

Obsah

Úvod	9
Několik příběhů	11
<i>Patricie se cítí jako „úplná nula“</i>	<i>11</i>
<i>Měla bych chodit kanály</i>	<i>14</i>
<i>Jsem prostě idiot... ..</i>	<i>17</i>
PRVNÍ KAPITOLA	
Co je to sociální fobie	19
<i>Budou si říkat, že jsem nemožný</i>	<i>19</i>
<i>Budou si ze mě dělat legraci, že nejsem chlap</i>	<i>21</i>
Jak je sociální fobie častá, kdy a u koho se objevuje	21
<i>Karolína už nechce chodit do práce</i>	<i>21</i>
Jak sociální fobie vzniká	22
<i>Spontánní zábava vyvolává v Barunce hrůzu</i>	<i>22</i>
Jaké má sociální fobie důsledky	23
DRUHÁ KAPITOLA	
Charakteristiky sociální fobie	25
Fobie	25
<i>Proč to jde anglicky, a ne česky</i>	<i>26</i>
Sociální úzkost	27
<i>Terka už neví, jaké místo si najít</i>	<i>27</i>
Příznaky sociální fobie	29
<i>Když byla vyvolána k tabuli, mívala trému</i>	<i>29</i>
Myšlenky	30
<i>Já na to nemám a oni to moc dobře vědí</i>	<i>30</i>
<i>Vždyť je to všechno pravda, říká Klára</i>	<i>32</i>
Kognitivní omyly v myšlení	33
Emoce	42
Strach a úzkost jako součást stresové reakce	43

Vyhýbavé a zabezpečovací chování	44
<i>Potřebuji něco koupit</i>	45
<i>Koukněte na ten obraz...</i>	45
Konverzační dovednosti	46
<i>Mluvil tichým hlasem v domnění, že skryje svoji úzkost</i>	46
Negativní sebeobraz	47
<i>Holky se mi vysmějí</i>	48
<i>Sestra je chytřejší a hezčí</i>	48
<i>Mám děsný předkus</i>	49
Bludný kruh příznaků a vyhýbavého chování	49
<i>Při prvním kontaktu je Lada plachá</i>	50
Vyhýbavé a zabezpečovací chování a jejich důsledky	53
<i>Spolužáci se mu posmívali pro vadu řeči</i>	53
<i>Medička, která měla strach ze zkoušení</i>	56
Co vede k udržování sociální fobie?	59
<i>Každý uvidí, jak se mi třesou ruce</i>	60
<i>Pozoroval ostatní, co během jeho řeči dělají...</i>	60
<i>Hádala se s učitelem, že zpívat nebude</i>	61
<i>Čas tráví převážně nad knihami</i>	61
<i>Už dopředu si říká, zase se zesměšním</i>	62
<i>Jana nikdy nezpívá</i>	63
TŘETÍ KAPITOLA	
Jak se dá sociální fobie léčit?	65
Jak rozrušit bludný kruh sociální fobie?	65
Léčba léky	67
Jak dlouho trvá léčba antidepresivy	67
Jak změnit myšlenky vyvolávající úzkost	68
A. Identifikace automatických myšlenek	68
<i>Pavel se bojí přednášet před skupinou</i>	70
B. Spojení automatických myšlenek s emočními reakcemi	70
C. Testování automatických myšlenek – diskuze s nimi	73
D. Přerámování – rozumná odpověď na spouštěcí situaci	76
Behaviorální experimenty	79
<i>Příběh – Věrcin experiment</i>	79
Učení se, jak mluvit	84

<i>Honza nedokáže naslouchat</i>	84
<i>Pavla chybně interpretuje</i>	85
<i>Kamil chybně vnímá situaci, chybně ji interpretuje a následně se nepřiměřeně chová</i>	85
<i>Petra chybně vnímá situaci, špatně si ji interpretuje</i>	85
Expozice obávaným situacím	96
<i>Sbalila se a dva měsíce jsme o ní neslyšeli</i>	98
Nácvik rychlého zklidnění	101
Progresivní relaxace	101
Pouze uvolnění	102
Podmíněná relaxace	103
Rychlá relaxace	103
Aplikovaná relaxace	104
Práce se schématy	104
Škodlivé předpoklady	104
Jádrová schémata	108
Identifikace škodlivých předpokladů	109
Zpochybnění škodlivých předpokladů (testování schémat) a jejich modifikace	112
<i>Říkala si o sobě, že je hnusná</i>	113
Řešení problémů	116
Proč je řešení problémů tak důležitá dovednost?	116
Jednotlivé kroky řešení problémů	117
Výběr problémové oblasti	117
Konkretizace problému a stanovení cílů	120
<i>Honza se stydí před dívkami</i>	120
Stanovení cílů	124
Stanovení způsobů hodnocení a odměn	125
Brainstorming	125
Výběr vhodných strategií	126
Harmonogram řešení problému	126
Závěr	129
Doporučená literatura	131