

Содержание

О лечении в рамках программы “Эффективные методы современной терапии”	13
Посвящение	16
Об авторах	17
Благодарность	20
От издательства	21
Глава 1. Вводная информация для терапевтов	23
Справочные данные и предназначение этой программы	23
Расстройства употребления алкоголя	24
Критерии диагностики расстройств, связанных с употреблением алкоголя	26
Разработка программы этой терапии и ее доказательной базы	29
Что такое когнитивно-поведенческое лечение расстройств, связанных с употреблением алкоголя?	34
Недостатки и преимущества данной программы лечения	38
Альтернативные методы лечения	39
Влияние лекарственных средств	41
Краткое описание программы лечения	41
Как использовать рабочую тетрадь клиента	42
Глава 2. Клинические аспекты	49
Продолжение пьянства и амбивалентность к воздержанию	49
Домашнее насилие	53
Жестокое обращение с детьми или пренебрежение родительскими обязательствами	54
Поступление на лечение с повышенным уровнем алкоголя в крови	55
Трудности в развитии терапевтического альянса	57
Домашние задания	58
Невыполнение домашнего задания	59
Наличие психических расстройств оси 1	60
Наличие психических расстройств оси 2	61
Потребность в дополнительных услугах или более интенсивном лечении	62

Как применять данное руководство по преодолению расстройств, связанных с алкоголем, учитывая гендерные особенности	62
Обзор специфических гендерных аспектов при проведении данного лечения	67
Глава 3. Оценивание привычек употребления алкоголя и выявление проблем, связанных со злоупотреблением алкоголя	71
Необходимые средства	71
План	72
Обзор результатов оценивания	72
Как оценивать	73
Базовый инструктаж: знакомство, тест на содержание алкоголя в крови, краткие опросники	75
Базовое оценивание: определение проблем, влияние алкоголя и другие сложности	77
Оценивание привычек употребления алкоголя клиента	80
Оценивание других проблем	86
Определение методов лечения	87
Предоставление рекомендаций клиенту	88
Необходимость детоксикации	89
Аннотация	90
Глава 4. Сеанс 1. Введение. Анализ ситуаций. Ведение записей для самоконтроля	91
Необходимые средства	91
План	91
Определение уровня алкоголя в крови	92
Введение: вступительная речь, установление взаимопонимания	92
Обоснование лечения	93
Требования к лечению	98
Обсуждение результатов базового оценивания	100
Самоконтроль	110
План воздержания для клиента, который все еще выпивает и/или имеет проблемные аспекты	115
Предупреждение ситуаций повышенного риска на следующей неделе	121
Домашнее задание	123
Глава 5. Сеанс 2. Функциональный анализ	125
Необходимые средства	125
План	125
Определение уровня алкоголя в крови	126

Обзор сеанса и постановка планов	126
Проверка записей по самоконтролю и выполнение домашнего задания	126
Проверка освоенных навыков	128
Функциональный анализ	130
Предупреждение ситуаций повышенного риска на следующей неделе	142
Домашнее задание	142
Глава 6. Сеанс 3. Ситуации повышенного риска (по степени сложности). Триггеры в кругу общения. Планы самостоятельного выхода из ситуаций повышенного риска	143
Необходимые средства	143
План	143
Определение уровня алкоголя в крови	144
Обзор сеанса и постановка планов	144
Проверка записей по самоконтролю и выполнение домашнего задания	145
Проверка освоенных навыков	146
Рассмотрение ситуаций повышенного риска в порядке возрастания сложности	146
Сильно пьющие люди в кругу общения в качестве триггера	149
Планы самостоятельного выхода из ситуаций повышенного риска	155
Предупреждение ситуаций повышенного риска на следующей неделе	159
Домашнее задание	161
Глава 7. Сеанс 4. Повышение мотивации к переменам	163
Необходимые средства	163
План	163
Определение уровня алкоголя в крови	164
Обзор сеанса и постановка планов	164
Проверка записей по самоконтролю и выполнение домашнего задания	164
Проверка освоенных навыков	165
Продолжение составления планов для самостоятельного выхода из ситуаций повышенного риска	165
Модель принятия решений и повышение мотивации	166
Переоценка последствий: карточки с негативными последствиями употребления алкоголя	170

Предупреждение ситуаций повышенного риска на следующей неделе	172
Домашнее задание	172
Глава 8. Сеанс 5. Оценка уровня тревожности и депрессии.	
Работа с позывами	173
Необходимые средства	173
План	173
Определение уровня алкоголя в крови	174
Обзор сеанса и постановка планов	174
Проверка записей по самоконтролю и выполнение домашнего задания	175
Проверка освоенных навыков	175
Оценка уровня тревожности	176
Оценка уровня депрессии	182
Связь между тревогой, депрессией и алкоголем	184
Как преодолеть желание выпить	187
Обзор приобретенных навыков и прогресса (по желанию)	192
Предупреждение ситуаций повышенного риска на следующей неделе	194
Домашнее задание	194
Глава 9. Сеанс 6. Управление эмоциями и настроением.	
Последствия изменений в поведении	195
Необходимые средства	195
План	195
Определение уровня алкоголя в крови	196
Обзор сеанса и постановка планов	196
Проверка записей по самоконтролю и проверка выполнения домашнего задания	197
Проверка освоенных навыков	197
Управление негативными эмоциями и контроль настроения	198
Управление негативными мыслями	199
Советы по управлению сильными негативными эмоциями	203
Оценка прогресса в преодолении тревожности и депрессии	205
Осознание последствий изменений в поведении	208
Альтернативы алкоголизму с аналогичными преимуществами	211
Предупреждение ситуаций повышенного риска на следующей неделе	214
Домашнее задание	215

Глава 10. Сеанс 7. Взаимодействие с окружающими. Преодоление мыслей, связанных с употреблением алкоголя	217
Необходимые средства	217
План	217
Определение уровня алкоголя в крови	218
Обзор сеанса и постановка планов	218
Проверка записей по самоконтролю и выполнение домашнего задания	218
Проверка освоенных навыков	219
Установление связей: обеспечение социальной поддержки для воздержания от алкоголя	219
Преодоление мыслей, связанных с употреблением алкоголя	222
Предупреждение ситуаций повышенного риска на следующей неделе	227
Домашнее задание	227
Глава 11. Сеанс 8. Учимся отстаивать свои права. Отказ от выпивки	229
Необходимые средства	229
План	229
Определение уровня алкоголя в крови	230
Обзор сеанса и постановка планов	230
Проверка записей по самоконтролю и выполнение домашнего задания	230
Проверка освоенных навыков	231
Тренинг по настойчивости	231
Как отказаться от алкоголя	238
Предупреждение ситуаций повышенного риска на следующей неделе	241
Домашнее задание	241
Глава 12. Сеанс 9. Управление гневом, часть I. Предотвращение рецидивов, часть I. Решения, которые на первый взгляд не важны	243
Необходимые средства	243
План	243
Определение уровня алкоголя в крови	244
Обзор сеанса и постановка планов	244
Проверка записей по самоконтролю и выполнение домашнего задания	244
Проверка освоенных навыков	245
Управление гневом	245

Предотвращение рецидивов, часть I. Решения, которые на первый взгляд не важны	250
Предупреждение ситуаций повышенного риска на следующей неделе	255
Домашнее задание	256
Глава 13. Сеанс 10. Управление гневом, часть II. Решение проблем.	
Предотвращение рецидивов, часть II	257
Необходимые средства	257
План	257
Определение уровня алкоголя в крови	258
Обзор сеанса и постановка планов	258
Проверка записей по самоконтролю и выполнение домашнего задания	258
Проверка освоенных навыков	259
Управление гневом, часть II. Тайм-аут	259
Решение проблем как навык преодоления трудностей	262
Определение и преодоление тревожных признаков рецидива	268
Предупреждение ситуаций повышенного риска на следующей неделе	271
Домашнее задание	272
Глава 14. Предотвращение рецидивов, часть III	273
Необходимые средства	273
План	273
Определение уровня алкоголя в крови	274
Обзор сеанса и постановка планов	274
Проверка записей по самоконтролю и выполнение домашнего задания	274
Проверка освоенных навыков	275
Преодоление срывов и рецидива	275
Предупреждение ситуаций повышенного риска на следующей неделе	278
Домашнее задание	280
Глава 15. Оценка результатов. Предотвращение рецидивов, часть IV. Договор о поддержке и возобновлении терапии на случай рецидива	281
Необходимые средства	281
План	281
Определение уровня алкоголя в крови	282
Обзор сеанса и постановка планов	282

Проверка записей по самоконтролю и выполнение домашнего задания	282
Проверка освоенных навыков	283
Заключительный обзор и планы по дальнейшей поддержке	283
Договор на случай рецидива	285
Подведение итогов	286
Опросник о привычках употребления алкоголя (DPQ)	287
Раздел 1. Триггеры в окружающей среде	288
Раздел 2. Обстоятельства, связанные с работой	294
Раздел 3. Финансовые вопросы	296
Раздел 4. Психологические аспекты	298
Раздел 5. Межличностные отношения	299
Раздел 6. Семейное положение/Отношения	301
Раздел 7. Отношения с родителями	305
Раздел 8. Отношения с детьми	307
Раздел 9. Эмоциональное состояние	310
Список литературы	312