

# PŘEDMLUVA

**JEŠTĚ V 70. LETECH MINULÉHO STOLETÍ**, kdy současná starší generace psychiatrů začínala svou kariéru, bylo mnoho úzkostných poruch patřících pod diagnostickou kategorii neuróz stěží léčitelných. V každodenní psychiatrii u nás nebyl prostor ani podmínky pro psychoanalýzu a farmakoterapie, jako jsou barbituráty, meprobramat či benzodiazepiny, nebyla dlouhodobě účinná. To platilo zejména u obsedantně-kompulzivní poruchy, kterou zkoušeli někteří neurochirurgové ze zoufalství řešit operativně, od čehož se později upustilo. Mezitím se na druhé straně Atlantiku, kde v psychoterapii dominoval na jedné straně behaviorismus a na druhé straně psychoanalýza, zásluhou amerického psychiatra Aarona Temkina Becka postupně rozvinula disciplína známá jako kognitivní psychoterapie.

Hlavním principem kognitivní psychoterapie je snaha vyvrátit a uvést na pravou míru nepravdivé a zkreslené představy o světě. Terapeut si přitom všímá tzv. automatických myšlenek, což jsou obvykle negativní myšlenky o sobě samém, které dotyčný jedinec není schopen racionálně zdůvodnit. Automatické myšlenky podle teoretiků kognitivní psychoterapie poskytují dostatečné množství informací pro léčbu, a pokud jsou porovnávány s objektivním náhledem na situaci, existuje vysoká pravděpodobnost, že si pacient uvědomí zkreslenost svých představ.

Behavioristé jsou zase přesvědčeni, že chování jedince je naučené, že jednotkou učení je podmíněný reflex, a že se tedy dají maladaptivní vzorce chování přeučit operantním podmiňováním, které je založeno na principu odměny a trestu, tedy cukru a biče. V 70. letech pak syntézou behavioristické a kognitivní terapie vznikla v Británii kognitivně-behaviorální terapie (KBT). Když její uplatnění v praxi proniklo v 80. letech do našich zemí, působilo v některých případech skoro jako zázrak. Díky rozšíření KBT, zejména zásluhou Jána Praška a jeho pokračovatelů, jsme najednou viděli pacienty se sociální fobií, případně s agorafobií a jinými úzkostnými poruchami, jak se zbavují svých obtíží, a poprvé jsme spatřili opravdu vyléčené pacienty s obsedantně-kompulzivní poruchou.

Vzpomínám si, jak naše kolegyně Katka Červená v Psychiatrickém centru Praha začala uplatňovat KBT metodu spánkové restrikce u neorganických insomnií a dosáhla takových výsledků, že když je předložila k publikaci v odborném časopise, tak jí rukopis vrátili s tím, že podvody neuveřejňují. Přitom šlo o poctivě nasbíraná data. Metoda KBT se mezitím ukázala být užitečnou v mnoha dalších situacích a stavech i mimo psychiatrii. Tím se stala populární i u poučené laické veřejnosti.

Jedním z těch, kdo významně přispěli k rozšíření osvěty o kognitivně-behaviorální terapii je nepochybně pensylvánský psycholog Seth J. Gillihan, který se ve své soukromé praxi specializuje na kognitivně-behaviorální terapie a intervence proti úzkosti, depresi a dalších souvisejících stavů na základě mindfulness (všímavosti). Gillihanova filozofie lidského rozvoje se nachází na pomezí spirituality a psychologie založené na důkazech. Je vyjádřena formou KBT zaměřené na všímavost: přemýšlej (podporuj myšlenkové vzorce, které ti dobře slouží), jednej (zvol chování, které odpovídá tvým cílům) a buď (otevři se svému současnému prožívání takovému, jaké je).

Mezi jeho publikace patří např. *Mindfull Cognitive Behavioral Therapy, Cognitive Behavioral Therapy Made Simple* (10 strategií, jak zvládnout úzkost, depresi, paniku a obavy), kniha pro děti *The Mindfull CBT Workbook for Kids* a právě kniha, kterou držíte v ruce, *Kognitivně-behaviorální terapie v 7 týdnech: přeuč svůj mozek*. Tato publikace nabízí ucelený a praktický program k překonání úzkosti a deprese pomocí principů kognitivně-behaviorální terapie, zejména s důrazem na kognitivní složku. Zaměřuje se na pochopení a změnu negativních myšlenkových vzorců a chování, které přispívají k psychickým potížím. Čtenář se v 7týdenním programu může naučit identifikovat své problematické myšlenky a přesvědčení.

Naučí se rozpoznávat automatické myšlenky, jež se vynořují v mysli a posoudit jejich realitu a užitečnost, naučí se zpochybnit negativní myšlenky a osvojí si techniky, jak je restrukturalizovat, aby byly realističtější a užitečnější, a tím dokáže změnit své chování. Naučí se chovat zdravým a konstruktivním způsobem, i když se cítí úzkostně nebo depresivně. A v neposlední řadě si může osvojit zvládání stresu pomocí relaxačních technik a strategií, jež pomáhají zvládat náročné životní situace. Kniha *Přeučte svůj mozek* je cenným nástrojem pro každého, kdo se chce zbavit úzkosti či deprese a zlepšit svou duševní pohodu. Kniha je psaná srozumitelným a přístupným stylem a obsahuje mnoho praktických návodů, které vám pomohou dosáhnout vytyčených cílů.

prof. MUDr. Cyril Höschl, DrSc., FRCPsych.