

# Obsah

## ZÁKLADNÍ POROZUMĚNÍ DEPRESI A JEJÍ LÉČBĚ

<b>1 Jak diagnostikovat vlastní náladu - první krok v léčbě . . . . .</b>	<b>13</b>
1.1 Co je to deprese . . . . .	19
1.2 Co je to deprese z pohledu kognitivní terapie . . . . .	21
1.2.1 Zaznamenávání denní nálady . . . . .	23
1.2 Beckova posuzovací stupnice deprese . . . . .	25
<b>2 Jak myšlenky působí na náladu a chování . . . . .</b>	<b>31</b>
2.1 Kognitivní terapie a sociální učení . . . . .	35
2.2 Co ovlivňuje naše chování . . . . .	36
2.3 Jak se projevuje deprese . . . . .	39
2.4 Deprese a sociální učení . . . . .	43
<b>3 Průvodce léky proti depresi . . . . .</b>	<b>51</b>
3.1 Co se vlastně v mozku při depresi děje . . . . .	53
3.2 Jak antidepressiva působí . . . . .	54
3.3 Trvání léčby antidepressivy . . . . .	57
3.4 Mýty a pověry, které brání užívání léků . . . . .	57

## POMOC PŘI TYPICKÝCH PROBLÉMECH V DEPRESI

<b>4 Co s myšlenkami, které vedou k depresi . . . . .</b>	<b>61</b>
4.1 Dotazník myšlenek a postojů . . . . .	68
4.2 Automatické myšlenky, vztah k emočním reakcím a chování . . . . .	70
4.2.1 Úvod k práci s automatickými myšlenkami . . . . .	71
4.2.2 Krok 1.: Spojení emoční reakce s automatickými myšlenkami . . . . .	72
4.2.3 Krok 2.: Rozpoznání automatických myšlenek . . . . .	74
4.2.4 Krok 3.: Testování platnosti automatických myšlenek . . . . .	75
4.2.5 Krok 4.: Racionální odpověď . . . . .	76
4.3 Metoda A-B-C-D . . . . .	77
<b>5 Jak se bránit paralýze vůle . . . . .</b>	<b>85</b>
5.1 Letargický cyklus . . . . .	93
5.2 Nastavení mysli vedoucí k paralýze vůle . . . . .	94
5.3 Techniky k mobilizaci vůle . . . . .	98
5.3.1 Seznam denní aktivity (SEDAK) . . . . .	98
5.3.2 Arch proti otálení (APOT) . . . . .	100
5.3.3 Denní záznam automatických myšlenek (A-B-C-D) . . . . .	101
5.3.4 Arch předpovědi příjemnosti (APEPŘ) . . . . .	103

5.3.5	ANTIALE . . . . .	105
5.3.6	Sebeposilovač . . . . .	106
5.3.7	Myšlenky inhibující činnost - myšlenky orientující k činnosti (MÍČ - MOC) . . . . .	107
5.3.8	Drobný krok . . . . .	109
5.3.9	Antimělybch . . . . .	110
5.3.10	Odzbrojovací technika . . . . .	111
5.3.11	Přiměřený chlubil (zviditelňovač úspěchu) . . . . .	112
<b>6</b>	<b>Strategie řešení problému . . . . .</b>	<b>115</b>
6.1	Hlavní problémové oblasti . . . . .	123
6.1.1	Neschopnost relaxovat . . . . .	123
6.1.2	Nedostatek příjemných aktivit . . . . .	124
6.1.3	Problémy se sebeprosazením . . . . .	124
6.1.4	Nedostatek sociálních dovedností . . . . .	125
6.1.5	Partnerské problémy . . . . .	125
6.1.6	Ostatní problémy vztahující se k depresi . . . . .	127
6.2	Strategie řešení problému . . . . .	128
6.2.1	Určení problému: co chci změnit, co chci řešit . . . . .	129
6.2.2	Konkretizace: jak ve skutečnosti problém vypadá . . . . .	131
6.2.3	Sledování v čase: jak to vypadá při delším pozorování . . . . .	135
6.2.4	Metoda: jak dosáhnou změny . . . . .	137
6.2.5	Dílčí kroky: jak krok za krokem měním problémovou oblast . . . . .	138
6.2.6	Hodnocení a odměny . . . . .	138
6.2.7	Ukončení programu . . . . .	141
6.2.8	Velká odměna: Co si zasloužím, když jsem to dokázal . . . . .	142
<b>7</b>	<b>Strach a úzkost a jak je překonávat . . . . .</b>	<b>143</b>
7.1	Druhy úzkostných stavů . . . . .	150
7.2	Jak se projevuje úzkost a strach . . . . .	151
7.3	Bludný kruh úzkosti . . . . .	154
7.4	Strategie boje s úzkostí . . . . .	158
7.4.1	Určení problému a cíle . . . . .	158
7.4.2	Konkretizace problému . . . . .	159
7.4.3	Sledování problémového chování v čase . . . . .	161
7.4.4	Metody snižování úzkosti . . . . .	162
7.4.5	Dílčí kroky . . . . .	167
7.4.6	Hodnocení a odměny po dílčích krocích . . . . .	168
7.4.7	Ukončení a velká odměna nakonec . . . . .	169

## CO JE DOBRÉ NAUČIT SE DO BUDOUCNOSTI

<b>8 Lepší je být relaxovaný a klidný, než úzkostný a napjatý . . . .</b>	<b>173</b>
8.1 Co je to relaxace . . . . .	179
8.2 Posouzení vlastního napětí a uvolnění . . . . .	183
8.3 Podmínky pro relaxaci . . . . .	185
8.4 Jogínská relaxace . . . . .	188
8.5 Bensonova metoda . . . . .	191
8.6 Ostův nácvik aplikované relaxace . . . . .	193
8.7 Obvyklé problémy . . . . .	196
8.8 Zaznamenávání praktického cvičení . . . . .	197
8.9 Uplatnění relaxační procedury ve specifických situacích . . . . .	197
<b>9 Umění být s partnerem . . . . .</b>	<b>201</b>
9.1 Automatické myšlenky v partnerském vztahu . . . . .	211
9.1.1 Krok 1.: Spojit emoční reakce s automatickými myšlenkami . . . . .	212
9.1.2 Krok 2.: Rozpoznání automatických myšlenek . . . . .	215
9.1.3 Krok 3.: Testování automatických myšlenek . . . . .	216
9.1.4 Krok 4.: Racionální odpověď . . . . .	217
9.2 Testování vlastního očekávání . . . . .	217
9.3 Přerámování . . . . .	219
9.4 Rodinné mýty . . . . .	220
<b>10 Rozšiřte příjemné aktivity . . . . .</b>	<b>227</b>
10.1 Vztah mezi příjemnými aktivitami a depresí . . . . .	231
10.2 Lewinsohnův seznam příjemných aktivit . . . . .	234
10.3 Plán zvyšování příjemných aktivit . . . . .	247
10.3.1 Sledování v čase . . . . .	247
10.3.2 Konkretizace - jak to s příjemnými aktivitami u mne vypadá . . . . .	250
10.3.3 Formulace plánu . . . . .	255
10.3.4 Dílčí kroky . . . . .	257
10.3.5 Odměna . . . . .	259
10.3.6 Hodnocení . . . . .	260
<b>Závěr . . . . .</b>	<b>261</b>