

---

# Obsah

---

<b>1. VÝVOJ KOGNITIVNĚ-BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE A ZÁKLADNÍ MODELY .....</b>	<b>7</b>
1.1. Vývoj KBT .....	7
1.1.1. Vývoj behaviorální terapie .....	8
1.1.2. Základní aspekty behaviorální terapie .....	10
1.1.3. Vývoj kognitivní terapie .....	11
1.1.4. Integrace kognitivní a behaviorální terapie .....	13
1.2. KBT modely deprese a úzkosti .....	14
1.2.1. Kognitivní model deprese .....	14
1.2.2. Behaviorální model deprese .....	20
1.1.3. Teorie úzkosti vycházející z teorie učení .....	21
1.2.4. Kognitivní model úzkosti .....	22
1.2.5. Bio-psycho-sociální model .....	24
<b>2. KLASIFIKACE A HODNOCENÍ .....</b>	<b>26</b>
2.1. MKN-10 klasifikace depresí .....	26
2.2. MKN-10 - klasifikace úzkostných stavů .....	27
2.3. Diagnóza na ose II a ose III .....	30
2.4. Kognitivně-behaviorální vyšetření .....	37
2.4.1. Cíle kognitivně-behaviorálního vyšetření .....	37
2.4.2. Orientační vyšetření v úvodním rozhovoru .....	38
2.4.3. Podrobné vyšetření .....	43
2.5. Behaviorální analýza .....	46
2.5.1. Popis problémového chování pacienta .....	46
2.5.2. Jak se klient tento vzorec chování naučil .....	49
2.5.3. Důsledky problémového chování .....	49
2.5.4. Kognitivní analýza .....	51
2.6. Funkční analýza .....	53
2.7. Hodnotící nástroje, dotazníky a posuzovací stupnice .....	54

2.7.1. Sebeposuzovací dotazníky .....	54
2.7.2. Posuzovací stupnice .....	57
2.8. Definice problémů a stanovení cílů léčby .....	57
<b>3. TERAPIE .....</b>	<b>60</b>
3.1. Časový plán léčby .....	60
3.2. Stavba terapeutické hodiny .....	61
3.3. Strategie KBT u akutního stádia depresí a úzkostných stavů .....	63
3.3.1. Edukace .....	63
3.3.2. Kognitivní rekonstrukce .....	68
3.3.3. Plánování aktivity .....	77
3.3.4. Expozice .....	83
3.3.5. Návčik sociálních dovedností .....	90
3.3.6. Návčik zklidnění dechu a relaxace .....	94
3.3.7. Řešení problémů .....	100
3.4. Strategie rehabilitace a prevence .....	108
3.4.1. Využití nezdaru .....	109
3.4.2. KBT příprava na budoucnost .....	109
3.4.3. Příjemné aktivity .....	109
3.4.4. Plánování aktivit jako prevence stresu .....	112
<b>II. ČÁST – SPECIÁLNÍ .....</b>	<b>117</b>
3.5. Výběr strategií pro jednotlivé diagnostické skupiny .....	119
3.5.1. Depresivní porucha .....	119
3.5.2. Panická porucha .....	138
3.5.3. Agorafobie .....	149
3.5.4. Sociální fobie .....	156
3.5.5. Generalizovaná úzkostná porucha .....	167
3.5.6. Posttraumatická stresová porucha .....	174
3.5.7. Obsedantně-kompulzivní porucha .....	185
3.6. Použití farmakoterapie v rámci kognitivně-behaviorální terapie .....	201
3.6.1. Antidepresiva .....	203
3.6.2. Anxiolytika .....	207
3.6.3. Léčba depresí .....	207
3.6.4. Léčba panické poruchy a agorafobie .....	212
3.6.5. Léčba sociální fobie .....	215
3.6.6. Léčba generalizované úzkostné poruchy .....	217
3.6.7. Léčba posttraumatické stresové poruchy .....	218
3.6.8. Léčba obsedantně-kompulzivní poruchy .....	219
3.7. Terapeutický vztah v KBT .....	220
<b>4. ZÁVĚR .....</b>	<b>224</b>
<b>5. LITERATURA .....</b>	<b>225</b>
<b>6. REJSTŘÍK .....</b>	<b>232</b>