Obsah

Předmluva A. T. Becka 9
Předmluva J. Beckové 11
Poděkování 13
Kapitola 1 Úvod do kognitivně-behaviorální terapie 15
Kapitola 2 Přehled léčby 28
Kapitola 3 Kognitivní konceptualizace 37
Kapitola 4 Terapeutický vztah 65
Kapitola 5 Sezení věnované úvodnímu vyšetření 79
Kapitola 6 První terapeutické sezení 94
Kapitola 7 Rozvrh činností 122
Kapitola 8 Plány jednání 139
Kapitola 9 Plánování terapie 163
Kapitola 10 Struktura sezení 177
Kapitola 11 Problémy s dodržováním struktury sezení 194
Kapitola 12 Jak určovat automatické myšlenky 212
Kapitola 13 Emoce 228
Kapitola 14 Jak hodnotit automatické myšlenky 238
Kapitola 15 Jak reagovat na automatické myšlenky 258
Kapitola 16 Jak začlenit do KBT všímavost 271
Kapitola 17 Úvod k přesvědčením 279
Kapitola 18 Jak pozměnit jádrová přesvědčení 300
Kapitola 19 Další terapeutické metody 318
Kapitola 20 Představivost 336
Kapitola 21 Ukončení terapie a prevence relapsu 347
Kapitola 22 Problémy v terapii 359
Příloha A Zdroje KBT 371
Příloha B Zápis případu Beckova institutu 373
Příloha C Kroky všímavého zvládání úzkosti 381
Příloha D Přepis významu traumatických vzpomínek pomocí zážitkových metod 382
Literatura 386
Rejstřík 394
O autorce 395