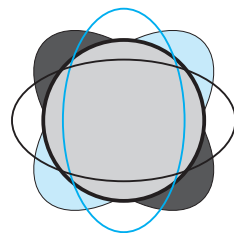


Sadržaj



Zahvale	11
1. Opis poremećaja	13
1.1 Označavanje	13
1.2 Definicija	14
1.3 Diferencijalna dijagnoza	18
1.4 Epidemiologija	21
1.5 Rizični faktori	22
1.6 Tijek i prognoza	24
1.7 Komorbiditet	25
1.8 Dijagnostički postupak	26
2. Teorije i modeli tumačenja poremećaja	31
2.1 Kognitivne teorije	31
2.1.1 Beckova teorija	31
2.1.2 Model Clarka i Wellsa	33
2.2 Druge teorije	40
2.2.1 Faktori učenja i socijalni utjecaji	40
2.2.2 Interpersonalni faktori	42
2.2.3 Neurobiološke teorije	43
3. Dijagnosticiranje i indikacije	47
3.1 Eksploracija i ulazna dijagnostika	47
3.2 Indikacije i diferencijalne indikacije	49
3.3 Planiranje terapije i komorbiditet	50

4. Liječenje	55
4.1 Temeljna načela i okvirni uvjeti liječenja	55
4.1.1 Trajanje liječenja i okruženje u kojem se odvija	55
4.1.2 Konceptija liječenja i pregled tijeka liječenja	55
4.1.3 Odnos terapeut-pacijent	59
4.1.4 Priprema terapijskih susreta	62
4.1.5 Tijek postupka liječenja	63
4.1.6 Tehnička pomagala	64
4.2 Prvi susret tretmana	65
4.2.1 Opća eksploracija	65
4.2.2 Izrada kognitivnog modela koji tumači poremećaj	66
4.2.3 Dodatne dopune modela	74
4.3 Demonstracija negativnih efekata pažnje usmjerene na sebe i sigurnosnog ponašanja	76
4.3.1 Eksperiment s pažnjom usmjerenom na sebe i sigurnosnim ponašanjem	76
4.3.2 Prvo davanje povratnih informacija pomoću videosnimaka: Osjećaji i tjelesni osjeti kao izvor pogrešnih informacija te donošenje odluka	84
4.4 Provjera negativnih misli i razvoj realističnijeg dojma o "pojavnom ja" u nastavku terapije	87
4.4.1 Bihevioralni eksperiment	89
4.4.2 Povratne informacije pomoću videosnimaka	101
4.4.3 Vježbe predočivanja u svrhu izgradnje primjerene slike o "pojmovnom ja"	103
4.4.4 Bihevioralni eksperimenti in vivo	104
4.4.5 Bihevioralni eksperimenti koje provodi sam pacijent	110
4.4.6 Uvježbavanje pažnje	111
4.5 Daljnje metode za restrukturiranje socijalnofobičnih uvjerenja	114
4.5.1 Identifikacija i obrada negativnih misli	114
4.5.2 Modifikacija anticipacijske obrade	117
4.5.3 Razgradnja naknadnih iskrivljavanja pomoću razmišljanja	118

4.6	Mijenjanje disfunkcionalnih temeljnih uvjerenja	121
4.6.1	<i>Opći postupak</i>	121
4.6.2	<i>Svladavanje negativne slike o sebi</i>	124
4.6.3	<i>Razviti novo stajalište o prošlim iskustvima</i>	129
4.7	Sprječavanje ponavljanja poremećaja, završavanje terapije i susreti za obnavljanje postignutog	135
5.	Učinkovitost	139
5.1	Učinkovitost prikazanog načina liječenja	139
5.2	Učinkovitost drugih bihevioralnih terapijskih metoda	141
5.3	Primjena lijekova	141
	Literatura	143
	Prilog	149
	Tjedni protokol socijalne fobije	149
	Upitnik o socijalnofobičnim kognicijama	150
	Dnevnik/protokol bihevioralnog eksperimenta	151
	Obrada faktora koji održavaju socijalni strah	152
	Radni list: kognitivni model	153
	Dnevnik misli	154
	Pitanja za poticanje alternativnih misli	155
	Popis tipičnih socijalnofobičnih sigurnosnih ponašanja	155
	Primjeri tipičnih socijalnofobičnih temeljnih uvjerenja	156
	Vodič za eksploraciju	