

Obsah

ZAČÍNÁME...	9
CO JE TO SOCIÁLNÍ FOBIE?	13
Dotazník	15
PROČ SE MI TOHLE VŠECHNO DĚJE?	18
JAK SOCIÁLNÍ FOBIE VYPADÁ?	23
Tělesné příznaky	25
Neužitečné myšlenky	27
Vyhýbavé chování	29
Zabezpečovací chování	29
Bludný kruh	30
Bludný kruh	32
RELAXAČNÍ TECHNIKY	34
Zklidňující dýchání	37
A jak lze zklidňující dýchání nacvičit?	37
Postupné uvolnění celého těla	38
Propojení relaxačních technik	42
A co dělat, když to přijde a cítíš úzkost?	42
Imaginace	43
Další možnosti	45
Tabulka k záznamu nácviku relaxačních technik	48

MYŠLENKY A EMOCE	49
Deník myšlenek	52
Metoda padajícího šípku	54
Čas na starosti	58
A jak na to?	59
CHYBY V MYŠLENÍ	62
Kvíz – odpověz na následující otázky	63
Nejčastější chyby v myšlení	64
Čtení myšlenek	65
Co s tím?	65
Příběh	66
Šedý filtr	68
Co s tím?	68
Příběh	69
Černobílé myšlení	70
Co s tím?	71
Příběh	71
Značkování	73
Co s tím?	74
Příběh	74
Musím a měl bych	75
Co s tím?	75
Příběh	75
Negativní věštby	76
Co s tím?	77
Příběh	77
Vztahovačné myšlení	79

Co s tím?	79
Příběh	80
Bagatelizace.	81
Co s tím?	82
Příběh	82
Diskvalifikace pozitivního	84
Co s tím?	84
Příběh	84
Katastrofizování	85
Co s tím?	86
Příběh	86
PRÁCE S MYŠLENKAMI	90
Přerámování myšlenek	93
Přerámování myšlenek – instrukce k vyplnění tabulky	94
Příklad přerámování myšlenek – Evina situace	98
A TEĎ PĚKNĚ KROK PO KROKU	100
Expoziční terapie aneb Jak z toho ven?	101
Petrův cíl: „Chci být schopen přednést před spolužáky svou esej.“	104
Možné překážky	108
A co když to nejde a obavy jsou velmi silné?	109
EXPERIMENT	114
Příběh.	114
BONUS aneb BLÁZNIVÉ EXPERIMENTY	
PRO OPRAVDOVÉ BORCE!	120
Zde je několik tipů pro tyto bláznivé experimenty	120

BONUS: PARTNERSKÉ VZTAHY	124
KDE?	124
S KÝM?	126
O ČEM?	128
ZÁVĚREM	130
UŽITEČNÉ RADY PRO PEDAGOGY	132
Jak poznám, že student trpí sociální fobií?	133
Základní doporučení pro pedagogy studentů se sociální fobií	135
PRO RODIČE, ALE KLIDNĚ JEŠTĚ I PRO TEBE	137
Jak poznám, že moje dítě trpí sociální fobií?	137
Je potřeba vyhledat odborníka?	
A jak poznám, že mu bude schopen pomoci?	138
Kognitivně-behaviorální terapie (KBT)	139
Bude muset moje dítě užívat léky?	141
Jak mohu pomoci svému dítěti já?	
Existují nějaké přístupy, kterými bych ho podpořil?	142