
OBSAH

Úvod.....	9
1. Část:	
Informace o tom, co je to sociální fobie a jak se léčí	13
Kapitola 1: Strach projevit se mezi lidmi aneb co je to sociální fobie	18
Kapitola 2: Jak je sociální fobie častá a co víme o jejích příčinách	24
Kapitola 3: Jak se znemožnit sám před sebou aneb typické příznaky sociální fobie	31
Kapitola 4: Jak utíkat dokolečka před sebou aneb bludný kruh sociální fobie	44
Kapitola 5: Mnoho cest jak zvýšit stres aneb co vede k udržování sociální fobie	46
Kapitola 6: Mrazivá groteska aneb jaké má sociální fobie důsledky.....	51
Kapitola 7: Co s tím aneb jak se sociální fobie léčí.....	61
2. Část:	
Jak porozumět vlastním příznakům sociální fobie.....	73
Kapitola 8: Čemu se raději vyhnu aneb situace, ve kterých se úzkost objevuje.....	75
Kapitola 9: Myslím katastroficky a mám sociální fobii aneb typické úzkostné myšlenky	78
Kapitola 10: Tak raději zůstanu doma aneb o úzkostném chování.....	83
Kapitola 11: Tváře červené, postavy mile roztřesené a srdce v kalhotách aneb o tělesných projevech úzkosti	85
Kapitola 12: Piruety na útěku do své komůrky aneb bludný kruh sociální úzkosti	89
Kapitola 13: Domácí vězení je vysvobození aneb o faktorech, které sociální úzkost udržují.....	91

Kapitola 14: Někdy je to lepší, jindy to nestojí za nic aneb co úzkost modifikuje	101
Kapitola 15: Určení problémů a stanovení cílů aneb kam až si to napřem	103
3. Část:	
Jak překonat sociální fobii	111
Kapitola 16: Kognitivní rekonstrukce aneb s laskavou ironií proti sebeničícím myšlenkám	113
Kapitola 17: Změna myšlenkových schémat aneb podpora optimismu.....	129
Kapitola 18: Jak se uvolnit, když jsi „štajf“ aneb o nácviku aplikované relaxace	154
Kapitola 19: Jeden obraz poví více než tisíc vět aneb o použití imaginace	163
Kapitola 20: Expozice aneb postupný nácvik velkých trapasů	167
Kapitola 21: Jak se stát vysněným hrdinou aneb o systematické desenzitizaci.....	180
Kapitola 22: Z víru se nejlépe vyplave u dna aneb o zaplavení nejhorší představou.....	186
Kapitola 23: Asertivní nebojsa aneb nácvik komunikačních dovedností ..	189
Závěr	230
Doporučená literatura	232
Doplňěk:	
Sebeuposuzovací stupnice	234