

OBSAH

ÚVODNÍ POZNÁMKA (J. Vymětal)	14
------------------------------------	----

OBEČNÁ ČÁST

I. POJETÍ ÚZKOSTI A STRACHU

V PSYCHOLOGII (J.Vymětal)	16
1.1. VYMEZENÍ POJMŮ	16
1.1.1. Etymologické uvedení	16
1.1.2. Historický pohled	17
1.1.3. Vymezení úzkosti a strachu	19
1.2. ÚZKOST A STRACH V PSYCHOLOGII	22
1.2.1. Experimentální přístup	23
1.2.2. Vztahový přístup	27
1.2.3. Faktorově analytický přístup	33
1.3. INTEGRATIVNÍ POJETÍ ÚZKOSTI A STRACHU V PSYCHOLOGII	36
1.3.1. Výkladová rovnice lidského chování	36
1.3.2. Dynamika dějů vyvolávajících u člověka aktuální úzkost a strach	38
1.3.3. Porozumění úzkosti a strachu	41
Souhrn	42

II. ONTOGENEZE ÚZKOSTI A STRACHU (V.Vavřda)

2.1. K POVAZE VÝVOJE ÚZKOSTI	44
2.1.1. Úvodem	44
2.1.2. Dva zdroje úzkosti	45
2.1.3. Vývoj jako zdroj úzkosti	46
2.1.4. Význam matky a prostředí ve vývoji úzkosti	47
2.1.5. Obecný vývoj úzkosti	48
2.2. VÝVOJ ÚZKOSTNÝCH PROŽITKŮ A MECHANISMŮ JEJICH ZVLÁDÁNÍ V DĚTSKÉM VĚKU	49
2.2.1. Vývoj úzkosti a mechanismů jejího zvládní v raném věku	49
2.2.2. Úzkosti v předškolním a školním věku	59
2.3. ÚZKOSTI V OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ A DOSPĚLOSTI ..	64
2.3.1. Úzkosti v dospívání	64
2.3.2. Úzkosti v období dospělosti	68
2.3.3. Úzkosti v období involuce	72
Souhrn	75

III. ÚZKOSTNÉ PORUCHY V KLINICKÉ PRAXI

(J. Kocourková)	78
3.1. NORMÁLNÍ A PATOLOGICKÁ ÚZKOST	78
3.2. PSYCHOLOGICKÉ A BIOLOGICKÉ POZADÍ ÚZKOSTI	80
3.3. ÚZKOSTNÉ PORUCHY	82
3.3.1. Fobické úzkostné poruchy (F40)	83
3.3.1.1. Agorafobie (F40.0)	83
3.3.1.2. Sociální fobie (F40.1)	84
3.3.1.3. Specifické (izolované) fobie (F40.2)	86
3.3.2. Jiné úzkostné poruchy (F41)	87
3.3.2.1. Panická porucha (epizodická paroxysmální úzkost) (F41.0)	87
3.3.2.2. Generalizovaná úzkostná porucha (F41.1)	88
3.3.2.3. Smíšená úzkostně depresivní porucha (F41.2)	89
3.3.3. Obsedantně kompulzivní porucha (F42)	90
3.3.4. Reakce na závažný stres a poruchy přizpůsobení (F43) .	92
3.3.4.1. Akutní reakce na stres (F43.0)	92
3.3.4.2. Posttraumatická stresová porucha (F43.1)	93
3.3.4.3. Poruchy přizpůsobení (F43.2)	94
3.4. ÚZKOSTNOST JAKO OSOBNOSTNÍ CHARAKTERISTIKA	95
3.4.1. Anankastická porucha osobnosti (F60.5)	96
3.4.2. Anxiózní (vyhýbavá) porucha osobnosti (F60.6) ...	97
3.4.3. Závislá porucha osobnosti (F60.7)	98
3.5. ÚZKOST VE VZTAHU K OSTATNÍM PORUCHÁM	99
3.6. SPECIFICKÉ ÚZKOSTNÉ PORUCHY V DĚTSKÉM VĚKU	100
3.6.1. Separační úzkostná porucha v dětství (F93.0)	101
3.6.2. Fobická úzkostná porucha v dětství (F93.1)	102
3.6.3. Sociální úzkostná porucha v dětství (F93.2)	103
Souhrn	103

PSYCHOTERAPIE ÚZKOSTI A STRACHU Z POHLEDU JEDNOTLIVÝCH SMĚRŮ A PŘÍSTUPŮ

IV. BEHAVIORÁLNÍ PŘÍSTUPY (K. Durecová) . .	105
4.1. LÉČBA ÚZKOSTI A STRACHU V BEHAVIORÁLNÍCH TERAPIÍCH	105
4.2. POJETÍ ÚZKOSTI A STRACHU	105

4.3.	MODELY ÚZKOSTI A STRACHU VYCHÁZEJÍCÍ Z TEORIE UČENÍ	107
4.3.1.	Aplikace modelů učení v léčbě fobických poruch ..	111
4.3.2.	Aplikace modelů učení v léčbě obsedantně kompulzivní poruchy	118
4.3.3.	Aplikace modelů učení v léčbě panické poruchy ...	121
4.3.4.	Aplikace modelů učení v léčbě generalizované úzkosti	123
4.3.5.	Aplikace modelů učení v léčbě posttraumatické stresové poruchy	124
4.3.6.	Závěrečné poznámky	126
4.4.	MODELY ÚZKOSTI A STRACHU VYCHÁZEJÍCÍ Z KOGNITIVNĚ BEHAVIORÁLNÍCH PŘÍSTUPŮ ...	127
4.4.1.	Aplikace kognitivně behaviorálních modelů v léčbě fobických poruch	129
4.4.2.	Aplikace kognitivně behaviorálních modelů v léčbě obsedantně kompulzivní poruchy	134
4.4.3.	Aplikace kognitivně behaviorálních přístupů k léčbě panické poruchy	138
4.4.4.	Aplikace kognitivně behaviorálních přístupů v léčbě generalizované úzkosti	139
4.4.5.	Aplikace kognitivně behaviorálních přístupů v léčbě posttraumatické stresové poruchy	143
4.4.6.	Závěrečné poznámky	145
	Souhrn	148
V.	ROGERSOVSKÝ PŘÍSTUP (J. Vymětal)	149
5.1.	CHARAKTERISTIKA ROGERSOVSKÉ PSYCHOTERAPIE	149
5.2.	VZNIK ÚZKOSTI A STRACHU	150
5.3.	VLASTNÍ LÉČBA	155
5.3.1.	Indikace	155
5.3.2.	Akceptace - bezvýhradné přijetí pacienta	157
5.3.3.	Empatie - porozumění vcítěním	158
5.3.4.	Autenticita - opravdovost, ryzost osobnosti	159
5.3.5.	Sebeexplorace a explikace	161
5.3.6.	Psychoterapeutický proces	163
5.4.	KOMBINACE S JINÝMI POSTUPY	168
	Souhrn	170

VI. PSYCHOTERAPIE ÚZKOSTI A STRACHU Z HLEDISKA PSYCHOANALYTICKÉ PSYCHOTERAPIE

(V. Vavrda)	172
6.1. ÚVODEM	172
6.1.1. Psychoanalytická psychoterapie z hlediska nosologických kategorií	175
6.1.2. Základní východiska	176
6.1.3. Krátký historický přehled	177
6.2. RANÉ FORMY ÚZKOSTI	178
6.2.1. Anihilační úzkost	178
6.2.2. Úzkost z diference/diferenciace	184
6.2.3. Strach z odvety	185
6.2.4. Separační úzkost	188
6.2.5. Strach ze ztráty lásky	191
6.3. ÚZKOSTI V SUBJEKTIVNÍM MODU PROŽÍVÁNÍ	193
6.3.1. Vývoj subjektivního modu	193
6.3.2. Úzkost v subjektivním modu prožívání	194
6.4. ÚZKOST NA ZÁKLADĚ IDENTIFIKACE A TRAUMATICKÁ ÚZKOST	197
6.4.1. Úzkost v důsledku identifikace s objektem	197
6.4.2. Traumatická úzkost	197
Souhrn	199

VII. PSYCHOTERAPIE ÚZKOSTNÝCH PORUCH Z POHLEDU LOGOTERAPIE (K. Balcar) 200

7.1. LOGOTERAPEUTICKÝ PŘÍSTUP A LOGOTERAPEUTICKÉ METODY PŘEKONÁVÁNÍ CHOROBNÉ ÚZKOSTI A STRACHU	201
7.2. LÉČBA ÚZKOSTNÝCH PORUCH PARADOXNÍ INTENCÍ	207
7.2.1. Logoterapeutické postupy při léčbě úzkostných a fobických neuróz a reakcí	207
7.2.2. Logoterapeutické postupy při léčbě úzkostí a strachem motivovaných kompulzivních poruch	213
7.3. LÉČBA ÚZKOSTNÝCH PORUCH DEREFLXÍ	216
7.3.1. Logoterapeutické postupy při léčbě úzkostí a strachem podmíněných psychofyzilogických poruch	219
7.3.2. Logoterapeutické postupy při léčbě úzkostí a strachem podmíněných poruch praktického výkonu	224

7.4.	LÉČBA ÚZKOSTNÝCH PORUCH POSTOJOVOU ZMĚNOU	227
7.4.1.	Logoterapeutické postupy při překonávání škodlivého strachu a úzkosti z ohrožení zdraví či jiných životních hodnot	227
7.5.	LOGOTERAPEUTICKÁ STRATEGIE PŘI LÉČBĚ ÚZKOSTNÝCH PORUCH	232
7.6.	PRAKTICKÁ PODOBA LOGOTERAPIE	234
7.6.1.	Cíle a metody logoterapie vzhledem k věku	234
7.6.2.	Formy logoterapeutické práce	236
	Souhrn	238

VIII. SYSTEMICKÁ TERAPIE ÚZKOSTI

	(Š. Gjuričová, J. Špitz)	239
8.1.	TEORETICKÁ VÝCHODISKA A VLIVY V SYSTEMICKÉ RODINNÉ TERAPII	239
8.1.1.	Premisy současné systemické terapie	239
8.1.2.	Teoretická východiska v průběhu vývoje rodinné terapie	240
8.1.2.1	Kybernetický systém jako model terapie (tzv. 1. kybernetika)	240
8.1.2.2.	Změna jako změna u pozorovatele - model změny vyššího řádu (tzv. 2. kybenetika)	241
8.1.2.3	Sociální konstrukce a narativní přístupy	242
8.1.2.4	Hledisko gender	243
8.2.	ÚZKOST V SYSTEMICKÉM PŘÍSTUPU	244
8.3.	SYSTEMICKÁ TERAPIE	246
8.3.1	Mechanismy změny	246
8.3.2.	Struktura terapeutického procesu	247
8.3.2.1.	Před prvním setkáním: cesty k terapii, doporučení k terapii a navázání kontaktu	247
8.3.2.2.	Role terapeuta	249
8.4.	PROBLÉM ŠKOLNÍ FOBIE JAKO UKÁZKA PRÁCE SYSTEMICKÉHO TERAPEUTA	250
8.4.1.	Struktura úvodního sezení	251
8.4.2.	Další průběh terapie	255
8.5.	TERAPEUTICKÁ PRÁCE U SOMATICKÝCH PROJEVŮ ÚZKOSTI	256
8.6.	PSYCHOTICKÉ ONEMOCNĚNÍ A MOŽNOSTI SYSTEMICKÉ TERAPIE	262
8.7.	PRÁCE TERAPEUTA S PÁREM: PANICKÁ REAKCE A AGORAFOBIE	264

8.8.	TERAPIE S VYUŽITÍM SOCIÁLNÍ KONSTRUKCE A NARATIVNÍCH PRVKŮ	267
8.8.1.	Externalizace	268
8.8.2.	Struktura externalizujícího rozhovoru s dospělým klientem	270
8.8.3.	Externalizační rozhovor s dětmi	270
8.8.4.	Terapie problému fobie s užitím prvků systemické a narativní terapie	271
	Souhrn	273

IX. HYPNOTICKÁ PRÁCE S ÚZKOSTÍ A STRACHEM

	(V. Vavrda)	275
9.1.	ÚVODEM	275
9.1.1.	Úzkost jako interferující faktor při indukci hypnotického transu	276
9.1.2.	Hloubka hypnotického transu	276
9.1.3.	Indikace	277
9.2.	OBLASTI VYUŽITÍ HYPNOTERAPIE	278
9.2.1.	Využití hypnózy v akutní péči	279
9.2.2.	Systematická hypnoterapie	281
9.3.	HYPNOTERAPIE U DĚTÍ	288
	Souhrn	289

X. PSYCHOSOMATICKÉ PŘÍSTUPY PŘI LÉČENÍ

	STRACHU A ÚZKOSTI (K. Hájek)	290
10.1.	OBECNÉ PSYCHOFYZIKÁLNÍ ZÁKONITOSTI A VYMEZENÍ POJMŮ	290
10.1.1.	Vnímání	291
10.1.2.	Tělesně zakotvené prožívání	294
10.1.3.	Myšlení a představování	295
10.1.4.	Intencionalita mysli předcházející tělesnému pohybu	296
10.2.	STRACH A ÚZKOST V PROCESECH MYSLI A TĚLA	297
10.2.1.	Situace ohrožení a její zvládání	298
10.2.2.	Krize, nárůst strachu a úzkostí, vznik fóbií	299
10.2.3.	Psychoterapeutické přetnutí cyklů patologického strachu a úzkosti	300
10.3.	PŘESUN POZORNOSTI	301
10.3.1.	Čtvero zakotvení	301

10.3.2.	Cvičení na získání vlastní zkušenosti s přesunem pozornosti	305
10.4.	POSTUPY ZVLÁDÁNÍ STRACHU A ÚZKOSTI S CÍLEM NAVODIT KLID	307
10.4.1.	Techniky sloužící ke kultivaci soustředění mysli .	308
10.4.2.	Techniky navozující změnu představování v mysli .	310
10.4.3.	Techniky vedoucí přímo k somatickému uklidnění .	313
10.4.3.1.	Postupy vycházející z jógy	313
10.4.3.2.	Autogenní trénink	318
10.4.3.3.	Kontaktní relaxace	322
10.4.3.4.	Relaxační přístroje a biologická zpětná vazba ...	324
10.5.	POSTUPY ZVLÁDÁNÍ STRACHU A ÚZKOSTI POROZUMĚNÍM TĚLESNÉMU POCIŤOVÁNÍ ...	325
10.5.1.	Meditace všímavosti a vhledu	325
10.5.2.	Focusing	328
10.5.2.1.	Šest fází focusingu	329
10.5.2.2.	„Focusování pro pokročilé“ - zpracování problematické situace	333
10.5.3.	Personifikace patologických komplexů strachu či úzkosti	335
10.5.3.1.	Vyvolání komplexu prožívání - krok první	337
10.5.3.2.	Personifikace patologického komplexu prožívání - krok druhý	338
10.5.3.3.	Proces psychoterapeutické změny personifikovaných komplexů patologického prožívání - krok třetí	340
	Souhrn	343
XI. EXPRESIVNÍ POSTUPY (I. Hanušová)		344
11.1.	VYMEZENÍ POJMŮ	344
11.2.	PSYCHODRAMA A DRAMATERAPIE	346
11.2.1.	Psychodrama	347
11.2.2.	Dramaterapie	361
11.3.	TERAPIE HROU	365
11.4.	ARTETERAPIE	366
11.5.	MUZIKOTERAPIE	381
11.5.1.	Receptivní muzikoterapie	383
11.5.2.	Aktivní muzikoterapie	384
11.5.3.	Některé techniky muzikoterapie	386
11.5.4.	Taneční terapie	388
11.6.	PSYCHOGYMNASTIKA	390
	Souhrn	392

FARMAKOTERAPIE ÚZKOSTNÝCH PORUCH

(J. Praško)	394
1. ROZHODOVÁNÍ O FARMAKOTERAPII	395
1.1. Jaké jsou důvody, proč léky použít?	395
1.2. Jaké jsou nevýhody podávání léků?	396
1.3. Jaké léky je nejvhodnější podávat? V jaké dávce? Jak dlouho?	396
2. KLINICKÉ VEDENÍ	396
3. PSYCHOFARMAKA UŽÍVÁNA K LÉČBĚ ÚZKOSTNÝCH PORUCH	398
3.1. Anxiolytika	398
3.2. Antidepresiva	401
3.3. Neuroleptika	407
3.4. Jiné léky	407
4. PSYCHOFARMAKOTERAPIE JEDNOTLIVÝCH ÚZKOSTNÝCH PORUCH	408
4.1. Panická porucha	408
4.2. Generalizovaná úzkostná porucha	410
4.3. Smíšená úzkostně depresivní porucha	412
4.4. Agorafobie	414
4.5. Sociální fobie	414
4.6. Specifické fobie	416
4.7. Obsedantně kompulzivní porucha	417
4.8. Akutní reakce na stres	418
4.9. Posttraumatická stresová porucha	419
4.10. Somatoformní poruchy	420
4.11. Somatizační porucha	420
4.12. Hypochondrická porucha	421
4.13. Dymorfobie	422
4.14. Somatoformní vegetativní dysfunkce	423
4.15. Neurastenie	425
5. PSYCHOFARMAKOTERAPIE U DĚTÍ TRPÍCÍCH ÚZKOSTNOU PORUCHOU	426
Souhrn	427
SOCIOTERAPIE ÚZKOSTI (J. Pfeiffer)	437
1. VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ	437
1.1. Základní vymezení socioterapie	437
1.2. Socioterapie a úzkost	438

2.	TYPY SOCIOTERAPIE	438
2.1	Milieu terapie	439
2.2.	Terapeutická komunita	439
2.3.	Sociorehabilitační programy	440
2.4.	Svépomocné programy	441
2.5.	Socioterapie přirozeným prostředím	442
3.	SOCIOTERAPIE V ČR	442
	Souhrn	443

ÚZKOST A STRACH VE FILOZOFICKÉ

REFLEXI (V. Špalek)	445
1. ZROZENÍ STRACHU	445
2. DUCHOVNÍ SITUACE 20. STOLETÍ PŘINÁŠÍ OBRAT	446
3. PRVNÍ REFLEXE ÚZKOSTI A STRACHU	448
4. ANTICIPACE POROZUMĚNÍ ÚZKOSTI U ARISTOTELE	450
5. POKUSY ELIMINOVAT STRACH ZE SMRTI	453
6. NIKOLI ELIMINOVAT, NÝBRŽ ZKUŠENOST ZÁPORU UCHOPIT - HEGEL	458
7. KIERKEGAARD UPOZORŇUJE NA DIFERENCI JAKO PRVNÍ	462
8. ÚZKOST JE ZACHYCENA VHLEDEM BÁSNĚNÍ	463
9. ZAHLÉDNUTÍ DNA - HEIDEGGER	464
SOUHRN	470

VĚCNÝ REJSTŘÍK

JMENNÝ REJSTŘÍK

LITERATURA