

Obsah

Úvod	9
1 Co je to sociální fobie a jak se léčí?	11
1.1 Co je to sociální fobie?	12
Charakteristiky sociální fobie	14
Sociální úzkost	15
1.2 Jak je sociální fobie častá, kdy a u koho se objevuje? Jak sociální fobie vzniká?	16 17
1.3 Jaké má sociální fobie důsledky?	18
1.4 Příznaky sociální fobie	21
Myšlenky	21
Emoce	22
Strach a úzkost jako součást stresové reakce	23
Vyhýbavé chování	24
1.5 Bludný kruh sociální fobie	25
1.6 Co vede k udržování sociální fobie? Vyhýbavé chování	25 25
Přecitlivělost	26
Chování okolí, které sociální úzkost „odměňuje“	26
Nedostatek sociálních dovedností	26
Anticipační úzkost	26
Úzkostné myšlenky	26
1.7 Jak se dá sociální fobie léčit?	27
Léčba psychofarmaky	27
Psychoterapie	27
Nácvik rychlého zklidnění před obávanou situací nebo v ní	28
Učení se sociálním dovednostem	29
Vystavení se situacím, kterých se člověk obává	30
1.8 Řešení problémů v životě	32
2 Jak porozumět vlastním příznakům sociální fobie?	33
2.1 Situace, ve kterých se úzkost objevuje	34
2.2 Identifikace typických automatických myšlenek	36
2.3 Úzkostné chování	38
2.4 Tělesné reakce	38
Reakce „boj nebo útěk“	39
Vliv zrychleného dýchání	39
2.5 Bludný kruh sociální úzkosti	40
2.6 Udržovací faktory	42
Vyhýbavé chování	42
Přecitlivělost	43
Chování okolí, které sociální úzkost „odměňuje„	43
Nedostatek sociálních dovedností	44
Anticipační úzkost	45
Úzkostné myšlenky	46
2.7 Modulátory	47

2.8	Stanovení problémů a cílů terapie	47
	Problémy	48
	Cíle	49
	Doplňek: Sebeuposuzovací stupnice	52
	Liebowitzova stupnice příznaků sociální fobie	53
	Sheehanova stupnice úzkosti	54
	Sheehanova stupnice nezpůsobitelnosti	55
	Dotazník asertivity	56
	Souhrn hodnocení	57
3	Jak překonat sociální fobii? Postupný nácvik trapasů	59
3.1	Dekatastrofizace – změna úzkostných myšlenek	60
	Manipulace s pozorností	60
	Testování automatických myšlenek	61
	Identifikace automatických myšlenek a představ	62
	Spojení emoční reakce s automatickými myšlenkami	64
	Zpochybňování automatických myšlenek	65
	Přerabování – racionální odpověď na spouštěcí situaci	67
	Akce – co mohu udělat teď a co příště v podobné situaci	69
3.2	Nácvik aplikované relaxace	69
	Podmínky pro dobrou relaxaci	71
	Ostova progresivní relaxace	72
	Pouze uvolnění	73
	Zaznamenávání nácviku relaxace	74
	Podmíněná relaxace	75
	Diferencovaná relaxace	75
	Rychlá relaxace	75
	Aplikovaná relaxace	76
	Obvyklé problémy	77
	Udržovací program	77
	Konfirmace	78
3.3	Nácvik sociálních dovedností	78
	Proč mají někteří lidé málo rozvinuté sociální dovednosti?	78
	Jakým způsobem se můžeme naučit účinným sociálním dovednostem?	79
	Stupně komunikace	80
	Oblasti, kde chci zvýšit své sociální dovednosti	86
	Konkretizace problémových oblastí a jednotlivé kroky	86
	Způsob nácviku	87
	Hodnocení	89
3.4	Asertivita aneb umění stát si za svým	90
	Dotazník sebeprosazení	92
	Proč máte být asertivní?	94
	Zahájení konverzace	95
	Udržování konverzace: dovednost naslouchat a podporovat	96
	Ukončení konverzace	97
	Reakce zpětnou vazbou	97
	Dávání a přijímání komplimentů	98
	Požádání o laskavost	98

	Odmítnutí neoprávněného požadavku – asertivní „ne“	99
	Reakce na odmítnutí	100
	Vyjádření kritiky	101
	Reakce na kritiku	102
	Reakce na nepravdivou anebo nevhodně podanou kritiku	104
	Empatické dovednosti	104
	Asertivní obligace	105
3.5	Expozice aneb setřeste stud	106
	Postupná expozice	106
	Naplánování expozic	110
	Přexponování	115
	Expozice v imaginaci	116
	Expozice tělesným příznakům (interoceptivní expozice)	117
4.1	Řešení problémů jako strategie léčby	120
	Jednotlivé kroky řešení problému	120
4.2	Výběr problémové oblasti	121
	Vztahové problémy	122
	Výkonové problémy	122
	Prožitkové problémy	122
	Jiné problémy	123
4.3	Konkretizace problému a stanovení cílů	124
	Mapování spouštěčů a okolností problému	124
	Popis vlastního problémového chování	124
	Mapování modifikujících faktorů a důsledků problémového chování	126
	Stanovení cílů	127
	Stanovení způsobů hodnocení a odměn	127
4.4	Strategie řešení problému a brainstorming	128
	Kontrola okolností a spouštěčů	128
	Kontrola vlastního problémového chování	129
	Kontrola modifikujících faktorů a důsledků problémového chování	130
4.5	Výběr vhodných strategií	132
4.6	Harmonogram řešení problému	132
4.7	Příprava na budoucnost	133
	Sociální podpora	134
	Osobnostní faktory	134
Závěr		138