

Obsah

Předmluva	13
Úvod	15
Kapitola 1: Úvod do kognitivně behaviorální terapie	17
Co je kognitivně behaviorální terapie?	17
O jakou teorii se opírá kognitivně behaviorální terapie?	19
Co říká výzkum?	19
Jak se vyvíjela Beckova kognitivně behaviorální terapie?	20
Jaké jsou základní principy léčby?	21
Jak vypadá terapeutické sezení?	26
Jak rozvíjet své dovednosti kognitivně behaviorálního terapeuta	27
Jak používat tuto knihu?	28
Kapitola 2: Přehled léčby	32
Rozvíjení terapeutického vztahu	32
Plánování léčby a strukturování sezení	35
Jak určovat dysfunkční myšlenky a jak na ně reagovat	37
Zdůrazňování pozitiv	40
Jak podporovat změny v myšlení a chování mezi sezeními (domácí úkoly)	41
Kapitola 3: Kognitivní konceptualizace	43
Kognitivní model	44
Přesvědčení	46
Vztah chování a automatických myšlenek	49
Kapitola 4: Sezení věnované úvodnímu vyšetření	58
Cíle sezení věnovaného úvodnímu vyšetření	58
Struktura sezení věnovaného úvodnímu vyšetření	59
Jak začít sezení věnované úvodnímu vyšetření	60
Fáze úvodního vyšetření	61
Závěrečná část úvodního vyšetření	64
Zapojení rodinného příslušníka	64

Sdělení vašich předběžných dojmů	64
Stanovení počátečních cílů léčby ve vztahu k léčebnému plánu	65
Očekávání od léčby	67
Vypracování počáteční kognitivní konceptualizace a plánu léčby	68
Kapitola 5: Struktura prvního terapeutického sezení	70
Cíle a struktura úvodního sezení	70
Stanovení programu sezení	71
Kontrola nálady	73
Zjištění aktuálních informací	74
Probírání diagnózy	75
Stanovení problémů a cílů	78
Jak vysvětlit pacientovi kognitivní model psychických potíží	80
Probírání problému nebo aktivizace chování	83
Závěrečné shrnutí a zadání domácích úkolů	83
Zpětná vazba	85
Kapitola 6: Aktivizace chování	89
Konceptualizace nečinnosti	89
Konceptualizace nedostatku pocitů potěšení a zvládnání	90
Využití tabulky činností k ověřování platnosti předpovědí	104
Kapitola 7: Druhé a další sezení: struktura a formát	107
První část sezení	108
Prostřední část sezení	117
Závěrečné shrnutí a zpětná vazba	123
Třetí a další sezení	124
Kapitola 8: Problémy s dodržováním struktury terapeutického sezení	128
Myšlenky terapeuta	128
Jak přerušit pacienta	129
Seznámení pacienta s pravidly terapie	130
Zapojení pacienta	130
Posílení terapeutického vztahu	130
Kontrola nálady	131
Stručná aktualizace	133
Překlenutí mezi sezeními	134

Kontrola domácích úkolů	137
Probírání jednotlivých bodů programu	137
Zadávání nových domácích úkolů	138
Závěrečné shrnutí	139
Zpětná vazba	139
Kapitola 9: Jak určovat automatické myšlenky	141
Charakteristické rysy automatických myšlenek	141
Jak vysvětlit pacientovi automatické myšlenky	143
Zjišťování automatických myšlenek	145
Jak naučit pacienta rozeznávat automatické myšlenky	155
Kapitola 10: Jak určovat emoce	159
Jak rozlišit automatické myšlenky a emoce	160
Potíže s pojmenováním emocí	162
Hodnocení stupně intezity emocí	164
Jak využít intenzity emocí při vedení terapie	165
Kapitola 11: Jak hodnotit automatické myšlenky	167
Jak vybrat klíčové automatické myšlenky	167
Otázky sloužící k hodnocení automatické myšlenky	169
Posouzení výsledku procesu hodnocení automatické myšlenky	175
Hledání vysvětlení, proč bylo hodnocení automatické myšlenky neúčinné	175
Použití alternativních metod, když pacientovi pomáháte zkoumat jeho myšlenky	177
Když jsou automatické myšlenky pravdivé	180
Jak učít pacienty hodnotit své myšlení	182
Zkratka: nepoužívat otázky vůbec	183
Kapitola 12: Jak reagovat na automatické myšlenky	185
Procházení poznámek z terapie	185
Jak hodnotit a reagovat na nové automatické myšlenky mezi sezeními	189
Jiné způsoby reagování na automatické myšlenky	194
Kapitola 13: Jak určit a pozměnit zprostředkující přesvědčení	195
Kognitivní konceptualizace	195
Změna přesvědčení	208

Kapitola 14: Jak určit a pozměnit jádrová přesvědčení	222
Kategorizace jádrových přesvědčení	225
Jak určit jádrová přesvědčení	227
Předestření jádrových přesvědčení	228
Poučení pacientů o jádrových přesvědčeních a sledování jejich působení	229
Jak vytvořit nové jádrové přesvědčení	232
Jak posílit nová jádrová přesvědčení	233
Jak pozměnit negativní jádrová přesvědčení	234
Pracovní list: jádrová přesvědčení	234
Kapitola 15: Další kognitivní a behaviorální techniky	246
Řešení problémů a nácvik dovedností	246
Rozhodování	248
Změna zaměření pozornosti	250
Měření nálady a chování pomocí záznamu činností	252
Relaxace a všímavost	253
Odstupňované zadávání úkolů	253
Expozice	254
Hraní rolí	256
Využití techniky „koláče“	257
Srovnávání se sebou a seznam úspěchů	260
Kapitola 16: Představivost	265
Určování představ	265
Poučení pacientů o představivosti	266
Jak reagovat na spontánní představy	267
Využití představivosti jako terapeutického nástroje	275
Kapitola 17: Domácí úkoly	279
Jak zadávat domácí úkoly	280
Jak zvýšit pravděpodobnost plnění domácích úkolů	284
Analýza potíží při plnění domácích úkolů	292
Kontrola domácích úkolů	298
Kapitola 18: Ukončení terapie a prevence relapsu	300
Začátek terapie	300
Činnosti v průběhu terapie	301

Co dělat před ukončením terapie	305
Podpůrná sezení	309
Kapitola 19: Plánování terapie	314
Jak dosáhnout obecněji určených cílů léčby	314
Jak plánovat terapii napříč sezeními	315
Jak vytvořit plán terapie	315
Jak plánovat jednotlivá sezení	316
Jak se rozhodnout, zda se zaměřit na určitý problém	321
Jak pozměnit standardní léčbu u konkrétních psychických poruch	326
Kapitola 20: Problémy v terapii	327
Jak odhalit existenci problému	327
Konceptualizace problémů	329
Slepé uličky	335
Náprava problémů v terapii	336
Kapitola 21: Jak se zlepšovat jako kognitivně behaviorální terapeut	338
Příloha A: Kognitivně behaviorální zápis případu	341
Příloha B: Zdroje kognitivně behaviorální terapie	346
Výcvikové programy	346
Materiály pro terapeuty a pacienty	346
Hodnotící materiály	346
Profesionální organizace kognitivně behaviorální terapie	347
Příloha C: Škála hodnocení kognitivní terapie	348
Bibliografie	355
Věcný rejstřík	361