

Úvod	9
Projevy sociální fobie	13
<i>Emoce</i>	18
<i>Strach a úzkost jako součást stresové reakce</i>	19
<i>Zabezpečovací a vyhýbavé chování</i>	20
<i>Bludný kruh příznaků a vyhýbavého chování</i>	22
<i>Co vede k udržování sociální fobie?</i>	23
<i>Postoje, které souvisejí s rozvojem a udržováním sociální fobie</i>	27
<i>Sociální úzkost v populaci</i>	28
<i>Výskyt sociální fobie</i>	28
<i>Průběh sociální fobie</i>	28
<i>Doprovodné poruchy a důsledky pro život</i>	29
Příčiny sociální fobie	31
Léčba sociální fobie	33
<i>Jak rozrušit bludný kruh sociální fobie?</i>	34
Léčba léky	35
<i>Jak dlouho trvá léčba antidepresivy</i>	36
Psychoterapie	37
<i>Hodnocení a měření</i>	37
<i>Práce s automatickými myšlenkami</i>	39
<i>Nácvik rychlého zklidnění</i>	46
Učení se mluvit	48
<i>Zásady vedení rozhovoru</i>	49
<i>Expozice obávaným situacím</i>	52
<i>Zvládání relapsů</i>	55
Závěr	56
<i>Co vám popřát na konec?</i>	56
Slovníček	57