

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Об авторах</b> .....	13
<b>Посвящение</b> .....	15
<b>Благодарности</b> .....	16
<b>Введение</b> .....	17
Почему мы написали эту книгу .....	17
Что в этой книге .....	17
Для кого эта книга? .....	18
От издательства .....	20
<b>Глава 1. Когнитивная модель</b> .....	21
Когнитивная модель .....	21
Глубинная неуверенность в собственных силах .....	31
<b>Глава 2. Когнитивная концептуализация:     понимание пациента</b> .....	33
Личность: что мы ценим .....	33
Ценности и ярлыки сомнения .....	41
Ярлыки сомнения .....	43
Роль истории и жизненного опыта .....	44
Неэффективные компенсаторные действия .....	47
Ярлыки сомнения и поведение: руководящие принципы или предположения .....	48
Модель коцептуализации сомнения .....	51
<b>Глава 3. Целеориентированная терапия</b> .....	59
Список проблем .....	59
Цели лечения .....	61

Структура сеанса .....	65
Начало .....	66
Список тем для обсуждения .....	69
Середина сеанса .....	72
Выводы .....	74
Домашняя работа .....	75
Конец сеанса .....	78
Самооценка .....	82
<b>Глава 4. Описание клинического случая .....</b>	<b>91</b>
Описание клинического случая: инструкция .....	91
Пример описания случая .....	98
<b>Глава 5. Депрессия .....</b>	<b>111</b>
Когнитивная модель и ключевые компоненты лечения .....	111
Оценка .....	112
Шкала настроения .....	112
Поведенческая активация .....	114
Первый шаг: поведенческая оценка .....	114
Инструмент: график активности .....	115
График активности: обучение .....	118
Ключевые концепции в поведенческой активации .....	120
Учитывайте биполярное расстройство .....	137
Когнитивная реструктуризация .....	138
Выявление автоматических мыслей .....	139
Оценка автоматических мыслей .....	144
Рефрейминг ярлыка сомнения .....	164
Выявление и оценка условных предположений .....	169
Учитывайте биполярное расстройство .....	170
Сохранение и усиление уверенности через действия .....	170

---

<b>Глава 6. Тревога</b> .....	173
Когнитивная модель тревоги .....	173
Когнитивная реструктуризация .....	178
Ошибка вероятности .....	179
Катастрофическая ошибка .....	180
Ошибка ресурса .....	182
Стратегии на основе экспозиции .....	184
Ключевые компоненты экспозиционных вмешательств .....	185
Возможные опасности .....	188
Вмешательства при определенных тревожных расстройствах .....	190
Генерализованное тревожное расстройство .....	190
Социальное тревожное расстройство .....	195
Паническое расстройство .....	201
Специфическая фобия .....	215
Тревожно-ипохондрический синдром .....	218
Обсессивно-компульсивное расстройство .....	221
Посттравматическое стрессовое расстройство .....	229
Резюме: тревожные расстройства .....	234
<b>Глава 7. Гнев</b> .....	235
Когнитивная модель гнева .....	235
Вспышка гнева .....	245
Ассертивное общение .....	247
Эффективная сдержанность .....	250
Подведение итогов: перенаправление гнева .....	253
Уверенность в своих силах .....	254

<b>Глава 8. Расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ</b>	257
Мотивация и вовлеченность	258
Когнитивная модель рецидива	263
Триггерные стимулы	263
Глубинные убеждения, связанные с наркотиками	264
Автоматические мысли, возникающие при употреблении психоактивных веществ	265
Усиление побуждений и пристрастий	266
Разрешающие убеждения	271
Инструментальные стратегии	271
Срыв или рецидив	272
Когнитивная модель злоупотребления	272
Уязвимость к рецидиву	278
<b>Глава 9. Расстройства личности, самоповреждение и склонность к суициду</b>	283
Когнитивная модель расстройств личности	283
Расстройства личности и основные убеждения	285
Ключевые компоненты лечения	288
Определение целей	290
Повышение мотивации и привлечение поддержки	292
Обретите уверенность в себе	297
Утверждения, повышающие самооценку	319
Измените неэффективное действие	322
Уменьшайте количество чрезмерно развитых стратегий и повышайте количество слабоз развитых	326
Самоповреждение	329
Когнитивная модель самоповреждения	329
Вмешательство	331

Суицидальные наклонности .....	339
Вмешательство .....	339
Резюме .....	352
<b>Глава 10. Психоз</b> .....	<b>353</b>
Психотические расстройства .....	353
Когнитивная модель психоза .....	354
Вмешательства при психозе .....	356
Отрицательные симптомы .....	357
Галлюцинации .....	358
Заблуждения .....	368
КПТ и лекарственные препараты .....	371
<b>Список использованной литературы</b> .....	<b>373</b>