

Содержание

Предисловие редактора перевода	14
Об авторах	16
Благодарности	17
От издательства	18
Введение	19
Что такое АСТ	20
Глава 1. Феноменология и концептуализация НА с точки зрения АСТ	33
Распространенность НА и возраст, в котором начинается заболевание	35
Прогноз, смертность и заболеваемость при НА	36
Подтипы и сопутствующая патология НА	37
Варианты лечения	39
КПТ второй волны и терапия с помощью семьи	39
КПТ третьей волны и АСТ для лечения НА	42
Альтернативный фреймворк: НА как дезадаптивный механизм саморегуляции	45
Континуум саморегуляции	49
Факторы, способствующие жесткой саморегуляции	50
Влияние жесткой саморегуляции на жизненные ценности: ограничение самопознания и социальных связей	54
Как АСТ решает проблему ригидной саморегуляции	55
Заглядывая вперед	56
Глава 2. Обзор, ориентация клиентов на лечение и формирование терапевтического альянса	57
Терапия на ранней стадии	57
Полное вовлечение шести основных процессов (или функциональных областей)	59

Методы вмешательства	61
Адаптация терапии для юных клиентов	63
Определение приоритетов в связи с голоданием и привлечение людей для оказания поддержки	64
Работа с многопрофильной лечебной командой	65
Мониторинг массы тела	66
Целесообразность амбулаторного лечения/критерии уровня медицинской помощи	67
Для кого это лечение и кто его проводит	68
Представление клиентам подхода к лечению	69
Терапевтический альянс	73
Трудности, возникающие в терапевтическом альянсе при НА	74
Барьеры, препятствующие терапевтическому альянсу	77
Заглядывая вперед	78

Глава 3. АСТ при НА: формулировка случая, оценка и планирование лечения 79

Предшественники-поведение-последствия (ППП) и вмешательство на уровне контекста	80
Функциональная оценка	83
Первоначальные поведенческие мишени	83
Обуславливающие последствия, поддерживающие поведение, связанное с НА	84
Обуславливающие последствия, которые в настоящее время не обеспечивают контроль стимулов	85
Инструменты функциональной оценки	85
Клиническое интервью	85
Временная шкала событий	93
Цепной анализ	98
Дневниковые карточки наблюдения	101
Поведение во время сессии	101
Проблемы и возможности в области функциональной оценки	102
Ограниченная эмоциональная осведомленность	104

8 Содержание

Дополнительные терапевтические цели функциональной оценки	106
Функциональные классы поведения	106
Система, которая поймала клиента в ловушку	109
Уточнение функциональной оценки	113
Проблемы выявления функциональных классов поведения у лиц с НА	114
Последствия недоедания	114
Разговоры о том, что “Я — толстая”	114
Желательное поведение	115
Формулировка случая и бланк планирования лечения	115
НА через призму шести основных процессов (или функциональных областей) АСТ	119
Принятие (эмпирическое избегание)	121
Разделение (когнитивного слияния)	123
Принятие (эмпирическое избегание)	126
Я как контекст	128
Ценности	130
Целенаправленное действие	132
Заглядывая вперед	140
Глава 4. Восстановление веса	151
Мотивация к увеличению приема пищи	153
Ценности	153
Логические последствия	155
Поддержка психотерапевта	156
Функциональное лечение при отказе признавать низкий вес	156
“Я не голоден” как причина не есть	158
Контроль веса	159
Подготовка клиентов к взрыву угасания НА	161
Телесный опыт во время восстановления веса	162
Травма, вызванная голодом	165

Что делать, если клиент отказывается работать над восстановлением веса	166
Заглядывая вперед	167
Глава 5. Работа с родителями, партнерами или другими членами семьи людей с НА	169
Помощь семьям в понимании НА	170
НА как дезадаптивное совладание	172
Влияние голода на поведение	174
Отделение человека от НА	176
Не путать с НА	177
Адаптация к дезадаптивному поведению	179
Эмоциональная и инструментальная поддержка	181
Нежелание впускать людей в свою жизнь	182
Роль членов семьи в восстановлении веса	183
Дополнительная информация для работы с родителями подростков и зависимых взрослых с НА	184
Планы управления поведением	186
Недостаточная гибкость родителей	202
Родительский инстинкт защиты детей от боли (в том числе от болезненных ощущений)	206
Бремя ухода и забота о себе	207
Заглядывая вперед	210
Глава 6. Создание контекста для изменений	211
Клинические цели	212
Ослабление привязанности к НА	220
Контакт с потерей выбора	223
Контакт с ненасытностью НА	229
Контакт с кратковременностью облегчения	232
Контакт с затратами на озабоченность питанием, фигурой и весом	235
Контакт с утратой самостоятельности и личного контроля	236

10 Содержание

Контакт с последствиями переедания	237
Чего-то не хватает...	240
Ожидание жизни	241
Предвидение потерь	243
Уточнение контракта на лечение	245
Неработающая система, а не неработающий человек	253
Заглядывая вперед	259

Глава 7. Принятие: позволить нежелательному внутреннему опыту быть 261

Клинические цели	262
Практика между сессиями (домашнее задание)	265
Работа по принятию не всегда “серьезна”, но всегда сострадательна	285
Сигналы нежелательного внутреннего опыта для практики принятия	286
Завершение сессий, ориентированных на принятие	291
Расширение принятия	294
Прочие соображения о принятии	302
Принятие как экспозиция и предупреждение реакции	302
Чувство вины	306
Положительные эмоции	308
Недостаточность ценностного контекста	308
Заглядывая вперед	309

Глава 8. Помощь клиентам в создании и внедрении личных ценностей 317

Клинические цели	318
Сверление вниз	325
Мысленное экспериментирование: представим, что желаемый результат достигнут	329
Мысленное экспериментирование: представим, что жизнь продолжается так же, как сейчас	329
Вход через боль	330

Идентификация моментов с эмоциональным напряжением	330
Изучение воспоминаний до озабоченности питанием и весом	331
Изучение воспоминаний, связывающих вес и счастье	332
Возвращение к прежней деятельности	333
Примерка ценностей	334
Воображая, что никто не знает	334
Дополнительные подсказки, которые могут быть особенно полезны для молодых клиентов	337
Изменение рутины для увеличения возможности контакта со смыслом	338
Вопрос превосходства, или “Быть лучшим”	346
Проблемы, связанные с прояснением ценностей и вовлеченностью	352
Высокий уровень избегания вреда и перфекционизма	352
“Застревание” на конечном результате	353
Трудности в различении ценностей и избегания и контроля	354
Слабая или отсутствующая способность говорить от “я” или определять личные предпочтения	355
Заглядывая вперед	355
Глава 9. Язык разделения и контакт с настоящим моментом	365
Клинические цели	366
Заглядывая вперед	404
Глава 10. Ощущение своего селф	407
Клинические цели	409
Идентификация эмоций	409
Различение голода/насыщения	416
Идентификация потребностей, выражаемых чувствами	416
Идентификация личных предпочтений	417
Заглядывая вперед	429

Глава 11. Прогресс и завершение лечения, а также заключительные мысли для терапевта	437
Продолжительность лечения и уменьшение терапевтической поддержки	438
Преждевременное уменьшение или прекращение поддержки	440
Облегчение или усталость	440
Ошибочное восприятие топографических изменений как функциональных	440
Задержка завершения терапии	441
Предотвращение и реагирование на повторное возникновение проблемного поведения	441
Лечение людей с НА: заключительные мысли для терапевта	446
Список литературы	452