem, dětmi a rodiči .....	86

Uspokojivá práce . . . . .	90
Chápající a podporující přátelé . . . . .	92
Zájmy, odpočinkové aktivity a spánek . . . . .	92
Vyvážené plánování času . . . . .	94
Příprava a krizový plán . . . . .	96
Další činitelé – úspěch, víra, zvíře, humor a vděk . . . . .	97
Když má psychický problém někdo jiný . . . . .	100
Závěr . . . . .	102
Použitá a doporučená literatura a informační zdroje . . . . .	103
Autor . . . . .	105