

# Obsah

Předmluva .....	13
Úvod .....	15
<b>Kapitola 1: Úvod do kognitivně behaviorální terapie .....</b>	<b>17</b>
Co je kognitivně behaviorální terapie? .....	17
O jakou teorii se opírá kognitivně behaviorální terapie? .....	19
Co říká výzkum? .....	19
Jak se vyvíjela Beckova kognitivně behaviorální terapie? .....	20
Jaké jsou základní principy léčby? .....	21
Jak vypadá terapeutické sezení? .....	26
Jak rozvíjet své dovednosti kognitivně behaviorálního terapeuta .....	27
Jak používat tuto knihu? .....	28
<b>Kapitola 2: Přehled léčby .....</b>	<b>32</b>
Rozvíjení terapeutického vztahu .....	32
Plánování léčby a strukturování sezení .....	35
Jak určovat dysfunkční myšlenky a jak na ně reagovat .....	37
Zdůrazňování pozitiv .....	40
Jak podporovat změny v myšlení a chování mezi sezeními (domácí úkoly) .....	41
<b>Kapitola 3: Kognitivní konceptualizace .....</b>	<b>43</b>
Kognitivní model .....	44
Přesvědčení .....	46
Vztah chování a automatických myšlenek .....	49
<b>Kapitola 4: Sezení věnované úvodnímu vyšetření .....</b>	<b>58</b>
Cíle sezení věnovaného úvodnímu vyšetření .....	58
Struktura sezení věnovaného úvodnímu vyšetření .....	59
Jak začít sezení věnované úvodnímu vyšetření .....	60
Fáze úvodního vyšetření .....	61
Závěrečná část úvodního vyšetření .....	64
Zapojení rodinného příslušníka .....	64

Sdělení vašich předběžných dojmů .....	64
Stanovení počátečních cílů léčby ve vztahu k léčebnému plánu .....	65
Očekávání od léčby .....	67
Vypracování počáteční kognitivní konceptualizace a plánu léčby .....	68
<b>Kapitola 5: Struktura prvního terapeutického sezení .....</b>	<b>70</b>
Cíle a struktura úvodního sezení .....	70
Stanovení programu sezení .....	71
Kontrola nálady .....	73
Zjištění aktuálních informací .....	74
Probírání diagnózy .....	75
Stanovení problémů a cílů .....	78
Jak vysvětlit pacientovi kognitivní model psychických potíží .....	80
Probírání problému nebo aktivizace chování .....	83
Závěrečné shrnutí a zadání domácích úkolů .....	83
Zpětná vazba .....	85
<b>Kapitola 6: Aktivizace chování .....</b>	<b>89</b>
Konceptualizace nečinnosti .....	89
Konceptualizace nedostatku pocitů potěšení a zvládnání .....	90
Využití tabulky činností k ověřování platnosti předpovědí .....	104
<b>Kapitola 7: Druhé a další sezení: struktura a formát .....</b>	<b>107</b>
První část sezení .....	108
Prostřední část sezení .....	117
Závěrečné shrnutí a zpětná vazba .....	123
Třetí a další sezení .....	124
<b>Kapitola 8: Problémy s dodržováním struktury terapeutického sezení .....</b>	<b>128</b>
Myšlenky terapeuta .....	128
Jak přerušit pacienta .....	129
Seznámení pacienta s pravidly terapie .....	130
Zapojení pacienta .....	130
Posílení terapeutického vztahu .....	130
Kontrola nálady .....	131
Stručná aktualizace .....	133
Překlenutí mezi sezeními .....	134

Kontrola domácích úkolů .....	137
Probírání jednotlivých bodů programu .....	137
Zadávání nových domácích úkolů .....	138
Závěrečné shrnutí .....	139
Zpětná vazba .....	139
<b>Kapitola 9: Jak určovat automatické myšlenky</b> .....	141
Charakteristické rysy automatických myšlenek .....	141
Jak vysvětlit pacientovi automatické myšlenky .....	143
Zjišťování automatických myšlenek .....	145
Jak naučit pacienta rozeznávat automatické myšlenky .....	155
<b>Kapitola 10: Jak určovat emoce</b> .....	159
Jak rozlišit automatické myšlenky a emoce .....	160
Potíže s pojmenováním emocí .....	162
Hodnocení stupně intezity emocí .....	164
Jak využít intezity emocí při vedení terapie .....	165
<b>Kapitola 11: Jak hodnotit automatické myšlenky</b> .....	167
Jak vybrat klíčové automatické myšlenky .....	167
Otázky sloužící k hodnocení automatické myšlenky .....	169
Posouzení výsledku procesu hodnocení automatické myšlenky .....	175
Hledání vysvětlení, proč bylo hodnocení automatické myšlenky neúčinné .....	175
Použití alternativních metod, když pacientovi pomáháte zkoumat jeho myšlenky .....	177
Když jsou automatické myšlenky pravdivé .....	180
Jak učit pacienty hodnotit své myšlení .....	182
Zkratka: nepoužívat otázky vůbec .....	183
<b>Kapitola 12: Jak reagovat na automatické myšlenky</b> .....	185
Procházení poznámek z terapie .....	185
Jak hodnotit a reagovat na nové automatické myšlenky mezi sezeními .....	189
Jiné způsoby reagování na automatické myšlenky .....	194
<b>Kapitola 13: Jak určit a pozměnit zprostředkující přesvědčení</b> .....	195
Kognitivní konceptualizace .....	195
Změna přesvědčení .....	208

<b>Kapitola 14: Jak určit a pozměnit jádrová přesvědčení .....</b>	<b>222</b>
Kategorizace jádrových přesvědčení .....	225
Jak určit jádrová přesvědčení .....	227
Předestření jádrových přesvědčení .....	228
Poučení pacientů o jádrových přesvědčeních a sledování jejich působení .....	229
Jak vytvořit nové jádrové přesvědčení .....	232
Jak posílit nová jádrová přesvědčení .....	233
Jak pozměnit negativní jádrová přesvědčení .....	234
Pracovní list: jádrová přesvědčení .....	234
<b>Kapitola 15: Další kognitivní a behaviorální techniky .....</b>	<b>246</b>
Řešení problémů a nácvik dovedností .....	246
Rozhodování .....	248
Změna zaměření pozornosti .....	250
Měření nálady a chování pomocí záznamu činností .....	252
Relaxace a všímavost .....	253
Odstupňované zadávání úkolů .....	253
Expozice .....	254
Hraní rolí .....	256
Využití techniky „koláče“ .....	257
Srovnávání se sebou a seznam úspěchů .....	260
<b>Kapitola 16: Představivost .....</b>	<b>265</b>
Určování představ .....	265
Poučení pacientů o představivosti .....	266
Jak reagovat na spontánní představy .....	267
Využití představivosti jako terapeutického nástroje .....	275
<b>Kapitola 17: Domácí úkoly .....</b>	<b>279</b>
Jak zadávat domácí úkoly .....	280
Jak zvýšit pravděpodobnost plnění domácích úkolů .....	284
Analýza potíží při plnění domácích úkolů .....	292
Kontrola domácích úkolů .....	298
<b>Kapitola 18: Ukončení terapie a prevence relapsu .....</b>	<b>300</b>
Začátek terapie .....	300
Činnosti v průběhu terapie .....	301

Co dělat před ukončením terapie .....	305
Podpůrná sezení .....	309
<b>Kapitola 19: Plánování terapie .....</b>	<b>314</b>
Jak dosáhnout obecněji určených cílů léčby .....	314
Jak plánovat terapii napříč sezeními .....	315
Jak vytvořit plán terapie .....	315
Jak plánovat jednotlivá sezení .....	316
Jak se rozhodnout, zda se zaměřit na určitý problém .....	321
Jak pozměnit standardní léčbu u konkrétních psychických poruch .....	326
<b>Kapitola 20: Problémy v terapii .....</b>	<b>327</b>
Jak odhalit existenci problému .....	327
Konceptualizace problémů .....	329
Slepé uličky .....	335
Náprava problémů v terapii .....	336
<b>Kapitola 21: Jak se zlepšovat jako kognitivně behaviorální terapeut .....</b>	<b>338</b>
<b>Příloha A: Kognitivně behaviorální zápis případu .....</b>	<b>341</b>
<b>Příloha B: Zdroje kognitivně behaviorální terapie .....</b>	<b>346</b>
Výcvikové programy .....	346
Materiály pro terapeuty a pacienty .....	346
Hodnotící materiály .....	346
Profesionální organizace kognitivně behaviorální terapie .....	347
<b>Příloha C: Škála hodnocení kognitivní terapie .....</b>	<b>348</b>
Bibliografie .....	355
Věcný rejstřík .....	361