

Obsah

1. Úvod	9
2. Úzkostné poruchy	13
2.1. Panická porucha	14
2.1.1. Diagnostická vodítka	15
Kazuistika	16
Kazuistika	16
2.1.2. Diferenciální diagnóza a komorbidita	16
2.1.3. Průběh	17
2.1.4. Etiopatogeneze	17
2.1.5. Terapie	18
2.1.5.1. Podpůrná psychoterapie úzkostných poruch	18
■ Uklidnění pacienta a explorace	19
Zklidnění při nadměrném rozrušení, neklidu a rozjitřených emocích	19
Zklidnění při panickém záchvatu	20
Explorace pomocí otevřených otázek, empatie a pozitivního posilování	20
Upřesnění pomocí cílených otázek	21
2.1.5.2. Podpůrná psychoterapie panické poruchy	21
■ Vyslechnutí pacienta, empatie	22
■ Informace o tom, co je to panická porucha	22
■ Povzbuzení a posílení naděje na vyléčení, vysvětlení možností léčby	22
■ Edukace o tělesných příznacích stresové reakce	23
■ Návčik kontrolovaného dechu a relaxace	23
■ Interoceptivní expozice	24
Interoceptivní expozice s hyperventilací – jednotlivé kroky	25
■ Ujasnění souvislostí stresujících událostí s rozvojem a udržováním poruchy	25
■ Podpora adaptivních způsobů řešení životních problémů	26
2.1.5.3. Farmakoterapie	26
Benzodiazepiny	26
Betablokátory	27
Antidepresiva	27
Kombinace psychofarmak	29
Kazuistika	29

2.2. Generalizovaná úzkostná porucha	31
2.2.1. Diagnostická vodítka	31
Kazuistika	32
2.2.2. Etiopatogeneze	33
2.2.3. Diferenciální diagnóza	33
2.2.4. Průběh	35
2.2.5. Terapie	35
2.2.5.1. Podpůrná psychoterapie	35
■ Vyslechnutí pacienta, empatie	36
■ Informace o tom, co je to generalizovaná úzkostná porucha	36
■ Povzbuzení a posílení naděje na vyléčení, vysvětlení možností léčby ..	37
■ Edukace o tělesných příznacích stresové reakce	37
■ Nácvik relaxace	37
Ostova progresivní relaxace	37
■ Ujasnění souvislostí stresujících událostí s rozvojem a udržováním poruchy	40
■ Podpora adaptivních způsobů řešení životních problémů	41
2.2.5.2. Farmakoterapie	41
Benzodiazepiny	41
Antidepresíva	42
Jiné lékové skupiny	44
2.3. Smíšená úzkostně depresivní porucha	44
2.3.1. Diagnostická vodítka	44
Kazuistika	44
2.3.2. Průběh	46
2.3.3. Terapie	46
2.3.3.1. Podpůrná psychoterapie	46
■ Vyslechnutí pacienta, empatie	47
■ Informace o tom, co je to smíšená úzkostně depresivní porucha	47
■ Povzbuzení a posílení naděje na vyléčení, vysvětlení možností léčby ..	48
■ Edukace o tělesných příznacích stresové reakce	49
■ Plánování aktivity	49
Sledování činnosti	50
Plánování aktivity	50
Postupné zvyšování náročnosti úkolů	51
■ Ujasnění souvislostí stresujících událostí, změn nebo problémů v životě s rozvojem a udržováním poruchy	52
■ Systematické přepracování katastrofických myšlenek a scénářů	52
Rozpoznání negativní automatické myšlenky	52
Uvědomění si spojení emočních reakcí s automatickými myšlenkami	52
Zpochybňování negativní automatické myšlenky	53
Vytvoření alternativního racionálního pohledu na situaci	55
■ Nácvik relaxace	55
■ Podpora adaptivních způsobů řešení životních problémů	55
Kazuistika	55
2.3.3.2. Farmakoterapie	57

3. Fobické poruchy	59
3.1. Agorafobie	59
3.1.1. Diagnostická vodítka	60
Kazuistika	60
Kazuistika	61
3.1.2. Etiopatogeneze	62
3.1.3. Diferenciální diagnóza a komorbidita	62
3.1.4. Průběh	62
3.1.5. Terapie	62
3.1.5.1. Podpůrná psychoterapie	62
■ Vyslechnutí pacienta, empatie	63
■ Informace o tom, co je to agorafobie	63
■ Povzbuzení a posílení naděje na vyléčení, vysvětlení možností léčby	64
■ Edukace o vyhýbavém chování a expozicích	64
■ Nácvik kontrolovaného dechu a relaxace	65
■ Postupná expozice in vivo	65
■ Ujasnění souvislosti stresujících událostí s rozvojem a udržováním agorafobie	67
■ Podpora adaptivních způsobů řešení životních problémů	67
3.1.5.2. Farmakoterapie	68
Kazuistika	68
3.2. Sociální fobie	69
3.2.1. Diagnostická vodítka	70
Kazuistika	70
Kazuistika	71
3.2.2. Diferenciální diagnóza a komorbidita	71
3.2.3. Průběh	72
3.2.4. Etiopatogeneze	73
3.2.5. Terapie	73
3.2.5.1. Podpůrná psychoterapie	73
■ Vyslechnutí pacienta, empatie	74
■ Informace o tom, co je to sociální fobie	74
■ Povzbuzení a posílení naděje na vyléčení, vysvětlení možností léčby	75
■ Edukace o vyhýbavém chování a expozicích	76
■ Nácvik komunikace	76
Základní zásady nácviku komunikace	76
Komplimenty	78
Konverzace	79
Empatické naslouchání	81
Reakce na odmítnutí	81
Reakce na kritiku	82
Vystupování před skupinou osob	83
■ Postupná expozice situacím, kterých se pacient obává	83
Kazuistika	84
■ Podpora adaptivních způsobů řešení životních problémů	86
3.2.5.2. Farmakoterapie	86
Kazuistika	87

3.3. Specifické fobie	88
3.3.1. Diagnostická vodítka	89
Kazuistika	89
Kazuistika	89
Kazuistika	90
3.3.2. Diferenciální diagnóza a komorbidita	90
3.3.3. Etiopatogeneze	91
3.3.4. Průběh	91
3.3.5. Terapie	92
3.3.6. Podpůrná psychoterapie	92
■ Vyslechnutí pacienta, empatie	92
■ Informace o tom, co je to specifická fobie	92
■ Povzbuzení a posílení naděje na vyléčení, vysvětlení možností léčby	92
■ Edukace o vyhýbavém chování a expozicích	92
■ Postupná expozice situacím, kterých se pacient obává	93
■ Podpora adaptivních způsobů řešení životních problémů	93
4. Závěr	94
Zkratky	95
Literatura	97
Poznámka	99
Autoři	101