

Содержание

Об авторах	13
Предисловие	15
Руководство по использованию видеоматериалов	19
Доступ к видео	21
Видео, рассмотренные в главах	21
Глава 2. Терапевтические отношения: коллективный эмпиризм в действии	21
Глава 4. Структурирование и обучение	21
Глава 5. Работа с автоматическими мыслями	21
Глава 6. Поведенческие методы I: улучшение настроения, повышение энергичности, решение задач и преодоление проблем	22
Глава 7. Поведенческие методы II: снижение тревожности и разрушение паттернов избегания	22
Глава 8. Изменение схем	23
Глава 9. Когнитивно-поведенческая терапия для снижения риска суицида	23
Благодарности	25
Личная информация	25
От издательства	26
Глава 1. Когнитивно-поведенческая терапия	27
Происхождение КПТ	27
Когнитивно-поведенческая модель	30
Основные концепции	33
Уровни когнитивной обработки	33
Автоматические мысли	34
Когнитивные ошибки	37
Схемы	39
Обработка информации при депрессии и тревожных расстройствах	42
Связь между безнадежностью и суицидом	42
Атрибуционный стиль при депрессии	44

Искажения в ответ на фидбэк	45
Образ мышления при тревожных расстройствах	45
Обучение, память и когнитивные способности	46
Обзор терапевтических методов	46
Продолжительность терапии и ее формат	47
Ориентация на “здесь и сейчас”	49
Концептуализация случая	49
Терапевтические отношения	50
Метод Сократа	50
Структурирование и психообразование	51
Когнитивная реструктуризация	52
Поведенческие методы	52
Развитие КПТ-навыков для предотвращения рецидивов	53
Выводы	54
Глава 2. Терапевтические отношения: коллективный эмпиризм в действии	55
Эмпатия, теплота и искренность	56
Коллективный эмпиризм	58
Уровень терапевтической активности в КПТ	60
Терапевт как учитель и тренер	62
Использование юмора в КПТ	63
Гибкость и чувствительность	65
Перенос в КПТ	70
Контрперенос	72
Выводы	73
Глава 3. Оценка и формулировка	75
Оценка	75
Концептуализация случая в КПТ	81
Выводы	93
Глава 4. Структурирование и обучение	95
Структурирование КПТ	96
Постановка целей	96
Составление повестки дня	99
Проверка симптомов	103
Связь между сеансами	107

8 Содержание

Фидбэк	108
Темп проведения сеансов	110
Домашние задания	111
Структурирование сеансов в ходе курса КПТ	114
Психообразование	117
Мини-уроки	118
Образец для выполнения упражнений	119
Тетрадь для терапии	120
Литература	120
Компьютерные технологии в КПТ	122
Выводы	126
Глава 5. Работа с автоматическими мыслями	127
Выявление автоматических мыслей	128
Распознавание меняющегося настроения	128
Психообразование	129
Направляемое открытие	129
Запись мыслей	134
Использование воображения	136
Ролевые игры	137
Чек-листы для автоматических мыслей	140
Изменение автоматических мыслей	141
Метод Сократа	141
Изучение доказательств	143
Выявление когнитивных ошибок	146
Форма записи измененных мыслей	148
Создание рациональных альтернатив	151
Декатастрофизация	157
Реатрибуция	159
Когнитивная репетиция	163
Копинг-карточки	164
Выводы	166
Глава 6. Поведенческие методы I: улучшение настроения, повышение энергичности, решение задач и преодоление проблем	169
Поведенческий план	170
Планирование активности	175

Оценка активности	176
Увеличение степени достижения и удовольствия	183
Работа с трудностями в планировании активности	184
Градуированные задания	187
Поведенческая репетиция	193
Решение проблем	194
Работа с людьми с низкой исполнительностью	194
Работа с людьми с дефицитом навыков	200
Выводы	204
Глава 7. Поведенческие методы II: снижение тревожности и разрушение паттернов избегания	205
Поведенческий анализ тревожных расстройств и связанных с ними состояний	205
Обзор поведенческих методов лечения	208
Последовательность поведенческих вмешательств при симптомах тревожности	209
Этап 1. Оценка симптомов, триггеров и копинг-стратегий	210
Этап 2. Определение задач для вмешательств	212
Этап 3. Обучение основным навыкам	213
Этап 4. Экспозиция	222
Разработка иерархии ситуаций для градуированной экспозиции	222
Экспозиция в воображении	225
Экспозиция in vivo	232
Предотвращение реакций	234
Поощрение	234
Выводы	236
Глава 8. Изменение схем	237
Выявление схем	239
Использование вопросных техник	239
Проведение психообразования с пациентами	245
Выявление паттернов автоматических мыслей	246
Обзор истории жизни	247
Использование перечня схем	249
Создание персонального списка схем	252
Методы изменения схем	253
Метод Сократа	253

10 Содержание

Изучение доказательств	255
Составление списка преимуществ и недостатков	260
Использование когнитивного континуума	261
Создание альтернатив	263
Когнитивная и поведенческая репетиция	265
КПТ, ориентированная на личностный рост	266
Выводы	269
Глава 9. Когнитивно-поведенческая терапия для снижения риска суицида	271
Вовлечение безнадежных пациентов в КПТ	272
Ознакомление с информацией о КПТ	273
Укрепление готовности к лечению	274
Скрининг для оценки риска суицида	274
Планирование мер безопасности	276
Ради чего стоит продолжать жить	282
Создание набора надежды	283
Изменение автоматических мыслей и основных убеждений	283
Поведенческие методы снижения риска суицида	285
Консолидация навыков и предотвращение рецидивов	286
Консолидация основных навыков	286
Работа по предотвращению рецидивов суицида	286
Согласие и подготовка	287
Последовательность направленного воображения	287
Преодоление трудностей в лечении суицидальных пациентов	289
Выводы	290
Глава 10. Лечение хронических, тяжелых и комплексных расстройств	291
Тяжелые, периодические, хронические и терапевтически резистентные депрессивные расстройства	292
Стандартная КПТ	293
Терапия благополучия	294
Система когнитивно-поведенческого анализа психотерапии	296
Когнитивная терапия на основе осознанности	296
Биполярное расстройство	298
Расстройства личности	305
Диалектическая поведенческая терапия	309

Расстройства, вызванные употреблением психоактивных веществ	310
Расстройства пищевого поведения	313
Шизофрения	315
Выводы	319
Глава 11. Повышение компетентности в когнитивно-поведенческой терапии	321
Основные компетенции в области КПТ	322
Как стать компетентным когнитивно-поведенческим терапевтом	324
Оценка достигнутого прогресса	325
Шкала когнитивной терапии	325
Шкала оценки когнитивной формулировки	327
Шкала осведомленности о когнитивной терапии	328
Чек-лист для супервизии в когнитивно-поведенческой терапии	329
Дальнейшее обучение и тренинг по КПТ	330
Терапевтическое переутомление и выгорание	331
Выводы	334
Приложение 11А. Шкала когнитивной терапии	335
Часть 1. Общие терапевтические умения	335
Часть 2. Концептуализация, стратегия и техника	338
Приложение 1. Рабочие листы и чек-листы	341
Рабочий лист. Формулировка случая в когнитивно-поведенческой терапии	341
Чек-лист для автоматических мыслей	343
Форма записи измененных мыслей	344
Определение когнитивных ошибок	345
Рабочий лист для исследования доказательств для автоматических мыслей	347
Еженедельная таблица активности	348
Перечень схем	349
Рабочий лист для исследования доказательств для схем	350
Журнал благосостояния. Создание и поддержание благосостояния	351
Рабочий лист для планирования мер безопасности	352
Чек-лист для супервизии в когнитивно-поведенческой терапии	354

Приложение 2. Полезная информация по когнитивно-поведенческой терапии	357
Книги по самопомощи	357
Компьютерные программы	358
Веб-сайты	358
Видеоматериалы мастеров когнитивно-поведенческой терапии	359
Профессиональные организации с особым интересом к когнитивно-поведенческой терапии	360
Рекомендуемая для чтения литература	360
Библиография	363