

# OBSAH

Úvod .....	6
<b>1. CO JE OCD? .....</b>	<b>7</b>
1.1 Obsese .....	11
1.2 Kompulze .....	14
1.3 Vyhýbavé a zabezpečující chování .....	18
1.4 Co se děje s naším tělem? .....	21
1.5 Nejste v tom sami – vývoj a výskyt OCD .....	24
<b>2. JEDNÁ SE SKUTEČNĚ O OCD? .....</b>	<b>28</b>
2.1 Co je a co není OCD .....	28
2.2 Schizofrenie v dětství .....	29
2.3 Tourettův syndrom .....	31
2.4 Fobie .....	32
2.5 Deprese .....	32
2.6 Zneužívání omamných látek a patologické hráčství .....	32
2.7 Poruchy příjmu potravy .....	33
2.8 Obsedantně kompulzivní porucha osobnosti .....	33
<b>3. LÉČBA OCD .....</b>	<b>35</b>
3.1 Systemická rodinná terapie .....	35
3.1.1 Systemická rodinná terapie .....	35
3.1.2 Narativní terapie .....	39
3.1.3 Práce s externalizací .....	40
Edukace .....	40
Mapování potíží .....	42
Sledování problému v rodinném systému .....	43
Psaní dopisů .....	43
3.2 Farmakoterapie .....	44
3.3 Kognitivně behaviorální terapie .....	45
<b>4. KOGNITIVNĚ BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE .....</b>	<b>49</b>
4.1 Edukace .....	49
4.2 Zmapování potíží .....	49
4.3 Stanovení cíle terapie .....	56
4.4 Metody KBT .....	56
4.4.1 Expoziční léčba .....	57

Odstupňovaná expozice . . . . .	57
Expozice v představě . . . . .	63
Zaplavení . . . . .	64
4.4.2 Techniky pracující s obsesemi a skrytými kompulzemi . . . . .	65
Stop technika . . . . .	65
Odvedení pozornosti . . . . .	66
Expozice obsedantním myšlenkám . . . . .	66
Práce s katastrofickým scénářem . . . . .	67
Kognitivní restrukturalizace . . . . .	68
Behaviorální experimenty . . . . .	77
4.4.3 Další podpůrné techniky . . . . .	81
Mindfulness aneb „tady a teď“ . . . . .	81
Čas na starosti . . . . .	82
4.5 Hodnocení . . . . .	83
4.5.1 Hodnotící škály . . . . .	83
4.5.2 Seznam expozic . . . . .	84
<b>5. RELAXACE . . . . .</b>	<b>86</b>
5.1 Proč jsme napjatí a musíme se uvolňovat . . . . .	86
5.2 Zklidňující dýchání . . . . .	87
5.3 Jacobsonova progresivní relaxace . . . . .	87
5.4 Hra na pravdu . . . . .	88
5.5 Příběhy – řízená imaginace, autogenní trénink . . . . .	88
<b>6. VLIV OCD NA ŽIVOT DÍTĚTE . . . . .</b>	<b>89</b>
6.1 Vliv OCD na život dítěte . . . . .	89
6.2 Dítě s OCD a škola . . . . .	91
6.3 Podpora rodiny . . . . .	92
<b>7. PREVENCE RELAPSU . . . . .</b>	<b>97</b>
7.1 Práce na zvýšení sebevědomí dítěte . . . . .	97
7.1.1 Erb . . . . .	97
7.1.2 Deník . . . . .	97
7.1.3 Práce se jménem . . . . .	98
7.1.4 Ocenění . . . . .	98
7.2 Návčik sociálních dovedností . . . . .	98
7.2.1 Hraní rolí . . . . .	99
7.2.2 Vyjádření potřeb . . . . .	99
7.2.3 Komiksy . . . . .	100

7.3 Nácvik řešení problému . . . . .	100
7.4 Dodržování léčebného režimu . . . . .	103
7.5 Tělesné aktivity . . . . .	103
<b>PŘÍLOHY:</b> . . . . .	<b>105</b>
Příloha č. 1 Formulář KBT vyšetření . . . . .	105
Příloha č. 2 Záznamový list obsesí a kompulzí . . . . .	108
Příloha č. 3 Beckův inventář úzkostí . . . . .	109
Příloha č. 4 Záznamový list expozice . . . . .	111
Příloha č. 5 Kognitivní restrukturalizace . . . . .	112
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> . . . . .	<b>114</b>