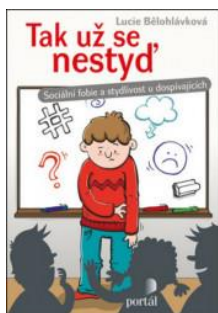


Tak už se nestyd' - Sociální fobie a stydlivost u dospívajících

„Pamatuj, že jediné čemu se vyplatí vyhýbat, je vyhýbání se!“ (s. 130) „

„A pamatuj, že nikdy nejsi sám a že svou sociální úzkost můžeš překonat!“ (s. 131)

Autorkou knihy **Tak už se nestyd'** s podtitulem **Sociální fobie a stydlivost u dospívajících** je PhDr. **Lucie Bělohávková**. Jedná se o její nejnovější publikaci, která vyšla v Praze v nakladatelství Portál na podzim roku 2019.



Knih je psaná čtivě, čte se s lehkostí a je doplněna příhodnými černobílými ilustracemi. Je určena pro dospívající ve věku od 14 do 20 let, ale čerpat z ní může i dospělý. Kniha je plná životních příběhů z autorčiny praxe, které slouží k lepšímu porozumění a pochopení tématu. Kniha je velice praktická, uvádí techniky práce na sobě, které zvládne teenager i v domácím prostředí a ze kterých si může vybrat takové, které mu budou šité na míru.

Kniha je rozčleněna do několika kapitol, na konci každé kapitoly je stručné shrnutí. V celé knize nalezneme krátké příběhy ze života, úkoly k zamyšlení, dotazník, také různá schémata, tabulky a další tipy, které doplňují nastíněné téma.

V knize se dočteme, co je to stydlivost a sociální fobie, jaké jsou její příčiny a projevy. Zjistíme, co způsobuje vyhýbání se nepříjemným situacím a jak je lze řešit efektivněji. Učí, jak porozumět příznakům, jak s nimi nakládat a vytvořit si jasný plán, jak své obavy postupně zvládnout. Podrobně rozebírá 3 relaxační techniky, jimiž lze strach korigovat. Popisuje techniku zklidňujícího dýchání, techniku postupného uvolnění celého těla a techniku imaginace, neboli představy. Dále uvádí, jaké emoce jsou spojené se strachem ze sociálních situací. Radí si zavést deník myšlenek, což jsou záznamy nepříjemných situací, do záznamu popsat situaci, uvést své myšlenky, pocity a chování s tím spojené. Další technikou zbavení se nepříjemných myšlenek je tzv. čas na starosti. Zmiňuje také 10 nejčastějších chyb v myšlení (jako jsou např. katastrofizování, černobílé myšlení, bagatelizace). Nepříjemné myšlenky pomáhá změnit tzv. technika přerámování myšlenek. V neposlední řadě seznamuje čtenáře s expoziční terapií, která snižuje úzkost v sociálních situacích. Všechny výše uvedené techniky jsou jednoduše popsány, tak aby je pochopil i teenager. Aby ale přinesly ovoce, je třeba se na ně pravidelně zaměřovat a zapracovat je do každodenního života.

Autorka v závěru knihy uvádí i užitečné rady a doporučení pro pedagogy a rodiče.

Zpracovala dne 12. 12. 2021: Monika Unzeitigová