

Содержание

Об авторе	15
Введение	17
Не очередная “кроличья нора”	17
Структура книги	17
Рабочая тетрадь по КПРЛ	18
Суицидальные мысли или намерения*	19
Давайте сделаем это	20
Глава 1. Основные сведения о пограничном расстройстве личности и его характерные особенности	21
Диагноз Пэм ошибочен, и она не одинока	22
Комплексная структура личности	24
Есть ли у вас расстройство личности	28
Почему ваше ПРЛ так сложно для понимания	31
Когда начинают проявляться симптомы	32
Личностные черты или расстройство личности?	33
Вы не одиноки	33
Стигматизация ПРЛ	34
ПРЛ — настоящее расстройство	35
Траектория и причины ПРЛ	35
Влияние генетики на развитие ПРЛ	36
ПРЛ и жестокое обращение	36
ПРЛ и семейное окружение	37
Сочетание причин обуславливает ПРЛ	42
Ваши симптомы ПРЛ	42
Степень проявления симптомов ПРЛ	42
Универсальный симптом	44

Глава 2. Неосложненное “чистое” ПРЛ и комплексное ПРЛ с сопутствующими расстройствами	49
Симптомы определяют диагноз	50
Продолжение истории Мартина	52
Суть проблемы	53
Неосложненное “чистое” и комплексное ПРЛ	55
Понимание неосложненного “чистого” ПРЛ	56
Понимание комплексного ПРЛ	57
Цикл отбрасывания симптомов	58
Коморбидные расстройства при КПРЛ	59
Ваши коморбидные расстройства	60
Глава 3. “Американские горки” при биполярном расстройстве	67
Симптомы определяют диагноз	69
Когда биполярные и пограничные симптомы пересекаются	71
Сложность случая Венди	72
Различия между БАР и ПРЛ	76
Глава 4. Способы поддержания стабильного настроения	83
Ранние предупреждающие признаки	83
Отслеживание эпизодов колебаний настроения	86
Ваши когнитивные установки	87
Когнитивная реструктуризация	89
Глава 5. Грехи и печали депрессии	93
Симптомы определяют диагноз	96
Ваш депрессивно-пограничный комплекс	99
Сложность случая Рэя	102
Различия большого депрессивного расстройства и ПРЛ	106
Глава 6. Стратегии преодоления депрессии	113
Основа вашей депрессии	113
Ваше глубинное содержание	115

8	Содержание	
	Восприятие мира сквозь призму депрессии	115
	Опровергните свою депрессию	118
	Действуйте иначе	122
	Глава 7. Влияние психоза на восприятие реальности	125
	Симптомы определяют диагноз	127
	Психоз и пограничное расстройство	129
	Когда вы испытываете страх и отрешенность	130
	Психотические и квазипсихотические симптомы	131
	Сложность случая Аннализ	132
	Психоз или ПРЛ?	137
	Психотические и квазипсихотические симптомы	139
	Глава 8. Техники заземления в настоящем моменте	145
	Тяжесть психотических или квазипсихотических симптомов	145
	Управление приемом лекарств	148
	Заземление симптомов	150
	Возвращение в реальность	153
	Глава 9. Бесконечная гонка с СДВГ	157
	Симптомы определяют диагноз	160
	Сложность СДВГ при сопутствующем ПРЛ	164
	Сложность случая Шелли	168
	Различия СДВГ и ПРЛ	174
	Глава 10. Стратегии преодоления СДВГ	181
	Влияние ваших симптомов	181
	Следует ли принимать лекарства	182
	Избавление от вербальной блокировки	184
	Действуйте осознанно	188

Глава 11. Состояние хуже, чем при переломах, обусловленное ПТСР и КПТСР	191
Симптомы определяют диагнозы	196
Сложность и различие КПТСР и ПРЛ	201
Сложность КПТСР и ПРЛ	202
Различия симптомов КПТСР и ПРЛ	204
Глава 12. Стратегии преодоления травмы	209
Восстановление чувства безопасности	210
Ваша сила в откровении	212
Контроль над расщеплением эго	215
От фиксированных паттернов к гибким	218
Осознание своей ценности	221
Глава 13. Осложненные случаи	225
Знания — основа основ	226
Ослабление влияния КПРЛ и самосовершенствование	230
Слишком много вариантов. Что делать в первую очередь	230
Избавление от негативно-оценочных суждений	232
Визуализация успеха	234
Работа, которую вы проделали и продолжаете...	235
Вам не придется делать это в одиночку	236
Глава 14. Перемены нужны во всем	239
Я пассивен или активен?	239
Как узнать, работает ли терапия	243
Терапия — не линейный процесс	244
Последствия фразы “я не знаю”	244
Самое большое препятствие	245
Синхронный подход	246

10	Содержание	
	Два типа зависимости	247
	Контроль и лечение симптомов	248
	Идентификация проблемы	248
	Метафора бродячего кота	249
	Приложение к терапии	250
	Список литературы	253