

Содержание

Предисловие	15
Благодарности	17
Глава 1. Описание генерализованного тревожного расстройства	19
Диагностика ГТР	21
История диагностической категории ГТР в DSM-IV и DSM-5	21
ГТР в DSM-IV и DSM-5	22
Клиническая картина: как выглядит ГТР	25
Темы для беспокойства	25
Жизнь в негативном будущем	27
Презентации клиентов с ГТР	28
Случай Кэтрин	30
Эпидемиология	31
Распространенность среди населения в целом	32
Распространенность в клинической группе	33
Возраст проявления, течение и ремиссия	34
Возрастные и гендерные различия	35
Коморбидность	37
Цена ГТР	39
Прямые издержки	40
Косвенные издержки расстройства	41
Выводы и замечания	41
Глава 2. Когнитивно-поведенческая концептуализация генерализованного тревожного расстройства	43
Интолерантность к неопределенности	44
Специфика интолерантности к неопределенности	47
Причинно-следственные связи интолерантности к неопределенности	51
От интолерантности к неопределенности к патологическому беспокойству	55
Вопросы об интолерантности к неопределенности	65
Позитивные убеждения о беспокойстве	66
Негативная ориентированность на проблемы	70
Опросник для исследования решения проблем	71
Исследование решения проблем при помощи интервью	73

Когнитивное избегание	75
Заключительные замечания	79
Глава 3. Диагностика и оценка	81
Клиническое интервью	81
Беспокойство при ГТР	82
Симптомы ГТР	84
Защитное поведение при ГТР	85
Нарушения и дистресс	87
Трудности с диагностикой ГТР	88
“Я не беспокойный человек”	88
“Да, и это тоже меня беспокоит...”	90
Ошибочная диагностика симптомов	91
Дифференциальная диагностика	92
Тревожно-ипохондрический синдром (беспокойство о здоровье)	93
Социальное тревожное расстройство	96
Обсессивно-компульсивное расстройство	97
Большое депрессивное и устойчивое депрессивное расстройство	99
Структурированные диагностические интервью	103
Рекомендации для структурированных диагностических интервью	105
Описание структурированных диагностических интервью	106
Опросники для самостоятельного заполнения	108
Рекомендации по использованию показателей самоотчета	108
Самоотчет для измерения симптомов ГТР	109
Показатель самоотчета когнитивных процессов ГТР	111
Самоотчет сопутствующих симптомов	115
Заключительные замечания	116
Приложение 3.1. Опросник уровня беспокойства и тревоги	117
Приложение 3.2. Анкета уровня беспокойства университета Пенсильвании	119
Приложение 3.3. Шкала интолерантности к неопределенности	120
Приложение 3.4. Зачем беспокоиться-II	122
Приложение 3.5. Опросник негативной ориентированности на проблемы	124
Приложение 3.6. Опросник когнитивного избегания	126

Глава 4. Обзор терапии	129
Схема лечения	129
Общая цель лечения	130
Модули терапии	132
Модуль 1. Психобразование и тренинг по осознанию беспокойства	133
Психобразование о КПТ	133
Психобразование о ГТР	136
Тренинг осознания беспокойства	138
Модуль 2. Переоценка полезности беспокойства	138
Зачем рассматривать позитивные убеждения о беспокойстве	139
Выявление и переоценка позитивных убеждений о беспокойстве	141
Модуль 3. Переоценка негативных убеждений о неопределенности	142
Интолерантность к неопределенности и ее связь с беспокойством и ГТР	143
Признавая, что достичь определенности невозможно	144
Признание роли негативных убеждений о неопределенности	145
Распознавание защитного поведения, вызванного неопределенностью	148
Разработка поведенческих экспериментов	151
Модуль 4. Тренинг решения проблем	153
Улучшение ориентированности на проблемы	155
Применение навыков решения проблем	157
Модуль 5. Письменная экспозиция	158
Модуль 6. Профилактика рецидивов	161
Выводы и замечания	162
Глава 5. Пошаговое лечение	165
Модуль 1. Психобразование и тренинг осознания беспокойства	165
Презентация принципов когнитивно-поведенческой терапии	165
Объяснение диагноза ГТР	170
Основы модели: симптомы ГТР	172
Тренинг осознания беспокойства	179
Модуль 2. Переоценка полезности беспокойства	181
Выявление позитивных убеждений о пользе беспокойства	183
Переоценка позитивных убеждений: жизнь без забот?	188

Модуль 3. Переоценка негативных убеждений о неопределенности	193
Введение в интолерантность к неопределенности	194
Негативные убеждения о неопределенности и цикле беспокойства	196
Защитное поведение, обусловленное неопределенностью	201
Проверка убеждений о неопределенности: поведенческие эксперименты	206
Принятие неопределенности	219
Модуль 4. Тренинг по решению проблем	221
Улучшение ориентированности на проблемы	222
Применение навыков решения проблем	233
Последнее замечание о решении проблем	241
Модуль 5. Письменная экспозиция	242
Бесполезность когнитивного избегания	243
Когнитивное избегание как защитное поведение	248
Знакомство с письменной экспозицией	250
Определение наихудшего сценария	251
Проведение письменной экспозиции	253
Модуль 6. Профилактика рецидивов	256
Ежедневное поддержание психологического здоровья	256
Осмотры на предмет соблюдения надлежащей гигиены психического здоровья	258
Выявление ситуаций риска	259
Подготовка к ситуациям, связанным с риском	260
Заключительное замечание	261
Приложение 5.1. Предварительная модель когнитивно- поведенческой терапии генерализованного тревожного расстройства	262
Приложение 5.2. Форма мониторинга беспокойства	263
Приложение 5.3. Форма позитивных убеждений о беспокойстве	265
Приложение 5.4. Цели на будущее: жизнь без беспокойства	267
Приложение 5.5. Влияние негативных убеждений о неопределенности на цикл беспокойства	269
Приложение 5.6. Влияние сбалансированных убеждений о неопределенности на цикл беспокойства	270

Приложение 5.7. Форма для записи поведенческого эксперимента	271
Приложение 5.8. Форма решения проблем	273
Приложение 5.9. Форма для записи письменной экспозиции	274
Глава 6. Эффективность терапии	275
Критерии для определения эффективности лечения	275
Диагностическая ремиссия	276
Статистические сравнения средних эффектов	277
Клинически значимое улучшение	279
Исследования эффективности лечения	281
КПТ и контроль листа ожидания	281
Групповая КПТ и контроль листа ожидания	284
КПТ, прикладные методики релаксации и контрольные группы листа ожидания	288
КПТ и прекращение приема лекарств	292
Общие выводы о краткосрочных и долгосрочных эффектах	295
Исследования, проведенные другими группами	299
Предикторы эффективности лечения	301
Ошибочная интерпретация	302
Внезапные улучшения	304
Поведенческие эксперименты, направленные на интолерантность к неопределенности	305
Заключение	307
Глава 7. Устранение осложняющих факторов	309
Факторы клиента	309
Коморбидность с расстройствами DSM-5	309
Коморбидность с заболеваниями	315
Беременность	316
Использование лекарств	317
Мотивационные факторы	320
Факторы терапевта	325
Нечувствительность к конкретным потребностям клиента	325
Низкая уверенность в лечении	326
Жесткое использование руководств	328
Контекстуальные факторы	330
Заключительные замечания	332
Список литературы	335