Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá využitím Kognitivní terapie založené na všímavosti (MBCT), tedy programu původně sestavenému k prevenci relapsu deprese, v léčbě pacientů s generalizovanou úzkostnou poruchou (GAD). Literárně přehledová část podává charakteristiku všímavosti, programu MBCT a jeho zdrojů a předkládá aktuální výsledky studií zaměřených na využití programu u různých typů afektivních a úzkostných poruch, zvláště u GAD. Charakteristiky GAD popisuje samostatná kapitola, včetně běžných způsobů léčby. Součástí práce je návrh výzkumného projektu, který si klade dva cíle. Zaprvé porovnat míru všímavosti a úzkosti naměřených dotazníky u pacientů s GAD v čase před, přímo po a tři měsíce po absolvování programu. Zadruhé zjistit, jak bývalí účastníci MBCT využívali osvojené techniky ve svém každodenním životě po dokončení programu.

Klíčová slova

MBCT; GAD; generalizovaná úzkostná porucha; všímavost; mindfulness