Obsah

Úvod 11

Výrazně se zhoršil v prospěchu 17
Obavy a výčitky před maturitou 17

PRVNÍ KAPITOLA
Co je to generalizovaná úzkostná porucha 19

Jak generalizovaná úzkostná porucha vzniká? 21
Kdy se objevují první příznaky? 21
Vrozené faktory 22
Vlivy výchovy v dětství 22
Povahové vlastnosti 23
Podmiňování 23
Konflikty v rolích 23
Každodenní stresory 24
Vliv životních událostí 26
Je to strašné, pořád se musím o všechno starat, může se totiž něco stát... 28

Typy úzkostných poruch 33
Fobie 33
Panický záchvat a panická porucha 35
Obsedantně-kompulzivní porucha 36
Posttraumatická stresová porucha 37

DRUHÁ KAPITOLA
Obavy a starosti, úzkost a strach 39

Typické emoční reakce 39
Jsem jako na trní... 40
Co bude s rodinou... 41
Marie má dlouhodobé starosti... 41
Petra se soustředí na synovy nedostatky... 42
Jana se snadno vytočí... 42

Uzavře se do sebe a lituje se... 43
Leona se bojí o syna... 43

Příznaky generalizované úzkosti 43

Obavy a starosti 47
Když s nimi nepojedu a něco se stane, zůstanu sama... 47
Život Radky je jedno veliké „Co když?“ 48
Kamila má předtuchy... 48
Ilona bezdomovec 49
Hanka může za všechno 49

Stresová reakce 52
Tělesné příznaky stresové reakce 52
Aby si někoho nenašel... 53
Tělesné příznaky zvýšeného svalového napětí 56
Annu bolí záda... 56
Zesílené normální příznaky tělesného fungování 57
Filip se obává tělesné nemoci 58
Tělesné příznaky z ochabnutí při ztrátě kondice 58
Postupně jeho tělo sláblo a sláblo... 58
Podmíněně naučené tělesné příznaky 59
Když koukám na prima vařečku, je to jako tenkrát na zabijačce... ... 59
Když se bojím o rodinu, zvedá se mi žaludek a zvracím... 59

Úzkostné chování 59

Komunikační problémy 62
Práce v práci, práce doma... 63
Práce v práci, práce doma... Pokračování 63

Negativní sebeobraz 64
Šárka 65

Potíže při řešení problémů 67

Co udržuje obavy a úzkost? 68
Nepřiměřené obavy a přehnané starosti 68
Snaha obavy kontrolovat nebo potlačovat a obavy z obav 68
Přecitlivělost 69
Selektivní výběr faktů 69
Negativní zkreslení minulosti a falešné negativní imaginace ... 69
Vyhýbavé chování 70

Vyhýbání se silným emočním reakcím 70
Úzkost posilující chování okolí 71
Obavy a starosti jako náhradní program 71
Vztek a stud před manželem 71

TŘETÍ KAPITOLA
Léčba generalizované úzkostné poruchy 73

Farmakoterapie 73
Antidepresiva 74
Mýty a předsudky o léčbě psychofarmaky 75
Vedlejší účinky léčby antidepresiv 77
Udržovací léčba 79

Psychoterapie 79
Pavel vystupuje velmi kriticky 81
Co když je špatně vychovaný? 82
Už od začátku školního roku se obával, že nebude schopen zvládnout studium 83

Jak zvládnout obavy a starosti 89
Rozpoznání obav a starostí 91
Propojení obav a starostí s emočními reakcemi 91
Učiněný raubíř 92
Testování automatických myšlenek 93
Racionální reakce na automatické myšlenky – přerámování ... 97

Kognitivní omyly 98

Podmíněná pravidla 101
Formy dysfunkčních schémat 108

Jádrová přesvědčení 110

Jak změnit podmíněná pravidla a jádrová přesvědčení 111
Identifikace kognitivních schémat 112
Zpochybňování škodlivých kognitivních schémat 116

Expozice obavám a starostem 118
Expozice katastrofickému scénáři v imaginaci 120
Udělat co nejracionálnější přípravu na tyto extrémní situace 122

Experimenty s novým chováním 122
Experimenty s naplněním katastrofických představ 124
Jsem magor, který neumí být s lidmi 126

Relaxace 126
Proč je relaxace důležitá 128
Uvědomění si přirozeně relaxovaných chvil 129
Podmínky pro dobrou relaxaci 130
Nácvik relaxace 133

Tělesné cvičení 142
Chůze 144
Běh 144
Jízda na kole 144
Plavání 144
Rekreační sport 144
Kondiční posilování 145
Hathajóga 146

Řešení problémů 147
Jednotlivé kroky řešení problému 148
Výběr problémové oblasti 148
Definice problému 155
Markéta nadměrně kritizuje svoji dceru 155
Stanovení cílů 160
Definování možných strategií – brainstorming 161
Výběr strategií řešení 161
Časový plán jednotlivých kroků 166
Provedení jednotlivých kroků 166
Markéta nadměrně kritizuje svoji dceru (pokračování) 168
Hodnocení programu a odměny 168
Hádky s matkou 170

Nácvik komunikačních dovedností 172
Komunikační zlozvyky 173
Vojta přišel pozdě... 173
Zlozvyky při naslouchání 175
Zlozvyky při sdělování 177
Reakce zpětnou vazbou 183
Pozitivní aserce 184
Komplimenty 186

Umění empatického naslouchání ... 187
Asertivní odmítnutí ... 188
Umění požádat o laskavost ... 189
Reakce na odmítnutí ... 190
Technika otevřených dveří ... 191
Negativní dotazování ... 192
Tvoje chování mě prostě uráží ... 193
Negativní aserce ... 194
Asertivní obligace ... 195

Plánování času ... 195
První krok: Sebepozorování ... 197
Druhý krok: Plánování předem ... 200

Příjemné aktivity ... 211
Nejraději by spala ... 212
Zahradě se přestal věnovat ... 213
Plánování příjemných aktivit ... 215

Příprava na budoucnost ... 217
Udržování odolnosti vůči stresu ... 218
Udržení výsledků ... 221

Závěr ... 223
Doporučená literatura ... 225