



# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	9
O čem je tato kniha? .....	9
<b>I. FUNKCE OBAV, NAPĚTÍ A ÚZKOSTI.</b> .....	12
Reakce „boj nebo útěk“ .....	16
Co je to generalizovaná úzkostná porucha .....	17
Zmapujte svoji úzkost a napětí .....	20
Poznejte způsoby, jak úzkostné epizody zvládáte .....	21
Sebeuposuzovací stupnice .....	21
Příčiny nadměrné úzkostnosti .....	25
Stres .....	25
Životní události .....	29
Bludné kruhy .....	30
Myšlenky .....	30
Emoce .....	35
Tělesné reakce .....	36
Chování .....	37
Co udržuje bludné kruhy .....	38
<b>II. JAK SE ZBAVIT OBAV, STAROSTÍ, ÚZKOSTÍ A NAPĚTÍ</b> .....	43
Léčba léky .....	44
Délka léčby .....	45
Jak vysadit léky na uklidnění .....	48
Psychoterapie .....	49
Dynamická psychoterapie a psychoanalýza .....	50
Skupinová psychoterapie .....	51
Kognitivně behaviorální terapie (KBT) .....	56
Kdo je to psychoterapeut .....	62
<b>III. KONTROLA OBAV A STAROSTÍ</b> .....	63
Rozpoznání úzkostných automatických myšlenek .....	64
Zpochybňování automatických úzkostných myšlenek .....	68
A) Uvědomění si vztahu mezi úzkostí a automatickými myšlenkami .....	69



B) Zkoumání pravdivosti automatických myšlenek . . . . .	70
C) Hledání racionální odpovědi na situaci a automatické myšlenky . . . . .	72
D) Vyhodnocení racionální odpovědi a akce . . . . .	75
Jaké chyby děláme ve svém uvažování . . . . .	77
Smiřte se s tím nejhorším, co by se mohlo stát . . . . .	79
Testování metakognicí . . . . .	83
Kognitivní restrukturační . . . . .	83
Metoda padajícího šípku . . . . .	89
Zpochybňování škodlivých kognitivních schémat . . . . .	91
<b>IV. KONTROLA TĚLESNÝCH PŘÍZNAKŮ ÚZKOSTI . . . . .</b>	<b>95</b>
Nácvik klidného dýchání . . . . .	95
Relaxace . . . . .	96
Progresivní relaxace . . . . .	103
Zkrácená progresivní relaxace . . . . .	105
Podmíněná relaxace . . . . .	106
Rychlá relaxace . . . . .	107
Aplikovaná relaxace . . . . .	107
Autogenní trénink . . . . .	107
Problémy při nácviku relaxace . . . . .	111
Tělesné cvičení . . . . .	113
Zvládnutí poruch spánku . . . . .	115
<b>V. MODIFIKACE A KONTROLA CHOVÁNÍ . . . . .</b>	<b>119</b>
Odměň se sám, ostatní zapomenou . . . . .	119
Experimenty . . . . .	121
Plánování času . . . . .	123
Plánování času jako sebevedení a sebeřízení . . . . .	126
Organizace časového rozvrhu . . . . .	130
Příjemné aktivity . . . . .	132
<b>VI. OPTIMÁLNÍ KOMUNIKACE ANEB „ASERTIVNÍ NEBOJSA“ . . . . .</b>	<b>135</b>
Komunikační zlozvyky aneb „Jeden o koze, druhý o voze“ . . . . .	139
Chyby při sdělování . . . . .	140
Zlozvyky při naslouchání . . . . .	143
Pasivita, agresivita, manipulace a asertivita . . . . .	144



Neverbální komunikace aneb „Co šimpanz čte lépe“ .....	146
Jednoduché asertivní reakce aneb „Méně znamená více“ .....	149
Reakce zpětnou vazbou .....	149
Otevřené vyjadřování vlastních pocitů aneb „Mám tě rád nebo nemám tě rád...“ .....	150
Ano nebo ne v souladu s tím, co doopravdy chceme aneb „Sbohem pokrytectví a pocitům viny“ .....	151
Schopnost žádat to, na co máme právo, a vydržet aneb „Přeskakující gramofonová deska“ .....	152
Technika otevřených dveří aneb „Asertivní judo“ .....	153
Negativní dotazování aneb „Svěř mi, co ti na mně vadí“ .....	156
Negativní aserce aneb „Se stínem na štítě“ .....	156
Pozitivní aserce aneb „Hříbek pochval, muchomůrku nepohaň“ .....	158
Pochvala a ocenění aneb „Co po druhých chceš, dělej pro ně taky“ .....	159
Vyjádření blízkosti a vřelosti aneb „Konec studu za svou lásku“ ..	159
Povzbuzení aneb „Jsem s tebou“ .....	160
Kompliment aneb „Kytka pomněnek z čistého srdce“ .....	160
Umění empatického naslouchání aneb „Myslím, že ti rozumím“ ..	161
Umění požádat o laskavost aneb „Konec strachům z odmítnutí“ .....	162
Reakce na odmítnutí aneb „Máš na to právo...“ .....	163
Asertivní obligace aneb „Dohodni se, dohodni se, dohodni se...“ .	164
Vyjednávání aneb „Dbej na to, ať oba zvítězíte“ .....	165
Obrana před manipulativními výčitkami aneb „Člověče, nezlob se, já se taky nezlobím“ .....	166
Jak přijímat oprávněnou kritiku aneb „Čestně, hrdě, bez vzdoru“ .....	167
Nepravdivá, nevhodně nebo útočně podaná kritika aneb „Věcně, pevně, s nadhledem“ .....	169
Umění kritizovat a přitom neponižovat aneb „Čekej ozvěnu“ .....	170
Umíte vyjádřit svůj hněv aneb „Konec dusna ve vlastní šťávě“ ...	171
Jak reagovat na rozzlobeného jedince aneb „Přežijte to ve zdraví“ .....	171
Asertivní konverzace aneb „Svět je plný kamarádů“ .....	172



<b>VII. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ</b> .....	<b>174</b>
Identifikace problému .....	182
Jasná definice problému a cíle .....	185
Brainstorming řešení .....	187
Výběr optimálního řešení .....	188
Plán .....	189
Vlastní provedení zvoleného řešení .....	190
Review – zhodnocení .....	190
<b>VIII. PŘÍPRAVA NA BUDOUCNOST</b> .....	<b>193</b>
Udržování odolnosti vůči stresu .....	193
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>196</b>
Dvacet způsobů, jak si poradit s problémy .....	197
<b>DOPORUČENÁ LITERATURA</b> .....	<b>200</b>