

# Obsah

---

Úvod .....	9
<b>Co jsou to specifické fobie?</b> .....	12
Fobie z přírodních jevů .....	18
Fobie ze zvířat .....	18
Fobie z injekcí, krve a zranění .....	18
Situační fobie .....	19
Jiné fobie .....	19
Mnohočetné specifické fobie .....	19
Komplexní fobie .....	19
Agorafobie .....	20
Panická porucha .....	21
Sociální fobie .....	23
Posttraumatická stresová porucha .....	25
Obsedantně-kompulzivní porucha .....	26
Základní projevy specifických fobií .....	29
Příčiny specifických fobií .....	32
Stresová reakce .....	38
Tělesné příznaky stresové reakce .....	39
Strach ze strachu .....	44
Úzkostné myšlenky a katastrofické představy .....	47
Fyziologická reakce strachu .....	48
Úzkostné chování .....	50
Udržovací faktory .....	52
Vyhýbavé chování .....	52
Zabezpečovací chování .....	52
Selektivní pozornost a přecitlivělost .....	54

Úzkostné předpovědi a domněnky .....	54
Zkreslené hodnocení minulosti .....	56
Závislost na druhých .....	56
„Fobii posilující“ chování okolí .....	56
<b>Léčba specifických fobií</b> .....	58
Léčba léky .....	58
Psychoterapie.....	60
Kognitivně-behaviorální terapie .....	60
Pomoc rodiny a okolí .....	70
Stanovení problémů a cílů .....	72
Sebepozorování a hodnocení.....	74
Pomocník.....	88
Základní léčebné přístupy ke specifickým fobiím .....	90
Kontrola katastrofických myšlenek .....	90
Kontrola dechu a řízený záchvat úzkosti .....	104
Nácvik relaxace a kontrolovaného napětí .....	107
Aplikovaná tenze.....	113
Expozice v představách a systematická desenzibilizace.....	113
Konstrukce scénářů .....	118
Systematické praktikování .....	121
Postupná expozice obávaným situacím .....	122
Změna hlubších postojů .....	131
<b>Jak překonat specifické fobie</b> .....	154
Fobie z krve, injekce, ze zranění.....	154
Fobie ze zubaře .....	158
Fobie z lékaře .....	159
Terapie fobií z injekcí, ze zranění, z krve, ze zubařů a lékařů .....	159
Fobie z létání .....	175
Terapie fobie z létání.....	180
Fobie z řízení automobilu .....	191
Terapie fobie z řízení auta .....	195

Jiné specifické fobie (z vody, bouřky, ze zvracení, z dušení se) ...	204
Terapie jiných specifických fobií.....	205
Mnohočetné fobie .....	213
<b>Příprava na budoucnost .....</b>	<b>214</b>
Jak udržovat výsledky léčby .....	214
<b>Závěr .....</b>	<b>218</b>