

# OBSAH

<b>I</b>	<b>REVIEW</b>	<b>7</b>
	Historický úvod	8
	Incidence a prevalence	8
	Symptomy panické poruchy	9
	Diagnostická klasifikace	12
	Biologický pohled na panickou poruchu	16
	Psychofarmakologické přístupy k léčbě panické poruchy	21
	Teorie úzkosti, vycházející z teorie učení	24
	Kognitivní model panické poruchy	27
	Biopsychosociální přístup	30
<b>II</b>	<b>KOGNITIVNĚ-BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE PANICKÉ PORUCHY</b>	<b>33</b>
<b>A</b>	<b>VYŠETŘENÍ</b>	<b>34</b>
	Podrobné vyšetření	34
	Obecné cíle prvního rozhovoru	34
	Vyšetření - rozhovor	35
	Jak provádět rozhovor při vyšetření?	36
	Behaviorální analýza	38
	Kognitivní analýza	42
	Hypotéza o vzniku a udržování potíží (funkční analýza)	48
<b>B</b>	<b>STRATEGIE LÉČBY</b>	<b>51</b>
	Edukace (vysvětlení stresové reakce a modelu panické poruchy)	56
	Kontrola dysfunkčních myšlenek	57
	Zastavení myšlenek - Stop technika	57
	Zastavení myšlenek - kartičky	57
	Techniky odvedení pozornosti	58
	Zpochybňování automatických myšlenek	60
	Expozice	68
	Práce s dechem a relaxace	71
	Řešení problémů	72
	1. stupeň - Posouzení a identifikace problémů	73
	2. stupeň - Plánování a organizování strategií, které nám pomohou řešit problém	74
	3. stupeň - Uskutečnění těchto strategií	74
	4. stupeň - Zhodnocení účinků vybraných strategií	75
	Pomocné strategie	87
	Příprava na ukončení léčby a budoucnost	89
<b>III</b>	<b>DOPLŇKY</b>	<b>91</b>
	Dotazníky a posuzovací stupnice	92
	Problémy a cíle	92
	Zvládání pracovních a domácích úkolů, společenské vztahy a záliby	96

Dotazník vyhýbavého chování . . . . .	98
Vyšetření a hodnocení . . . . .	99
Lékařské hodnocení a laboratorní vyšetření . . . . .	100
Cvičení a domácí úkoly . . . . .	101
Záznam panických záchvatů . . . . .	102
<b>Postup nácviku aplikované relaxace . . . . .</b>	<b>102</b>

<b>IV Literatura . . . . .</b>	<b>109</b>
--------------------------------	------------