

Содержание

Об авторах	11
Предисловие	13
1 Начать заново	16
Как вам поможет эта книга	21
Что такое когнитивная терапия	23
Чего ожидать от когнитивного терапевта	24
Как получить пользу от книги	29
Цели и ожидания	33
2 Что такое тревога	37
Различие между страхом и тревогой	38
Как действуют вместе страх и тревога	39
Объяснение тревоги	42
“Должен ли я работать над своей тревогой?”	49
Многоликость тревожного расстройства	55
3 Тревожный разум	59
Мысли об опасности	63
Почему катастрофизировать так легко	67
“Но я чувствую себя таким беспомощным”	69
Опасные ошибки	72
“Я не вынесу этого ощущения”	76
Непереносимость закрепляет тревогу	79
Второпях	82
Поиск безопасности	88
Что не так с поиском безопасности?	90
Готовимся к худшему	91
Подготовка к действию	94
4 Начнем	97
Различные стартовые позиции	98
Что такое ментальные упражнения по самопомощи	99

Ваши убеждения об упражнениях в когнитивной терапии	101
Что вы слышали о когнитивной терапии?	106
Максимизация вашего успеха	110
Эффективные упражнения по самопомощи	110
Заполнение рабочих листов	118
5 Составление профиля тревоги	122
Познакомьтесь со своей тревогой	124
“Я так плохо себя чувствую”	124
“Каковы мои триггеры?”	127
Все взвинчены	130
Уловить страх	136
Ошибки мышления	142
Вытеснение тревоги	145
“Я так беспокоюсь”	154
Ваш профиль тревоги	156
I. Основные триггеры тревоги	156
II. Оценка угрозы и опасности	156
III. Реакции совладания и контроля тревоги	158
6 Изменение тревожных мыслей	163
От тревожного мышления к нормализованному	165
Шаг 1: изначальная нормализация	170
Шаг 2: улавливание автоматических тревожных мыслей	174
Шаг 3: сбор доказательств	179
Шаг 4: проведение анализа затрат и выгод	185
Шаг 5: декатастрофизация страха	190
Шаг 6: исправление ошибок мышления	194
Шаг 7: выработка альтернативных подходов	196
Шаг 8: практика подхода нормализации	200
7 Мужественно смотреть страху в глаза	204
Мужественные поступки	206
Противостояние страхам	208
Разработка эффективного экспозиционного плана	213
Шаг 1: разработайте экспозиционный план	215

8 ■ Содержание

Шаг 2: поработайте с тревожными мыслями	216
Шаг 3: начинайте постепенно и будьте готовы подстегнуть себя	220
Шаг 4: практикуйте экспозицию ежедневно	221
Шаг 5: разработайте стратегии совладания	223
Выполнение экспозиции	225
Наполнение упражнений на экспозицию	229
Меньше полагаться на безопасность	235
8 План работы	240
Зачем нужен план	241
План работы с тревогой	242
Шаг 1: нацельтесь на симптомы тревоги	246
Шаг 2: список упражнений для интервенции	247
Шаг 3: составьте расписание самопомощи	250
Шаг 4: запись результатов	251
План Бет по борьбе с тревогой	251
Специализированная когнитивная терапия	257
Поддерживайте свои достижения	258
9 Победа над паникой и избеганием	262
Панические атаки: цунами тревоги	265
Четыре главных признака паники	266
Готовы ли вы к борьбе с паникой?	270
Страх перед страхом	272
Разум, ограниченный паникой	276
Сверхбдительность	277
Катастрофизация	279
Неподконтрольность	280
Поиск безопасности и контроль	283
Ваш профиль паники	284
Переоценка паники	290
Декатастрофизация паники	294
Противостояние триггерам страха	300

10 Борьба с социальными страхами	304
“Что подумают люди?”	307
Три основные составляющие социальной тревоги	309
Когда социальная тревога становится проблемой	310
Социально тревожный разум	314
1. Этап предвосхищения	316
2. Этап социальной экспозиции	317
3. Этап послесобытийной обработки	323
Профиль социальной тревоги	324
Шаг 1: составление иерархии ситуаций и целей	324
Шаг 2: ранжируйте вашу антиципаторную тревогу	325
Шаг 3: выявите свои тревожные мысли при социальном взаимодействии	328
Шаг 4: определите свои автоматические реакции совладания во время социальной тревоги	331
Шаг 5: анализируйте свою послесобытийную обработку	332
Изменение негативных предвосхищающих мыслей	333
Исправление негативных послесобытийных мыслей	339
Шаг 1: ищите травмирующий опыт далекого и недавнего прошлого	339
Шаг 2: собирайте доказательства негативной оценки	342
Шаг 3: исследуйте доказательства провала	344
Шаг 4: декатастрофизируйте последствия	344
Шаг 5: вырабатывайте альтернативы	345
Решение социальных проблем	350
Шаг 1: разрабатывайте план социальных действий	350
Шаг 2: исправляйте нереалистичные ожидания	354
Шаг 3: применяйте когнитивные стратегии	356
Шаг 4: применяйте поведенческие стратегии	359
11 Преодоление беспокойства	367
Понимание генерализованной тревоги	369
Почему мы беспокоимся	370
Беспокоимся ли мы потому, что иногда это продуктивно	374

Беспокойный разум	379
Этап навязчивых тревожных мыслей	380
Этап активации негативных убеждений	383
Этап процесса беспокойства	386
Ваш профиль беспокойства	392
Шаг 1: определите беспокоящие вас проблемы	392
Шаг 2: идентифицируйте катастрофическое мышление	395
Шаг 3: выявите убеждения, связанные с беспокойством	396
Шаг 4: найдите стратегии контроля и поиска безопасности	398
Когнитивная терапия беспокойства	400
Шаг 1: определите тип своего беспокойства	400
Шаг 2: найдите конструктивное решение для проблемы реального беспокойства	405
Шаг 3: исправьте катастрофическое мышление	411
Шаг 4: подумайте о худшем	414
Шаг 5: исправьте убеждения, связанные с вашим беспокойством	419
Шаг 6: откажитесь от контроля	421
Шаг 7: принимайте неопределенность	424
Полезные ресурсы	431
Интернет-ресурсы	431
Полезное чтение	431
Тревожное расстройство (генерализованное)	432
Паническое расстройство	432
Социальное тревожное расстройство	433
Генерализованное тревожное расстройство и беспокойство	433
Обсессивно-компульсивное расстройство	434
Посттравматическое стрессовое расстройство	434
Депрессия	434
Список литературы	435
Предметный указатель	440