

Expoziční terapie

Expoziční terapie je psychoterapeutický postup, při kterém pacienta terapeut postupně vystavuje situacím, ze kterých má obavy. Je to jedna ze součástí **behaviorální léčby** úzkostných poruch. Rozlišujeme expozici **přímou** a **nepřímou**. Při nepřímé expozici je pacient konkrétní situaci vystaven pouze ve svých představách. Naopak při expozici přímé pacienta vystavujeme skutečným podnětům způsobujícím jeho strach. Tyto podněty mohou mít svůj původ vně pacienta, ale také v jeho těle.

Pacient by neměl vystavení podnětu ukončit dříve, než jeho strach začne klesat. Proto je důležité, aby k vystavování docházelo opakovaně a postupně. V případě, že není možné vystavit pacienta přímo podnětům vyvolávajícím jeho obavy, například z důvodu jejich nedostupnosti, lze dnes již poměrně efektivně využít virtuální realitu, která danou situaci nasimuluje.

Odkazy

Související články

- Psychoterapie
- Fobie

Externí odkazy

- Specifická fobie na české Wikipedii

Použitá literatura

- VYMĚTAL, Jan, et al. *Obecná psychoterapie*. 2. vydání. 2004. 340 s. ISBN 978-80-247-0723-5.