

Obsah

Úvod	7
1 Informativní část	9
Co je to agorafobie?	10
Jak se agorafobie projevuje?	13
Úzkostné myšlenky	13
Úzkostné emoce	14
Úzkostné tělesné prožívání	14
Úzkostné chování	15
Bludný kruh úzkosti	18
Jaké jsou příčiny agorafobie?	21
Vrozené a biologické faktory	21
Podmínky vývoje v dětství a výchova	21
Rysy osobnosti	21
Stres	22
Životní události	23
Co je to stresová reakce aneb „boj nebo útěk“?	23
Vliv hyperventilace	28
Jak se vyvíjejí situační strachy?	30
Jak se agorafobie léčí?	30
Jak rozrušit bludný kruh úzkosti?	30
Léčba léky	32
Psychoterapie	33
Kognitivně-behaviorální terapie	34
Práce s automatickými myšlenkami	34
Testování automatických myšlenek	37
V čem může pomoci rodina a okolí?	41
2 Léčebný manuál	47
Mapování problému	48
Spouštěče	48
Typické automatické myšlenky	50
Úzkostné chování	54
Tělesné reakce na úzkost	55
Modifikující faktory	58
Bludný kruh úzkosti	59
Důsledky bludného kruhu	60
Udržovací faktory	51
Okolnosti	65
Formulace vývoje agorafobie	70
Stanovení problémů a cílů terapie	71
Posuzovací stupnice	74
Kontrola katastrofických myšlenek	78
Rozpoznání → Uvědomit si automatické myšlenky	80
Spojení → Pochopit vztah mezi automatickými myšlenkami a negativními emocemi	81

Testování → Zkoumání pravdivosti a pragmatičnosti automatických myšlenek	83
Racionální odpověď → Hledání myšlenky, která více odpovídá skutečnosti	84
Výsledek → Nakolik nyní věříte své úzkostné myšlence a co nyní můžete udělat	85
Kontrola dechu	86
Řízený záchvat	87
Nácvik relaxace	89
Relaxace v problémových situacích	93
Postupná expozice obávaným situacím	93
Naplánování expozic	95
3 Řešení problémů v životě	99
Strategie řešení problémů	100
Posouzení a identifikace problémů	100
Asertivita	109
Příprava na budoucnost	109
Závěr	112