

Obsah

Předmluva	13
Kapitola 1: Psychické potíže související s porodem: přehled .	17
Rysy psychických potíží souvisejících s porodem	21
Léčba psychických potíží souvisejících s porodem	25
Přehled jednotlivých částí knihy	29
Kapitola 2: Kognitivně-behaviorální konceptualizace případu u psychických potíží souvisejících s porodem	32
Biopsychosociální model psychických potíží souvisejících s porodem	33
Kognitivně-behaviorální model psychických potíží	38
Sjednocení obou modelů	41
Kognitivní konceptualizace případu	43
Závěr	52
Kapitola 3: Účinnost KBT u psychických potíží souvisejících s porodem	54
Přehled literatury o obecné účinnosti KBT	56
Přehled literatury o účinnosti KBT u psychických potíží souvisejících s porodem	61
Závěr	70

Kapitola 4: Terapeutický vztah	72
Terapeutický vztah a KBT	74
Kultivace terapeutického vztahu v KBT	75
Závěr	81
Kapitola 5: KBT psychických potíží souvisejících se stresem: přehled	84
Průběh léčby	85
Struktura sezení	96
Od kognitivní konceptualizace případu k plánu léčby	108
Závěr	111
Kapitola 6: Zkoumání neužitečných myšlenek	112
Kognitivní restrukturalizace automatických myšlenek	114
Určování automatických myšlenek	114
Zkoumání automatických myšlenek	118
Pozměňování automatických myšlenek	124
Metody provádění kognitivní restrukturalizace	126
Záznam myšlenek	126
Kognitivní restrukturalizace jádrových přesvědčení	132
Určování jádrových přesvědčení	133
Závěr	142
Kapitola 7: Behaviorální metody pro depresi související s porodem	145
Metody behaviorální aktivizace	146
Odstupňované zadávání úkolů	155
Zdravá strava a výživové návyky	159
Vzájemné ovlivňování myšlení a chování	161
Závěr	162
Kapitola 8: Behaviorální postupy pro úzkost související s porodem	164
Dovednosti zvládání emocí	164
Řízené dýchání	166
Svalová relaxace	168

Expozice	170
Provádění expozice	175
Hierarchie strachů	176
Zvláštní ohledy vůči ženám v perinatálním období	183
Kazuistika	184
Závěr	190
Kapitola 9: Nácvik řešení problémů	192
Jak si osvojit dovednosti pro řešení problémů	193
Pojmenování a popis problému	193
Vytváření alternativních řešení	196
Rozhodování	198
Provedení zvoleného řešení a jeho zhodnocení	200
Překonávání překážek při řešení problémů	201
Závěr	204
Kapitola 10: Nácvik komunikačních dovedností	206
Asertivní dovednosti	207
Doporučení pro maximalizaci účinnosti komunikace	212
Potíže ve vztazích	217
Překonání odcizení s manželem nebo partnerem	217
Překonávání napětí ve vztazích s ostatními členy rodiny	220
Komunikace s malým dítětem	223
Udržování stávajících přátelství	224
Rozvíjení nových vztahů	225
Závěr	226
Kapitola 11: Prevence relapsu a ukončení léčby	228
Kdy je na místě přejít do závěrečné fáze léčby?	228
Prevence relapsu	230
Upevnění naučeného	230
Uplatnění dovedností	230
Plán prevence relapsu	234
Ukončení léčby	238
Postupné ukončování terapie	238

Podpůrná sezení	239
Odeslání k dalším službám	241
Závěr	241
Kapitola 12: Další úvahy a budoucí směřování	244
Od teorie a výzkumu k praxi	246
Speciální otázky	247
Brát léky, nebo nebrat?	248
Poporodní psychóza	251
Klientky v riziku sebevraždy	252
Budoucí směřování	259
Vyjádření naděje	262
Literatura	264
Rejstřík	279