

Obsah

Předmluva	11
1. Historie diagnózy a léčby panické poruchy	13
Literatura	22
2. Incidence a prevalence panické poruchy	25
2.1 Srovnání pohlaví	26
2.2 Výskyt v průběhu věku	27
2.3 Panická porucha u různých kultur	28
2.4 Výskyt u zvláštních skupin pacientů	29
2.4.1 U těhotných žen	29
2.4.2 U veteránů a civilistů po traumatické události	29
Literatura	30
3. Diagnostika a klasifikace panické poruchy	35
3.1 Příznaky panické poruchy	36
3.2 Průvodní jevy	39
3.3 Podtypy panické poruchy	40
3.4 Klasifikace MKN-10 a DSM-5	41
3.4.1 Diagnostická kritéria DSM-5 pro panickou poruchu	42
3.4.2 Diagnostická kritéria MKN-10 pro F41.0 Panickou poruchu (1996)	43
3.4.3 Diagnostická kritéria MKN-10 pro F40.0 Agorafobii (1996)	45
3.5 Diferenciální diagnóza	46
3.5.1 Psychické poruchy	46
3.5.2 Tělesná onemocnění	49
3.6 Komorbidita	54
3.6.1 Komorbidita s tělesným onemocněním	54
3.6.2 Komorbidita s jinými psychickými onemocněními	56
3.7 Panická porucha a suicidialita	59
Literatura	60
4. Biologické pohledy na panickou poruchu	65
4.1 Genetika panické poruchy	67
4.2 Panická porucha a epigenetické vlivy	69

4.3	Panikogeny	70
4.4	Neurotransmitterové systémy a panická porucha	72
4.5	Zobrazení mozku u panické poruchy	73
4.5.1	Morfologické studie	74
4.5.2	Funkční zobrazovací metody	74
4.6	Biologické modely panické poruchy	76
4.7	Panická porucha a autonomní nervový systém	78
4.8	Panická porucha a stres	80
4.9	Evoluční model	81
	Literatura	81
5.	Psychosociální pohledy na panickou poruchu	93
5.1	Psychologické pohledy na panickou poruchu	95
5.1.1	Psychoanalytický pohled	95
5.1.2	Psychodynamický pohled	96
5.1.3	Interpersonální pohled	98
5.1.4	Behaviorální pohled	99
5.1.5	Kognitivní pohled	100
5.1.6	Kognitivně-behaviorální pohled a agorafobie	102
5.2	Sociální aspekty panické poruchy	104
5.3	Panická porucha, stigmatizace a sebestigmatizace	106
5.4	Panická porucha a kvalita života	107
	Literatura	108
6.	Hodnocení panické poruchy	113
6.1	Diagnostický rozhovor	113
6.1.1	Nynější onemocnění	116
6.1.2	Osobní anamnéza	120
6.1.3	Další typy anamnéz	122
6.1.4	Vita sex	124
6.1.5	Abúzus	125
6.2	Tělesná a laboratorní vyšetření	125
6.3	Použití posuzovacích stupnic a škál	125
	Literatura	126
7.	Léčba panické poruchy	127
7.1	Krizová intervence při panickém záchvatu	128
7.1.1	Zklidnění stavu	128
7.1.2	Psychoedukace	129
7.1.3	Doporučení	129
7.2	Rozhodnutí o léčbě	130

7.2.1	Základy klinického vedení pacienta s panickou poruchou	131
7.3	Léčba panických atak	133
7.3.1	Utváření terapeutického vztahu	134
7.3.2	Podání informací o poruše a možnostech léčby – psychoedukace	135
7.3.3	Podpora adherence s léčebnými strategiemi	137
7.3.4	Zabránění rozvoji nežádoucích účinků léčby a jejich snížení na minimum	137
7.3.5	Podpora adaptivních kroků v životě	138
7.3.6	Udržovací léčba	138
7.3.7	Příprava pacienta na budoucnost po ukončení léčby	139
7.4	Podpůrná psychoterapie u pacientů s panickou poruchou	139
7.4.1	Kroky podpůrné psychoterapie	141
	Literatura	145
8.	Farmakoterapie a biologické metody	147
8.1	Anxiolytika	147
8.2	Antidepresiva	151
8.2.1	Tricyklická	151
8.2.2	Selektivní inhibitory zpětného vychytávání serotoninu	153
8.2.3	Jiná antidepresiva	158
8.3	Antipsychotika	160
8.4	Jiné léky při léčbě panické poruchy	161
8.5	Kombinace psychofarmak	161
8.6	Farmakorezistence	161
8.6.1	Pseudorezistence	162
8.6.2	Změna medikace	163
8.6.3	Maximální dávky	163
8.6.4	Augmentace	163
8.7	Biologické metody v léčbě panické poruchy	164
8.7.1	rTMS	164
8.7.2	Biofeedback	164
8.8	Farmakoterapie zvláštních skupin	165
8.8.1	Farmakoterapie u dětí	165
8.8.2	Farmakoterapie ve stáří	165
8.8.3	Farmakoterapie v graviditě	166
8.9	Doporučené postupy léčby	168
	Literatura	170
9.	Psychoterapie panické poruchy	177
9.1	Psychoanalýza a psychodynamické přístupy v léčbě	177
9.1.1	Krátkodobá psychodynamická psychoterapie	178

9.1.2	<i>Efektivita krátkodobé psychodynamické psychoterapie</i>	178
9.2	Behaviorální, kognitivní a kognitivně-behaviorální terapie	179
9.2.1	<i>Efektivita KBT přístupů</i>	180
9.2.2	<i>Behaviorální přístupy</i>	180
9.2.3	<i>Kognitivní terapie</i>	180
9.2.4	<i>Kognitivně-behaviorální terapie</i>	181
9.2.5	<i>Výhody a nevýhody KBT</i>	185
9.2.6	<i>KBT – strategie léčby</i>	185
9.2.7	<i>KBT – vyšetření</i>	187
	Literatura	191
10.	Uspořádání léčby KBT	197
10.1	Stavba terapeutické hodiny	198
10.2	Psychoedukace v rámci kognitivně-behaviorální terapie	201
10.3	Vysvětlení nejdůležitějších tělesných příznaků	208
10.3.1	<i>Zrychlení srdeční činnosti a změny v krevním průtoku</i>	208
10.3.2	<i>Zrychlení a prohloubení dechu</i>	208
10.3.3	<i>Další příznaky stresové reakce</i>	211
10.3.4	<i>Kdy a proč se rozvine panika</i>	212
10.4	Nácvik zklidňujícího dýchání	213
10.5	Nácvik relaxace	214
10.5.1	<i>Östova relaxace</i>	216
10.5.2	<i>Zkrácená progresivní relaxace</i>	217
10.5.3	<i>Podmíněná relaxace</i>	217
10.5.4	<i>Diferencovaná relaxace</i>	218
10.5.5	<i>Aplikovaná relaxace</i>	218
10.6	Interoceptivní expozice	219
10.7	Techniky odvedení pozornosti	220
10.8	Kognitivní restrukturalizace	223
10.8.1	<i>Souvislost emocí a automatických negativních myšlenek</i>	225
10.8.2	<i>Rozpoznání automatických negativních myšlenek</i>	226
10.8.3	<i>Testování platnosti automatických myšlenek</i>	232
10.8.4	<i>Vytvoření racionální odpovědi</i>	233
10.8.5	<i>Potíže při práci s automatickými myšlenkami</i>	235
10.9	Zvládnutí vyhyčavého chování – behaviorální experimenty a expozice in vivo	237
10.9.1	<i>Expozice zevním podnětům</i>	238
10.9.2	<i>Interoceptivní expozice</i>	240
10.9.3	<i>Expozice v imaginaci</i>	241
10.10	Problémy v individuální KBT	243
10.11	Udržovací léčba	243

10.12 Kombinovaná léčba KBT a psychofarmaky	244
10.13 Kazuistika – Petr	244
Literatura	249
11. Akomodace jádrových schémat a podmíněných přesvědčení	253
11.1 Jádrová schémata	258
11.2 Podmíněné předpoklady	258
11.3 Identifikace dysfunkčních předpokladů	262
11.4 Testování škodlivých podmíněných pravidel	263
11.4.1 Hledání alternativních pravidel	267
11.4.2 Upevňování alternativních pravidel	268
11.5 Snížení vlivu dysfunkčních jádrových schémat	272
11.6 Hledání důkazů, které odporují jádrovému schématu	272
11.7 Testování jádrových schémat pomocí experimentů	273
11.7.1 Hledání alternativních postojů	274
11.7.2 Upevňování alternativních postojů	276
11.8 Kazuistika – Petra	277
12. Řešení životních problémů	289
12.1 Formalizované kroky pro řešení	289
12.1.1 První stupeň – posouzení a identifikace problémů	290
12.1.2 Druhý stupeň – plánování a organizování strategií, které nám pomohou řešit problém	290
12.1.3 Uskutečnění těchto strategií	291
12.1.4 Zhodnocení účinků vybraných strategií	291
12.2 Definice a konkretizace problému, volba strategie	291
12.3 Kazuistika – příklad 38letý muž	293
13. Jiné přístupy léčby	305
13.1 Manželská a rodinná terapie panické poruchy	305
13.2 Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR)	305
13.3 Skupinová terapie	306
13.4 Aerobní cvičení	306
13.5 Gestalt terapie panické poruchy	306
13.5.1 Kazuistika – práce s pacientkou podle Divéky (2013)	308
13.6 Kombinovaná léčba	309
Literatura	310
Závěr	313
Rejstřík	315