

OBSAH

Úvod	6
Projevy sociální fobie	9
Emoce	13
Strach a úzkost jako součást stresové reakce	13
Zabezpečovací a vyhýbavé chování	15
Bludný kruh příznaků a vyhýbavého chování	17
Co vede k udržování sociální fobie?	18
Postoje, které souvisejí s rozvojem a udržováním sociální fobie	22
Sociální úzkost v populaci	23
Výskyt sociální fobie	24
Průběh sociální fobie	24
Doprovodné poruchy a důsledky pro život	24
Příčiny sociální fobie	25
Léčba sociální fobie	26
Jak rozrušit bludný kruh sociální fobie?	26
Léčba léky	27
Jak dlouho trvá léčba antidepresivy	28
Psychoterapie	29
Hodnocení a měření	29
Práce s automatickými myšlenkami	30
Nácvik rychlého zklidnění	36
Učení se mluvit	38
Zásady vedení rozhovoru	39
Expozice obávaným situacím	42
Zvládání relapsů	45
Závěr	46
Co vám popřát na konec?	46
Slovníček	47