

ÚVOD	2
CO JE TO SOCIÁLNÍ FOBIE	6
Jak je sociální fobie častá, kdy a u koho se objevuje?	7
Jak sociální fobie vzniká?	8
Jaké má sociální fobie důsledky?	9
CHARAKTERISTIKY SOCIÁLNÍ FOBIE	10
Fobie	10
Sociální úzkost	12
Příznaky sociální fobie	13
Myšlenky	14
Emoce	16
Strach a úzkost jako součást stresové reakce	16
Vyhýbavé a zabezpečovací chování	18
Konverzační dovednosti	19
Negativní sebeobraz	20
Bludný kruh příznaků a vyhýbavého chování	21
Vyhýbavé a zabezpečovací chování a jejich důsledky	22
Co vede k udržování sociální fobie?	23
JAK SE DÁ SOCIÁLNÍ FOBIE LÉČIT?	25
Jak rozrušit bludný kruh sociální fobie?	25
Léčba léky	26
Jak změnit myšlenky vyvolávající úzkost	26
Nácvik rychlého zklidnění před obávanou situací	33
Jak se naučit mluvit	35
Expozice obávaným situacím	44
ZÁVĚR	48