

# Obsah

<b>Předmluva</b> . . . . .	13
<b>Kapitola 1: Psychické potíže související s porodem: přehled</b> .	17
Rysy psychických potíží souvisejících s porodem . . . . .	21
Léčba psychických potíží souvisejících s porodem . . . . .	25
Přehled jednotlivých částí knihy . . . . .	29
<b>Kapitola 2: Kognitivně-behaviorální konceptualizace případu u psychických potíží souvisejících s porodem</b> . . . . .	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
<b>Kapitola 3: Účinnost KBT u psychických potíží souvisejících s porodem</b> . . . . .	54
Přehled literatury o obecné účinnosti KBT . . . . .	56
Přehled literatury o účinnosti KBT u psychických potíží souvisejících s porodem . . . . .	61
Závěr . . . . .	70

<b>Kapitola 4: Terapeutický vztah</b> . . . . .	72
Terapeutický vztah a KBT . . . . .	74
Kultivace terapeutického vztahu v KBT . . . . .	75
Závěr . . . . .	81
<b>Kapitola 5: KBT psychických potíží souvisejících se stresem:</b>	
<b>přehled</b> . . . . .	84
Průběh léčby . . . . .	85
Struktura sezení . . . . .	96
Od kognitivní konceptualizace případu k plánu léčby . . . . .	108
Závěr . . . . .	111
<b>Kapitola 6: Zkoumání neúčinných myšlenek</b> . . . . .	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
<b>Kapitola 7: Behaviorální metody pro depresi související</b>	
<b>s porodem</b> . . . . .	145
Metody behaviorální aktivizace . . . . .	146
Odstupňované zadávání úkolů . . . . .	155
Zdravá strava a výživové návyky . . . . .	159
Vzájemné ovlivňování myšlení a chování . . . . .	161
Závěr . . . . .	162
<b>Kapitola 8: Behaviorální postupy pro úzkost související</b>	
<b>s porodem</b> . . . . .	164
Dovednosti zvládnání 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
<b>Kapitola 9: Nácvik řešení problémů . . . . .</b>	<b>192</b>
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
<b>Kapitola 10: Nácvik komunikačních dovedností . . . . .</b>	<b>206</b>
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
<b>Kapitola 11: Prevence relapsu a ukončení léčby . . . . .</b>	<b>228</b>
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
<b>Kapitola 12: Další úvahy a budoucí směřování . . . . .</b>	<b>244</b>
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
<b>Literatura . . . . .</b>	<b>264</b>
<b>Rejstřík . . . . .</b>	<b>279</b>