

# Obsah

## Předmluva

9

## První část

### Základní informace o depresi a její léčbě

Co je to depresivní porucha .....	12
Typy deprese.....	13
Príznaky deprese a mánie .....	14
Příčiny deprese .....	16
Léčba léky.....	17
Psychoterapie .....	20
Další možnosti léčby.....	21
Co dělat a co nedělat během deprese .....	21
V čem může pomoci rodina? .....	24
Jak můžete sami hodnotit svoji depresi?.....	25

## Druhá část

### Kurz Jak krok za krokem překonávat depresi

<b>1. lekce</b>	<b>Bludný kruh deprese</b>	<b>30</b>
	Čemu se budeme v kurzu věnovat?.....	30
	Bludný kruh deprese .....	31
	Jak narušit bludný kruh deprese? .....	36
	Denní záznam nálady.....	38
	Co je to relaxace ? .....	39
	Zjišťování rozdílu mezi napětím a uvolněním .....	45
<b>2. lekce</b>	<b>Plánování aktivity</b>	<b>48</b>
	Bludný kruh letargie .....	48
	Plánování aktivity na celý den.....	49
	Problémy při plánování.....	53
	Hodnocení.....	54
	Odměny .....	54
	Autogenní trénink ◊ nácvik tíhy .....	56
	Záznam relaxace .....	59

<b>3. lekce</b>	<b>Vliv myšlení na náladu</b>	<b>63</b>
	Co jsou to depresivní myšlenky? .....	63
	Jak rozpoznat automatické myšlenky? .....	64
	Manipulace s pozorností .....	67
	Vztah mezi negativními emocemi a depresivními myšlenkami ....	68
	Záznam automatických myšlenek .....	70
	Situace, které spouštějí depresivní myšlenky .....	71
	Autogenní trénink ⊃ pocit tepla .....	71
<b>4. lekce</b>	<b>Zpochybňování depresivních myšlenek</b>	<b>73</b>
	Znovu o depresivních myšlenkách .....	73
	Rozdíl mezi myšlenkou, emocí a spouštěčem .....	73
	Zkoumání pravdivosti depresivních myšlenek .....	74
	Racionální odpověď .....	75
	"Horké" a "studené" automatické myšlenky .....	77
	Výsledek kognitivní rekonstrukce .....	77
	Autogenní trénink ⊃ klidný dech .....	78
<b>5. lekce</b>	<b>Depresivní omyly v myšlení ⊃ první část</b>	<b>80</b>
	Co jsou to kognitivní omyly? .....	80
	Přehánění a katastrofizování .....	81
	Nadměrné zevšeobecňování .....	81
	Diskvalifikace pozitivního .....	82
	Selektivní abstrakce .....	83
	Autogenní trénink ⊃ srdeční tep .....	83
	Imaginace ⊃ úvodní část .....	84
<b>6. lekce</b>	<b>Depresivní omyly v myšlení ⊃ druhá část</b>	<b>86</b>
	Okolnosti, za kterých se deprese často objevuje .....	86
	Negativní věštby .....	87
	Personalizace .....	88
	"Černé brýle" .....	88
	Značkování .....	89
	Autogenní trénink ⊃ teplo v břiše .....	90
	Imaginace ⊃ slunce a pláž .....	90
<b>7. lekce</b>	<b>Depresivní omyly v myšlení ⊃ třetí část</b>	<b>91</b>
	Životní události .....	91
	Čtení myšlenek .....	93
	Teror "bychů" a "musů" .....	93
	Myšlení "všechno nebo nic" .....	94
	Argumentace emocemi .....	95
	Autogenní trénink ⊃ chladné čelo .....	95
	Imaginace ⊃ "cesta" .....	96

<b>8. lekce</b>	<b>Příjemné aktivity</b>	<b>97</b>
	Vztah příjemných aktivit a deprese.....	97
	Příjemné aktivity, které typicky ovlivňují náladu.....	98
	Problémy, které brání pěstování příjemných aktivit.....	99
	Plánování příjemných aktivit.....	99
	Aktivity typu A a B.....	101
	Formulace plánu .....	101
	Autogenní trénink (vyšší stupeň) ⊃ představy barev.....	103
<b>9. lekce</b>	<b>Atribuční styl</b>	<b>105</b>
	Postoje, které souvisí s depresí .....	105
	Depresivní atribuční styl.....	106
	Adaptivní atribuční styl .....	107
	Dysfunkční předpoklady.....	108
	Identifikace dysfunkčních předpokladů.....	111
	Zpochybnění dysfunkčních předpokladů.....	113
	Autogenní trénink (vyšší stupeň) ⊃ představy předmětů .....	115
<b>10. lekce</b>	<b>Řešení problému ⊃ konkretizace problému a cílů</b>	<b>117</b>
	Řešení problémů jako strategie léčby .....	117
	Jednotlivé kroky řešení problému.....	118
	Výběr problémové oblasti.....	119
	Konkretizace problému.....	121
	Stanovení cílů .....	124
	Stanovení způsobů hodnocení a odměn.....	125
	Aplikovaná relaxace .....	126
<b>11. lekce</b>	<b>Řešení problému ⊃ strategie</b>	<b>128</b>
	Strategie řešení problémů a brainstorming .....	128
	Kontrola okolností a spouštěčů.....	128
	Kontrola vlastního problémového chování.....	131
	Kontrola modifikujících faktorů a důsledků.....	133
	Výběr vhodných strategií.....	135
	Podmíněná relaxace.....	136
	Autogenní trénink (vyšší stupeň) ⊃ přehledka abstraktních hodnot .....	137
<b>12. lekce</b>	<b>Řešení problému ⊃ časová organizace</b>	<b>138</b>
	Harmonogram řešení problému .....	138
	Imaginace místa uvolnění.....	139
	Rychlá relaxace.....	139
<b>13. lekce</b>	<b>Komunikace ⊃ základní dovednosti</b>	<b>140</b>
	Sociální dovednosti.....	140
	Rozdíl mezi pasivitou, agresivitou, manipulací a asertivitou.....	143

	Neverbální (mimoslovní) chování .....	145
	Konverzace .....	146
	Reakce zpětnou vazbou a kompliment.....	148
	Žádost a odmítnutí .....	149
	Imaginativní cvičení ⊃ setkání se známým člověkem .....	151
<b>14. lekce</b>	<b>Komunikační dovednosti ⊃ kritika</b>	<b>152</b>
	Technika otevřených dveří - souhlasu .....	152
	Negativní dotazování .....	153
	Negativní aserce.....	154
	Vyjádření kritiky.....	156
	Reakce na kritiku .....	156
	Imaginace ⊃ setkání s blízkým člověkem.....	157
	Imaginace ⊃ setkání se sebou.....	158
<b>15. lekce</b>	<b>Komunikační dovednosti ⊃ empatie a kompromis</b>	<b>159</b>
	Empatické dovednosti.....	159
	Asertivní obligace.....	160
	Partnerský vztah a komunikace.....	161
	Dohoda v partnerském vztahu .....	164
	Řešení konfliktů.....	165
	Imaginace ⊃ cesta na mořské dno.....	167
<b>16. lekce</b>	<b>Příprava na budoucnost</b>	<b>168</b>
	Využijte strategií, které jste se naučili.....	168
	Plánování aktivit jako prevence stresu .....	169
	Imaginace ⊃ cesta na vrchol hory .....	173