
Содержание

Предисловие	14
-------------	----

ЧАСТЬ I

Теоретические и клинические аспекты

ААРОН Т. БЕК

Глава 1. Ставим тревогу с ног на голову	23
Парадокс тревоги	23
Изменение концепции тревоги	27
Различия между тревогой, страхом, фобиями и паникой	28
Тревога и страх	30
Фобии и панические атаки	30
“Реалистичные” и “нереалистичные” страхи	31
Парадокс Хоха	32
Будущая опасность и текущая опасность	33
Функция тревоги	35
Адаптационные аспекты	35
Тревога как стратегия реагирования на угрозу	36
Механизмы выживания	38
Рефлексы	38
Защитные паттерны	39
Глава 2. Симптомы и их значение	41
Системы и симптомы	41
Симптомы и функции	44
Основные реакции: мобилизация, ингибция, демобилизация	49
Беспредметная тревога — факт или артефакт?	51
Нормальная и патологическая тревога	54
Расстройство мышления при клинической тревоге	55
Внимательность, концентрация и бдительность	55
Система тревожной сигнализации и автоматические мысли	55
Потеря объективности и произвольного контроля	56
Генерализация стимулов	56
Катастрофизация	57
Избирательное абстрагирование и потеря перспективы	58
Дихотомическое мышление	58
Недостаточная габитуация	59
Классификация тревожных расстройств	59
Паническое расстройство	60
Генерализованное тревожное расстройство	60

Посттравматическое стрессовое расстройство	60
Атипичное тревожное расстройство	61
Фобические расстройства	61
Агорафобия	61
Социальная фобия	62
Простая фобия	62
Глава 3. Когнитивная модель реагирования на опасность	63
Роль контекста	63
Первичная оценка	63
Вторичная оценка	66
Оценка опасности	68
Враждебная реакция	69
Природа когнитивной обработки	70
Связи поведенческой активации и ингибции с мотивацией	71
Различие между поведением и эмоциями	72
Порочный круг	74
Первичные реакции на угрозу	76
Анергические и энергические системы	77
Изменения в когнициях и физиологических реакциях	78
Связь тревоги с другими защитными реакциями	80
Глава 4. Когнитивные структуры и анксиогенные правила	83
Когнитивные схемы	83
Функции когнитивной настройки	86
Непрерывный цикл	87
Модальности	89
Синдромы и модальности	90
Предположения, правила и формулы	91
Правила для проблематичных ситуаций	93
Правила при тревожных расстройствах	96
Глава 5. Уязвимость как основа тревожных расстройств	99
Концепция уязвимости	99
Роль нехватки навыков	101
Неуверенность в себе	102
Роль контекста и опыта	103
Препятствия на пути эффективного функционирования	105
Катастрофические прогнозы и порочные круги	107
“Функция” дисфункционального поведения	108
Физическая опасность	108
Психосоциальная опасность	111
Сферы уязвимости	112
Диапазон сфер уязвимости	112
Угрозы личной сфере	113
Угрозы социальности	115

Угрозы индивидуальности	116
Конкретные страхи	116
Глава 6. Генерализованное тревожное расстройство и паническое расстройство	117
Заболееваемость	117
Общий обзор этиологии тревожных расстройств	118
Биологические исследования	119
Психологические триггеры	120
Взаимодействие триггерных событий с предыдущими проблемами	121
Являются ли когниции причиной тревожных расстройств	121
Генерализованное тревожное расстройство	123
Симптоматология	123
Типы генерализованного тревожного расстройства	125
Конкретные страхи	132
Я-концепция при генерализованном тревожном расстройстве	141
Самокритика при тревоге и депрессии	143
Различия между тревогой и депрессией	143
Паническое расстройство	148
Описание	148
О чем свидетельствуют панические атаки	152
Функциональный анализ панических атак	154
Пусковые механизмы панических атак	155
Глава 7. Простые фобии	159
Определение фобии	159
Различие между фобиями и страхами	161
Устойчивость фобий	161
Содержание страхов и фобий	162
Классификация	163
Травматические фобии	165
Фиксационные фобии	165
Конкретные фобии	167
Значение фобий для человека	170
Множественные фобии: концептуальный континуум	171
Связь страхов с фобиями	173
Уверенность в своих силах против уязвимости	174
Системы двойных убеждений	174
Зрительные образы	176
Идентификация с жертвой	177
Эволюция, правила и фобии	177
Глава 8. Агорафобический синдром	181
Загадка агорафобии	181
Развитие агорафобии	181

Предрасположенность и пусковые факторы	181
Начало симптоматики	183
Паника	184
Каузальная атрибуция панических атак	185
Когнитивная настройка на уязвимость	187
Зависимость	193
Синтез	194
Глава 9. Тревога оценивания	197
Сущность тревоги оценивания	197
До провала	197
Общие черты угроз оценивания	198
Уязвимость	198
Статус и место в иерархии	199
Уверенность в себе	200
Правила и формулы	200
Автоматические защитные реакции	201
Социальные фобии и социальные тревоги	202
Парадоксы социальной тревоги	203
Страх подвергнуться оцениванию	203
Первичные защиты	205
Различие между социальной фобией и агорафобией	205
Ситуации, вызывающие фобические симптомы	206
Соматические симптомы	207
Феномен социальной тревоги	208
Стыд и социальный имидж	209
Страх потерять любовь или страх отвержения	212
Тревога перед публичными выступлениями	213
Экзаменационная тревога	216
Синтез	219

ЧАСТЬ II

Когнитивная терапия: техники и их применение

ГАРИ ЭМЕРИ

Глава 10. Принципы когнитивной терапии	223
Принцип 1: когнитивная терапия основана на когнитивной модели эмоциональных расстройств	224
Дидактическая презентация	225
Введение в когнитивную терапию	226
Уровни страха	227
Принцип 2: когнитивная терапия кратковременная	227
Принцип 3: доверительные терапевтические отношения как условие эффективности когнитивной терапии	231
Принцип 4: терапия представляет собой сотрудничество между терапевтом и клиентом	234

Принцип 5: когнитивная терапия опирается на сократический метод	236
Принцип 6: когнитивная терапия структурирована и направлена	237
Принцип 7: когнитивная терапия проблемно-ориентирована	240
Концептуализация	241
Общие стратегии	242
Принцип 8: когнитивная терапия базируется на обучающей модели	248
Научить учиться	249
Принцип 9: теория и техники когнитивной терапии основаны на индуктивном методе	251
Принцип 10: домашние задания — центральная характеристика когнитивной терапии	252
Глава 11. Стратегии и техники когнитивной реструктуризации	253
Развитие самоосознания	253
Руководство клиентами	256
Стратегии и техники	259
Подсчет автоматических мыслей	259
Вопросы	261
Три основных подхода	267
Каковы факты?	267
Можно ли взглянуть на эту ситуацию иначе?	270
Что, если это все-таки случится?	276
Глава 12. Модификация образов	279
Индукцированные образы	280
Накладывание дезадаптивных паттернов	281
Выявление когнитивных искажений	282
Модификация индуцированных образов	283
Техники модификации образов	284
Техника выключения	285
Повторение	286
Проекция в будущее	287
Символические образы	289
Декатастрофизация образа	290
Образы и мысли	294
Фасилитация изменения индуцированных образов	294
Замена негативных образов позитивными	295
Замена образа на контрастирующий с ним	296
Преувеличение	297
Копинг-модели	298
Использование образов для снижения угрозы	299
Избегание наихудшего варианта	299
Смешанная стратегия	300
Терапия, обращенная в будущее	301
Репетиция цели	304

Глава 13. Модификация аффективного компонента	307
Принятие чувств	307
Снижение тревоги по поводу тревоги	309
Ослабление стыда, вызванного проявлением вашей тревоги	311
Нормализация тревоги	314
Активное принятие	316
Идентификация эмоций	317
Стратегии действия	317
Расписание активности	318
Повышение толерантности к тревоге	319
Алкоголь, стимуляторы, рацион питания, стресс	320
Деадаптивное копинг-поведение	321
Самонаблюдение	322
Позитивные самоинструкции	323
Графики и дневники	324
Упражнения на сосредоточение (или отвлечение)	324
Методы релаксации	325
Воспроизведение эмоций	329
Имагинальные методы	332
Метафоры	332
Повторное воспроизведение за пределами офиса терапевта	333
Овладение своими эмоциями	334
Логические рассуждения	334
Корреляционные рассуждения	335
Рассуждения по аналогии	336
Эмоциональные рассуждения	336
Вознаграждение	336
Глава 14. Модификация поведенческого компонента	341
Идентификация протективных механизмов	341
Мотивация	342
Объяснение терапевтического подхода к клиенту	342
Препятствия к обучению	344
Средства обучения	345
Тщетность самозащиты	347
Эксперименты	348
Шаг за шагом, или постепенное приближение	349
Иерархия	350
Средства экспозиции	351
Техника инициации	351
Самоинструкции	356
Поведенческая репетиция	358
Привлечение значимых других	359
Технические вспомогательные средства	361
Когнитивное избегание	362

Техника критического решения	362
Удивить себя	364
Выбор	365
Ориентация на задачу	366
Поведенческая мысль	367
Техника “как будто”	370
Стыд и другие устрашающие переживания	372
Выработка чувства уверенности в себе	374
Согласие	376
Несогласие	376
Неожиданный поступок	376
Сделать ошибку частью шоу	378
Глава 15. Реструктуризация предположений и основных проблем клиента	379
Идентификация предположений	380
Принятие	380
Компетентность	381
Контроль	381
Основные проблемы	385
Идентификация основных проблем	385
Позитивные и негативные подкрепления	387
Психологическая двойственность	388
Становление основных проблем	389
Принятие	397
Компетентность	401
Контроль	404
Мотивация и основные проблемы	408
Послесловие	411
Приложение А	413
Совладание с тревогой	413
Признаки тревоги	413
Природа тревоги и фобий	414
Новое понимание благодаря научным исследованиям	415
Применение когнитивного метода	416
Когнитивные шаги	416
Ошибки мышления	418
Домашние задания	419
Приложение Б	423
Пять шагов совладания с тревогой	423
Литература	425