

Содержание

Предисловие	13
Введение	17
Краткий обзор биполярного аффективного расстройства и диалектической поведенческой терапии	17
Диалектическая поведенческая терапия	19
Навыки DBT	20
Для кого эта книга	20
Как работать с книгой	21
Ждем ваших отзывов	22
Глава 1. Что такое биполярное аффективное расстройство	23
Депрессия	24
История Патриции	25
Мания	28
История Карлы	28
Гипомания	31
История Кевина	32
Смешанный эпизод	33
Психоз	33
Различные типы биполярного аффективного расстройства	35
Биполярное аффективное расстройство I типа	35
Биполярное аффективное расстройство II типа	36
Циклотимия	36
Причины биполярного аффективного расстройства	37
Биологические факторы	37
Стрессовые триггеры	39
Подведем итоги: диатезисно-стрессовая модель	41

График жизни	42
График жизни Терезы	42
Как составить график жизни	44
График настроения	45
Влияние биполярного аффективного расстройства	46
Учеба и работа	47
Отношения	49
Злоупотребление психоактивными веществами	50
Склонность к суициду	52
Вы — это не ваша болезнь	52
Способы лечения	55
Медикаментозное лечение	55
Психотерапия	57
Когнитивно-поведенческая терапия	57
Межличностная и социальная ритм-терапия	58
Диалектическая поведенческая терапия	59
Заключение	62
Глава 2. Осознанность	63
Осознанность и биполярное аффективное расстройство	63
Как практиковать осознанность	67
История Джима	68
Формальные и неформальные упражнения для развития осознанности	72
Как долго практиковать осознанность	72
О глазах: открыть или закрыть	74
Как осознанность облегчает симптомы биполярного аффективного расстройства	74
Контроль мыслей	74
Релаксация	78
Улучшение концентрации и памяти	80

8	Содержание	
	Больше положительных эмоций	83
	Контроль над поведением	85
	Самопознание	87
	Понимание симптомов	89
	История Кэтлин	91
	Заключение	92
	Глава 3. Продолжаем развивать осознанность	95
	Осознанность по отношению к переживаемому опыту	95
	Мысленное отмечание	98
	История Шона	103
	Жить осознанной жизнью	104
	Заключение	105
	Глава 4. Здоровый выбор вместо эмоциональной реакции	107
	Три типа мышления	107
	История Луизы	107
	История Роба	108
	Как отличить мудрый разум от эмоционального	113
	Привычный способ мышления	113
	Как мудрый разум помогает быть эффективными в жизни	115
	Снижение уровня эмоциональной реактивности благодаря здоровому образу жизни	118
	Режим сна	118
	Избегайте употребления психоактивных веществ	122
	Забота о своем психическом и физическом здоровье	125
	История Дина	126
	Стремление к здоровым отношениям	130
	Развивайте чувство мастерства	131
	Как осознание своих суждений ослабляет влияние эмоционального разума	132

История Ринти	133
Влияние оценочных суждений	134
Редукция оценочных суждений для уменьшения влияния эмоционального разума на поведение	139
Заключение	144
Глава 5. Как пережить кризис, не усугубив его	147
Выявление самоповреждающего поведения	147
Навыки толерантности к стрессу	149
Преимущества и недостатки самоповреждающего поведения	149
Как управлять побуждениями	152
Навыки отвлечения	154
Заново оцените силу своего побуждения	168
Заключение	168
Глава 6. Для чего нужны эмоции	171
Эмоции при биполярном аффективном расстройстве	171
Эмоции: общая информация	173
Что такое эмоции	174
Треугольник “мысли – чувства – поведение”	180
История Ширли	183
Первичные и вторичные эмоции	186
Для чего нужны эмоции	192
Заключение	194
Глава 7. Что делать со своими эмоциями	195
Валидация	195
Как валидировать эмоцию	199
Как прекратить избегать эмоций. ОСНОВА	201
Увеличение количества положительных эмоций	202
Деятельность, приносящая удовольствие	202
Постановка целей	204

10 Содержание

Развитие осознания эмоций с помощью практики осознанности	206
Как это делать	207
История Дмитрия	208
Сопротивление побуждениям, разжигающим эмоции	211
Действуя вопреки побуждениям	212
Заключение	217
Глава 8. Тревожное расстройство как дополнительная проблема	219
Функциональная и дисфункциональная тревога	220
Предназначение тревоги	221
Типы тревожных расстройств	223
Генерализованное тревожное расстройство	224
История Кевина	224
Социальная фобия	225
История Рупа	226
Паническое расстройство	228
История Макенны	229
Понимание тревоги	230
Ошибочные представления о тревоге	230
Как мышление способствует возникновению тревоги	234
Что делать с тревогой	237
Экспозиционная терапия	240
Заключение	257
Глава 9 . Радикальное принятие	259
Борьба с реальностью	259
Что такое страдание	261
Радикальное принятие	262
История Эндрю	262
Практика радикального принятия	265
Шаги к радикальному принятию	267

Радикальное принятие эмоций	270
Устремленность. Обещание оставаться открытым	272
Сложности с радикальным принятием	274
Проявить радикальное принятие означает сдаться	274
“Как можно принять то, что я буду испытывать депрессию всю оставшуюся жизнь?”	275
“Как принять то, что я нехороший человек?”	276
“Некоторые вещи настолько ужасны, что их невозможно принять”	276
История Себастьяна	277
Заключение	279
Глава 10. Как выстроить эффективные отношения с людьми	281
Анализ отношений	281
Важность отношений	284
Завершение нездоровых отношений	285
Стили общения	286
Пассивный стиль	286
Агрессивный стиль	287
Пассивно-агрессивный стиль	288
Ассертивный стиль	289
Как научиться общаться	290
История Уильяма	291
В каких случаях нужна ассертивность	294
Как общаться ассертивно	294
Знать, чего хотите	294
Просить о желаемом так, чтобы не разрушить отношений	295
Согласование конфликтующих желаний	297
Получение информации	297
Отказываться так, чтобы не испортить отношения	297
Действовать в соответствии со своими ценностями	298
Приятные занятия или обязанности	300
Заклучение	308

Глава 11. Навыки для членов семей, в которых есть люди с биполярным аффективным расстройством	311
Как заручиться поддержкой семьи и друзей	311
Биполярное и другие расстройства	312
Эффективное общение — ключ к успеху	314
Не обесценивайте эмоции	314
Не осуждайте	316
Избегайте чувства вины	319
Радикальное принятие	320
История Шеннон	321
Перестаньте осторожничать	323
История Труди	324
Когда симптомы усиливаются	326
Надежда есть	327
Ресурсы по биполярному аффективному расстройству	328
Дополнительные ресурсы	328
Дополнительные ресурсы по диалектической поведенческой терапии	329
Дополнительные ресурсы по тревоге и депрессии	330
Дополнительные ресурсы по осознанной медитации	330
Библиография	332