

# Obsah

Úvod .....	11
<i>Výrazně se zhoršil v prospěchu</i> .....	17
<i>Obavy a výčitky před maturitou</i> .....	17

## PRVNÍ KAPITOLA

<b>Co je to generalizovaná úzkostná porucha</b> .....	19
---	----

<b>Jak generalizovaná úzkostná porucha vzniká?</b> .....	21
--	----

Kdy se objevují první příznaky? .....	21
---------------------------------------	----

Vrozené faktory .....	22
-----------------------	----

Vlivy výchovy v dětství .....	22
-------------------------------	----

Povahové vlastnosti .....	23
---------------------------	----

Podmiňování .....	23
-------------------	----

Konflikty v rolích .....	23
--------------------------	----

Každodenní stresory .....	24
---------------------------	----

Vliv životních událostí .....	26
-------------------------------	----

<i>Je to strašné, pořád se musím o všechno starat, může se totiž něco stát...</i> .....	28
---	----

<b>Typy úzkostných poruch</b> .....	33
-------------------------------------	----

Fobie .....	33
-------------	----

Panický záchvat a panická porucha .....	35
---	----

Obsedantně-kompulzivní porucha .....	36
--------------------------------------	----

Posttraumatická stresová porucha .....	37
--	----

## DRUHÁ KAPITOLA

<b>Obavy a starosti, úzkost a strach</b> .....	39
--	----

<b>Typické emoční reakce</b> .....	39
------------------------------------	----

<i>Jsem jako na trní...</i> .....	40
-----------------------------------	----

<i>Co bude s rodinou...</i> .....	41
-----------------------------------	----

<i>Marie má dlouhodobé starosti...</i> .....	41
--	----

<i>Petra se soustředí na synovy nedostatky...</i> .....	42
---	----

<i>Jana se snadno vytočí...</i> .....	42
---------------------------------------	----

<i>Uzavře se do sebe a lituje se...</i>	43
<i>Leona se bojí o syna...</i>	43
<b>Příznaky generalizované úzkosti</b>	43
<b>Obavy a starosti</b>	47
<i>Když s nimi nepojedu a něco se stane, zůstanu sama...</i>	47
<i>Život Radky je jedno velike „Co když?“</i>	48
<i>Kamila má předtuchy...</i>	48
<i>Ilona bezdomovec</i>	49
<i>Hanka může za všechno</i>	49
<b>Stresová reakce</b>	52
Tělesné příznaky stresové reakce	52
<i>Aby si někoho nenašel...</i>	53
Tělesné příznaky zvýšeného svalového napětí	56
<i>Annu bolí záda...</i>	56
Zesílené normální příznaky tělesného fungování	57
<i>Filip se obává tělesné nemoci</i>	58
Tělesné příznaky z ochabnutí při ztrátě kondice	58
<i>Postupně jeho tělo sláblo a sláblo...</i>	58
Podmíněně naučené tělesné příznaky	59
<i>Když koukám na prima vařečku, je to jako tenkrát na zabijačce...</i>	59
<i>Když se bojím o rodinu, zvedá se mi žaludek a zvracím...</i>	59
<b>Úzkostné chování</b>	59
<b>Komunikační problémy</b>	62
<i>Práce v práci, práce doma...</i>	63
<i>Práce v práci, práce doma... Pokračování</i>	63
<b>Negativní sebeobraz</b>	64
<i>Šárka</i>	65
<b>Potíže při řešení problémů</b>	67
<b>Co udržuje obavy a úzkost?</b>	68
Nepřiměřené obavy a přehnané starosti	68
Snaha obavy kontrolovat nebo potlačovat a obavy z obav	68
Přecitlivělost	69
Selektivní výběr faktů	69
Negativní zkreslení minulosti a falešné negativní imaginace	69
Vyhýbavé chování	70

Vyhýbání se silným emočním reakcím .....	70
Úzkost posilující chování okolí .....	71
Obavy a starosti jako náhradní program .....	71
<i>Vztek a stud před manželem</i> .....	71
<b>TŘETÍ KAPITOLA</b>	
<b>Léčba generalizované úzkostné poruchy</b> .....	73
<b>Farmakoterapie</b> .....	73
Antidepresiva .....	74
Mýty a předsudky o léčbě psychofarmaky .....	75
Vedlejší účinky léčby antidepresiv .....	77
Udržovací léčba .....	79
<b>Psychoterapie</b> .....	79
<i>Pavel vystupuje velmi kriticky</i> .....	81
<i>Co když je špatně vychovaný?</i> .....	82
<i>Už od začátku školního roku se obával, že nebude schopen zvládnout studium</i> .....	83
<b>Jak zvládnout obavy a starosti</b> .....	89
Rozpoznání obav a starostí .....	91
Propojení obav a starostí s emočními reakcemi .....	91
<i>Učinný raubíř</i> .....	92
Testování automatických myšlenek .....	93
Racionální reakce na automatické myšlenky – přerámování .....	97
<b>Kognitivní omyly</b> .....	98
<b>Podmíněná pravidla</b> .....	101
Formy dysfunkčních schémat .....	108
<b>Jádrová přesvědčení</b> .....	110
<b>Jak změnit podmíněná pravidla a jádrová přesvědčení</b> .....	111
Identifikace kognitivních schémat .....	112
Zpochybňování škodlivých kognitivních schémat .....	116
<b>Expozice obavám a starostem</b> .....	118
Expozice katastrofickému scénáři v imaginaci .....	120
Udělat co nejrationálnější přípravu na tyto extrémní situace .....	122

<b>Experimenty s novým chováním</b> .....	122
<i>Experimenty s naplněním katastrofických představ</i> .....	124
<i>Jsem magor, který neumí být s lidmi</i> .....	126
<b>Relaxace</b> .....	126
Proč je relaxace důležitá .....	128
Uvědomění si přirozeně relaxovaných chvil .....	129
Podmínky pro dobrou relaxaci .....	130
Nácvik relaxace .....	133
<b>Tělesné cvičení</b> .....	142
Chůze .....	144
Běh .....	144
Jízda na kole .....	144
Plavání .....	144
Rekreační sport .....	144
Kondiční posilování .....	145
Hathajóga .....	146
<b>Řešení problémů</b> .....	147
Jednotlivé kroky řešení problému .....	148
Výběr problémové oblasti .....	148
Definice problému .....	155
<i>Markéta nadměrně kritizuje svoji dceru</i> .....	155
Stanovení cílů .....	160
Definování možných strategií – brainstorming .....	161
Výběr strategií řešení .....	161
Časový plán jednotlivých kroků .....	166
Provedení jednotlivých kroků .....	166
<i>Markéta nadměrně kritizuje svoji dceru (pokračování)</i> .....	168
Hodnocení programu a odměny .....	168
<i>Hádky s matkou</i> .....	170
<b>Nácvik komunikačních dovedností</b> .....	172
Komunikační zlozvyky .....	173
<i>Vojta přišel pozdě...</i> .....	173
Zlozvyky při naslouchání .....	175
Zlozvyky při sdělování .....	177
Reakce zpětnou vazbou .....	183
Pozitivní aserce .....	184
Komplimenty .....	186

Umění empatického naslouchání .....	187
Asertivní odmítnutí .....	188
Umění požádat o laskavost .....	189
Reakce na odmítnutí .....	190
Technika otevřených dveří .....	191
Negativní dotazování .....	192
<i>Tvoje chování mě prostě uráží</i> .....	193
Negativní aserce .....	194
Asertivní obligace .....	195
<b>Plánování času</b> .....	<b>195</b>
První krok: Sebepozorování .....	197
Druhý krok: Plánování předem .....	200
<b>Příjemné aktivity</b> .....	<b>211</b>
<i>Nejraději by spala</i> .....	212
<i>Zahradě se přestal oěnovat</i> .....	213
Plánování příjemných aktivit .....	215
<b>Příprava na budoucnost</b> .....	<b>217</b>
Udržování odolnosti vůči stresu .....	218
Udržení výsledků .....	221
<b>Závěr</b> .....	<b>223</b>
<b>Doporučená literatura</b> .....	<b>225</b>