

---

# Obsah

---

Předmluva .....	13
Úvod .....	17
<b>1. Vznik a vývoj kognitivně-behaviorální terapie .....</b>	<b>19</b>
1.1 Vytvoření teoretických základů .....	19
1.2 Rozvoj behaviorální terapie .....	20
1.3 Rozvoj kognitivní terapie .....	21
1.4 Integrace a vytvoření kognitivně-behaviorální terapie .....	23
<b>2. Základní rysy kognitivně-behaviorální terapie .....</b>	<b>25</b>
2.1 Behaviorální terapie .....	25
2.2 Kognitivní terapie .....	27
2.3 Kognitivně-behaviorální terapie .....	29
<b>3. Teorie kognitivně-behaviorální terapie .....</b>	<b>35</b>
3.1 Teorie učení .....	35
3.1.1 Klasické podmiňování .....	36
3.1.2 Operantní podmiňování .....	38
3.1.3 Sociální učení čili učení nápodobou .....	41
3.1.4 Kognitivní učení .....	41
3.2 Pojem „chování“ v KBT .....	45
3.2.1 Modality chování .....	45
3.2.2 Dimenze chování .....	47
3.3 Kognitivní procesy .....	47
<b>4. Struktura kognitivně-behaviorální terapie .....</b>	<b>54</b>
4.1 Základní kroky .....	54

4.2 Vedení dokumentace .....	55
4.3 Předběžné (orientační) vyšetření .....	56
4.3.1 Příprava .....	57
4.3.2 Úvod .....	57
4.3.3 Popis problému (problémů) .....	58
4.3.4 Stanovení cíle (cílů) terapie .....	59
4.3.5 Vysvětlení principů KBT .....	59
4.3.6 Kontraindikace zahájení KBT .....	60
4.3.7 Rozhodnutí o zahájení KBT .....	60
4.3.8 Dohoda o dalším sezení .....	60
4.4 Podrobné kognitivně-behaviorální vyšetření .....	61
4.4.1 Způsoby kognitivně-behaviorálního vyšetření .....	62
4.4.2 Kognitivně-behaviorální rozhovor .....	62
4.4.3 Sebesledování .....	67
4.4.4 Sebeuposuzování (dotazníky, globální hodnoticí škály) .....	69
4.4.5 Informace od druhých lidí .....	70
4.4.6 Přímé pozorování chování .....	70
4.4.7 Měření fyziologických hodnot .....	71
4.5 Význam měření v KBT .....	71
4.6 Behaviorální, kognitivní a funkční analýza problému .....	72
4.6.1 Behaviorální analýza .....	72
4.6.2 Kognitivní analýza .....	73
4.6.3 Funkční analýza .....	74
4.7 Kognitivně-behaviorální formulace problému .....	76
4.7.1 Definice jednotlivých problémů .....	78
4.8 Stanovení cílů v KBT .....	79
4.9 Vytvoření terapeutického plánu .....	81
4.10 Ukončení terapie .....	82
<b>5. Struktura terapeutického sezení .....</b>	<b>84</b>
5.1 Zahájení a určení programu sezení .....	84
5.2 Body probírané v každém sezení .....	85
5.2.1 Události od minulého sezení .....	85
5.2.2 Zhodnocení předchozího sezení .....	86
5.2.3 Probrání domácích úkolů .....	86
5.3 Hlavní téma(ta) sezení .....	86
5.4 Domácí úkol(y) .....	87
5.5 Zakočení sezení .....	89

<b>6. Metody kognitivně-behaviorální terapie .....</b>	<b>90</b>
6.1 Metody zaměřené na ovlivnění tělesných příznaků .....	91
6.1.1 Návčik svalové relaxace .....	92
6.1.2 Návčik zklidňujícího dýchání .....	102
6.1.3 Použití biofeedbacku .....	104
6.2 Metody zaměřené na ovlivnění zjevného chování .....	104
6.2.1 Systematická desenzibilizace .....	105
6.2.2 Expozice .....	107
6.2.3 Zábrana rituálům .....	112
6.2.4 Sledování činností .....	114
6.2.5 Plánování činnosti a sebeodměňování .....	116
6.2.6 Metody vytvoření nového chování .....	118
6.2.7 Metody ke změně existujícího chování – operantní podmiňování .....	120
6.3 Metody zaměřené na ovlivnění kognitivních procesů .....	124
6.3.1 Zastavení myšlenek (tzv. stop technika) .....	124
6.3.2 Odvedení pozornosti .....	125
6.3.3 Kognitivní restrukturalizace .....	126
6.3.4 Určení a zpochybňování dysfunkčních kognitivních schémat .....	139
6.3.5 Změny kognitivních procesů v imaginaci .....	144
6.3.6 Sebeinstruktáž .....	151
6.4 Komplexní kognitivně-behaviorální programy .....	152
6.4.1 Návčik zvýšení odolnosti vůči stresu .....	152
6.4.2 Návčik zvládání úzkosti .....	153
6.4.3 Návčik sociálních dovedností .....	155
6.4.4 Řešení problémů .....	158
<b>7. Praktické uplatnění kognitivně-behaviorální terapie .....</b>	<b>162</b>
7.1 Agorafobie .....	162
7.1.1 Kognitivně-behaviorální model agorafobie .....	163
7.1.2 Kognitivně-behaviorální léčba agorafobie .....	166
7.2 Panická porucha .....	169
7.2.1 Kognitivně-behaviorální model panické poruchy .....	170
7.2.2 Kognitivně-behaviorální léčba panické poruchy .....	172
7.3 Sociální fobie .....	175
7.3.1 Kognitivně-behaviorální model sociální fobie .....	176
7.3.2 Kognitivně-behaviorální léčba sociální fobie .....	177

7.4	Specifické fobie .....	182
7.4.1	Kognitivně-behaviorální model vzniku specifické fobie .....	182
7.4.2	Kognitivně-behaviorální léčba specifických fobií .....	182
7.5	Generalizovaná úzkostná porucha .....	184
7.5.1	Kognitivně-behaviorální model GÚP .....	185
7.5.2	Kognitivně-behaviorální léčba GÚP .....	187
7.6	Obsedantně-kompulzivní porucha .....	191
7.6.1	Kognitivně-behaviorální model OKP .....	192
7.6.2	Kognitivně-behaviorální léčba OKP .....	194
7.7	Posttraumatická stresová porucha .....	198
7.7.1	Kognitivně-behaviorální model PTSP .....	199
7.7.2	Kognitivně-behaviorální léčba PTSP .....	199
7.8	Hypochondrie .....	205
7.8.1	Kognitivně-behaviorální model hypochondrie .....	205
7.8.2	Kognitivně-behaviorální léčba hypochondrie .....	207
7.9	Deprese .....	214
7.9.1	Kognitivně-behaviorální model deprese .....	214
7.9.2	Kognitivně-behaviorální léčba deprese .....	217
7.10	Poruchy příjmu potravy .....	222
7.10.1	Kognitivně-behaviorální model poruch příjmu potravy .....	223
7.10.2	Kognitivně-behaviorální léčba poruch příjmu potravy .....	224
7.11	Poruchy osobnosti .....	230
7.11.1	Kognitivně-behaviorální pojetí poruch osobnosti .....	231
7.11.2	Kognitivně-behaviorální léčba poruch osobnosti .....	235
7.12	Schizofrenie .....	244
7.12.1	Behaviorální programy rehabilitace sociálních dovedností u chronických schizofreniků .....	245
7.12.2	Programy rodinné terapie u schizofrenie .....	246
7.12.3	Kognitivně-behaviorální terapie bludů a halucinací .....	248
7.13	Manželské a partnerské problémy .....	250
7.13.1	Kognitivně-behaviorální teorie manželských problémů .....	250
7.13.2	Kognitivně-behaviorální terapie manželských problémů .....	251
7.14	KBT u dětí a dospívajících .....	253
7.14.1	Problémy se spánkem .....	255
7.14.2	Enuréza .....	256
7.14.3	Enkopréza .....	258
7.14.4	Poruchy chování u dětí a dospívajících .....	258

7.14.5 Úzkost a strach u dětí .....	260
7.14.6 Autistické dítě .....	261
7.15 Další možnosti uplatnění KBT .....	262
7.15.1 Chronický únavový syndrom .....	262
7.15.2 Funkční sexuální poruchy .....	263
7.15.3 Závislost na alkoholu a drogách .....	264
7.15.4 Uplatnění KBT v léčbě somatických poruch .....	266
<b>8. Terapeutický vztah v kognitivně-behaviorální terapii .....</b>	<b>268</b>
<b>Závěr .....</b>	<b>272</b>
<b>Přílohy .....</b>	<b>273</b>
<b>Bibliografie .....</b>	<b>286</b>
<b>Rejstřík .....</b>	<b>300</b>

