

# OBSAH

AUTORSKÝ KOLEKTIV . . . . .	11
-----------------------------	----

ÚVODNÍ POZNÁMKA . . . . .	13
---------------------------	----

## DÍL I. OBECNÁ ČÁST

1. POJETÍ ÚZKOSTI A STRACHU V PSYCHOLOGII . . . . .	19
---	----

(Jan Vymětal)

1.1 Vymezení pojmů . . . . .	19
1.1.1 Etymologické uvedení . . . . .	19
1.1.2 Historický pohled . . . . .	20
1.1.3 Vymezení úzkosti a strachu . . . . .	21
1.2 Úzkost a strach v psychologii . . . . .	24
1.2.1 Experimentální přístup . . . . .	24
1.2.2 Vztahový přístup . . . . .	28
1.2.3 Faktorověanalytický přístup . . . . .	32
1.3 Integrativní pojetí úzkosti a strachu v psychologii . . . . .	34
1.3.1 Výkladová rovnice lidského chování . . . . .	34
1.3.2 Dynamika dějů vyvolávajících u člověka aktuální úzkost a strach . . . . .	36
1.3.3 Porozumění úzkosti a strachu . . . . .	38
Souhrn . . . . .	39

2. ONTOGENEZE ÚZKOSTI A STRACHU . . . . .	41
---	----

(Vladimír Vavrda)

2.1 K povaze vývoje úzkosti . . . . .	41
2.1.1 Úvodem . . . . .	41
2.1.2 Dva zdroje úzkosti . . . . .	42
2.1.3 Vývoj jako zdroj úzkosti . . . . .	42
2.1.4 Význam matky a prostředí ve vývoji úzkosti . . . . .	43
2.1.5 Obecný vývoj úzkosti . . . . .	44
2.2 Vývoj úzkostných prožitků a mechanismů jejich zvládnání v dětském věku . . . . .	45
2.2.1 Vývoj úzkosti a mechanismů jejího zvládnání v raném věku . . . . .	45
2.2.2 Úzkosti v předškolním a školním věku . . . . .	51
2.3 Úzkosti v období dospívání a dospělosti . . . . .	55
2.3.1 Úzkosti v dospívání . . . . .	55
2.3.2 Úzkosti v období dospělosti . . . . .	57
2.3.3 Úzkosti v období involuce . . . . .	60
Souhrn . . . . .	62

<b>3. ÚZKOSTNÉ PORUCHY V KLINICKÉ PRAXI</b>	<b>65</b>
<i>(Jana Kocourková)</i>	
3.1 Normální a patologická úzkost	65
3.2 Psychologické a biologické pozadí úzkosti	66
3.3 Úzkostné poruchy	68
3.3.1 Fobické úzkostné poruchy (F40)	68
3.3.2 Jiné úzkostné poruchy (F41)	71
3.4 Další neurotické poruchy s výraznou úzkostnou symptomatikou	73
3.4.1 Obsedantně-kompulzivní porucha (F42)	73
3.4.2 Reakce na závažný stres a poruchy přizpůsobení (F43)	74
3.5 Úzkostnost jako osobnostní charakteristika	76
3.5.1 Anankastická porucha osobnosti (F60.5)	77
3.5.2 Anxiózní (vyhýbavá) porucha osobnosti (F60.6)	78
3.5.3 Závislá porucha osobnosti (F60.7)	78
3.6 Úzkost ve vztahu k ostatním poruchám	79
3.7 Specifické úzkostné poruchy v dětském věku	80
3.7.1 Separáční úzkostná porucha v dětství (F93.0)	80
3.7.2 Fobická úzkostná porucha v dětství (F93.1)	81
3.7.3 Sociální úzkostná porucha v dětství (F93.2)	82
Souhrn	82

## DÍL II.

### PSYCHOTERAPIE ÚZKOSTI A STRACHU Z POHLEDU JEDNOTLIVÝCH SMĚŘŮ A PŘÍSTUPŮ

<b>4. BEHAVIORÁLNÍ PŘÍSTUPY</b>	<b>85</b>
<i>(Katarina Durecová)</i>	
4.1 Léčba úzkosti a strachu v behaviorálních terapiích	85
4.1.1 Pojetí úzkosti a strachu v behaviorálních terapiích	85
4.1.2 Modely strachu a úzkosti vycházející z teorie učení	86
4.1.3 Modely úzkosti a strachu vycházející z kognitivně-behaviorálních přístupů	100
Souhrn	115
<b>5. ROGERSOVSKÝ PŘÍSTUP</b>	<b>117</b>
<i>(Jan Vymětal)</i>	
5.1 Charakteristika rogersovské psychoterapie	117
5.2 Vznik úzkosti a strachu	118
5.3 Vlastní léčba	121
5.3.1 Indikace	121
5.3.2 Akceptace – bezvýhradné přijetí pacienta	123
5.3.3 Empatie – porozumění vcítěním	123
5.3.4 Autenticita – opravdovost, ryzost osobnosti	124
5.3.5 Sebeexplorace a explikace	126
5.3.6 Psychoterapeutický proces	127
5.4 Kombinace s jinými postupy	131
Souhrn	132



<b>6. PSYCHOTERAPIE ÚZKOSTI A STRACHU Z HLEDISKA PSYCHOANALYTICKÉ PSYCHOTERAPIE</b>	<b>133</b>
<i>(Vladimír Vavřda)</i>	
6.1 Úvodem	133
6.1.1 Psychoanalytická psychoterapie z hlediska nozologických kategorií	135
6.1.2 Základní východiska	136
6.1.3 Krátký historický přehled	137
6.2 Rané formy úzkosti	138
6.2.1 Anihilační úzkost	138
6.2.2 Úzkost z diference/dediference	141
6.2.3 Strach z odvet	142
6.2.4 Separační úzkost	144
6.2.5 Strach ze ztráty lásky	146
6.3 Úzkosti v subjektivním modu prožívání	148
6.3.1 Vývoj subjektivního modu	148
6.3.2 Úzkost v subjektivním modu prožívání	149
6.4 Úzkost na základě identifikace a traumatická úzkost	150
6.4.1 Úzkost v důsledku identifikace s objektem	150
6.4.2 Traumatická úzkost	151
Souhrn	152
<b>7. PSYCHOTERAPIE ÚZKOSTNÝCH PORUCH Z POHLEDU LOGOTERAPIE</b>	<b>153</b>
<i>(Karel Balcar)</i>	
7.1 Logoterapeutický přístup a logoterapeutické metody překonávání chorobné úzkosti a strachu	154
7.1.1 Paradoxní intence	156
7.1.2 Dereflexe	157
7.1.3 Postojová změna	157
7.2 Léčba úzkostných poruch paradoxní intencí	159
7.2.1 Logoterapeutické postupy při léčbě úzkostných a fobických neuroz a reakcí	159
7.2.2 Logoterapeutické postupy při léčbě úzkostí a strachem motivovaných kompulzivních poruch	162
7.3 Léčba úzkostných poruch dereflexí	165
7.3.1 Logoterapeutické postupy při léčbě úzkostí a strachem podmíněných psychofyziologických poruch	167
7.3.2 Logoterapeutické postupy při léčbě úzkostí a strachem podmíněných poruch praktického výkonu	170
7.4 Léčba úzkostných poruch postojovou změnou	172
7.4.1 Logoterapeutické postupy při překonávání škodlivého strachu a úzkostí z ohrožení zdraví či jiných životních hodnot	172
7.5 Logoterapeutická strategie při léčbě úzkostných poruch	175

7.6	Praktická podoba logoterapie . . . . .	177
7.6.1	Cíle a metody logoterapie vzhledem k věku . . . . .	177
7.6.2	Formy logoterapeutické práce . . . . .	178
	Souhrn . . . . .	179
<b>8.</b>	<b>SYSTEMICKÁ TERAPIE ÚZKOSTI . . . . .</b>	<b>181</b>
	<i>(Šárka Gjuričová, Jan Špitz)</i>	
8.1	Teoretická východiska a vlivy v systemické rodinné terapii . . . . .	181
8.1.1	Východiska současné systemické terapie . . . . .	181
8.1.2	Modely změny: proměny pojetí terapeutické změny a role terapeutů . . . . .	182
8.2	Úzkost v systemickém přístupu . . . . .	184
8.3	Systemická terapie . . . . .	185
8.3.1	Mechanismy změny v systemické terapii . . . . .	185
8.3.2	Terapeutický proces v systemické terapii . . . . .	186
8.4	Systemická terapie úzkosti: Problém školní fobie jako ukázka práce systemického terapeuta . . . . .	189
8.4.1	Struktura úvodního sezení . . . . .	189
8.4.2	Další průběh terapie . . . . .	192
8.5	Terapeutická práce u somatických projevů úzkosti . . . . .	193
8.6	Psychotické onemocnění a možnosti systemické terapie . . . . .	197
8.7	Práce terapeuta s párem: Panická reakce a agorafobie . . . . .	198
8.7.1	Terapie . . . . .	199
8.8	Terapie s využitím sociálních konstrukcí a narativních prvků . . . . .	200
8.8.1	Externalizace . . . . .	201
8.8.2	Struktura externalizujícího rozhovoru s dospělým klientem . . . . .	202
8.8.3	Externalizační rozhovor s dětmi . . . . .	202
8.8.4	Terapie problému fobie s užitím prvků systemické a narativní terapie . . . . .	203
	Souhrn . . . . .	204
<b>9.</b>	<b>HYPNOTICKÁ PRÁCE S ÚZKOSTÍ A STRACHEM . . . . .</b>	<b>207</b>
	<i>(Vladimír Vavrda)</i>	
9.1	Úvodem . . . . .	207
9.1.1	Úzkost jako interferující faktor při indukci hypnotického tranzu . . . . .	208
9.1.2	Hloubka hypnotického tranzu . . . . .	208
9.1.3	Indikace . . . . .	209
9.2	Oblasti využití hypnoterapie . . . . .	210
9.2.1	Využití hypnózy v akutní péči . . . . .	210
9.2.2	Systematická hypnoterapie . . . . .	211
9.3	Hypnoterapie u dětí . . . . .	216
	Souhrn . . . . .	217
<b>10.</b>	<b>PSYCHOSOMATICKÉ PŘÍSTUPY LÉČENÍ STRACHU A ÚZKOSTI . . . . .</b>	<b>219</b>
	<i>(Karel Hájek)</i>	
10.1	Obecné psychofyzikální zákonitosti a vymezení pojmů . . . . .	219
10.1.1	Vnímání . . . . .	219
10.1.2	Tělesně zakotvené prožívání . . . . .	222



10.1.3	Myšlení a představování	223
10.1.4	Intencionalita mysli předcházející tělesnému pohybu	224
10.2	Strach a úzkost v procesech mysli a těla	224
10.2.1	Situace ohrožení a její zvládnání	225
10.2.2	Krize, nárůst strachu a úzkostí, vznik fobií	226
10.2.3	Psychoterapeutické přetnutí cyklů patologického strachu a úzkosti	226
10.3	Přesun pozornosti	227
10.3.1	Čtvero zakotvení	227
10.3.2	Cvičení na získání vlastní zkušenosti s přesunem pozornosti	230
10.4	Postupy zvládnání strachu a úzkosti s cílem navodit klid	232
10.4.1	Techniky sloužící ke kultivaci soustředění mysli	232
10.4.2	Techniky navozující změnu představování v mysli	234
10.4.3	Techniky vedoucí přímo k somatickému uvolnění	236
10.5	Postupy zvládnání strachu a úzkosti porozuměním tělesnému pociťování	244
10.5.1	Meditace všímavosti a vhledu	245
10.5.2	Focusing	247
10.5.3	Personifikace patologických komplexů strachu či úzkosti	252
	Souhrn	257

## 11. EXPRESIVNÍ POSTUPY . . . . . 259

(Ingrid Hanušová)

11.1	Vymezení pojmů	259
11.2	Psychodrama a dramaterapie	261
11.2.1	Psychodrama	261
11.2.2	Dramaterapie	270
11.2.3	Podobnosti a rozdíly dramaterapie a psychodramatu	272
11.3	Terapie hrou	273
11.4	Arteterapie	274
11.4.1	Jiné arteterapeutické techniky	282
11.5	Muzikoterapie	284
11.5.1	Receptivní muzikoterapie	286
11.5.2	Aktivní muzikoterapie	286
11.5.3	Některé techniky muzikoterapie	287
11.5.4	Taneční terapie	289
11.6	Psychogymnastika (psychopantomima)	290
	Souhrn	292

### DÍL III. DODATKY

#### FARMAKOTERAPIE ÚZKOSTNÝCH PORUCH . . . . . 295

(Ján Praško, Hana Prašková)

Klasifikace neurotických poruch, poruch vyvolaných stresem a somatoformních poruch	296
Diagnostický postup, vyšetření a hodnocení u úzkostných poruch	297
Diferenciální diagnóza úzkostných a neurotických poruch	300
Všeobecné cíle léčby	302

Rozhodování o farmakoterapii	303
Klinické vedení pacienta	304
Psychofarmaka užívaná k léčbě úzkostných a neurotických poruch	305
Psychofarmakoterapie jednotlivých úzkostných a neurotických poruch	313
Panická porucha	313
Generalizovaná úzkostná porucha (GAD)	316
Smišená úzkostně-depresivní porucha	319
Agorafobie	321
Sociální fobie	323
Specifické fobie	325
Obsedantně-kompulzivní porucha	327
Akutní reakce na stres	330
Poruchy přizpůsobení	331
Posttraumatická stresová porucha	335
Disociační poruchy	339
Souhrn	362

## **ÚZKOST A STRACH VE FILOZOFICKÉ REFLEXI** . . . . . 365

*(Vladimír Špalek)*

Zrození strachu	365
Duchovní situace 20. století přináší obrat	366
První reflexe úzkosti a strachu	367
Anticipace porozumění úzkosti u Aristotela	368
Pokusy eliminovat strach ze smrti	371
Nikoli eliminovat, nýbrž zkušenost záporu uchopit – G. W. F. Hegel	374
Kierkegaard upozorňuje na diferenci jako první	377
Úzkost je zachycena vhledem básnění	378
Zahlédnutí dna – M. Heidegger	379
Souhrn	382

## **LITERATURA** . . . . . 383

## **REJSTŘÍK VĚCNÝ** . . . . . 391

## **REJSTŘÍK JMENNÝ** . . . . . 395