

Úvod	9
Co jsou to specifické fobie?	12
Fobie z přírodních jevů	18
Fobie ze zvířat	18
Fobie z injekcí, krve a zranění	18
Situační fobie	19
Jiné fobie	19
Mnohočetné specifické fobie	19
Komplexní fobie	19
Agorafobie	20
Panická porucha	21
Sociální fobie.....	23
Posttraumatická stresová porucha.....	25
Obsedantně-kompulzivní porucha	26
Základní projevy specifických fobí	29
Příčiny specifických fobí	32
Stresová reakce	38
Tělesné příznaky stresové reakce	39
Strach ze strachu.....	44
Úzkostné myšlenky a katastrofické představy.....	47
Fyziologická reakce strachu	48
Úzkostné chování	50
Udržovací faktory	52
Vyhýbavé chování	52
Zabezpečovací chování.....	52
Selektivní pozornost a přecitlivělost.....	54

Úzkostné předpovědi a domněnky	54
Zkreslené hodnocení minulosti	56
Závislost na druhých	56
„Fobii posilující“ chování okolí	56
Léčba specifických fobií	58
Léčba léky	58
Psychoterapie.....	60
Kognitivně-behaviorální terapie	60
Pomoc rodiny a okolí	70
Stanovení problémů a cílů	72
Sebepozorování a hodnocení.....	74
Pomocník.....	88
Základní léčebné přístupy ke specifickým fobiím	90
Kontrola katastrofických myšlenek	90
Kontrola dechu a řízený záchvat úzkosti	104
Nácvik relaxace a kontrolovaného napětí	107
Aplikovaná tenze.....	113
Expozice v představách a systematická desenzibilizace.....	113
Konstrukce scénářů	118
Systematické praktikování	121
Postupná expozice obávaným situacím	122
Změna hlubších postojů	131
Jak překonat specifické fobie	154
Fobie z krve, injekce, ze zranění.....	154
Fobie ze zubaře	158
Fobie z lékaře	159
Terapie fobií z injekcí, ze zranění, z krve, ze zubařů a lékařů	159
Fobie z létání	175
Terapie fobie z létání.....	180
Fobie z řízení automobilu	191
Terapie fobie z řízení auta	195

Jiné specifické fobie (z vody, bouřky, ze zvracení, z dušení se) ...	204
Terapie jiných specifických fobií.....	205
Mnohočetné fobie	213
Příprava na budoucnost	214
Jak udržovat výsledky léčby.....	214
Závěr	218