

Содержание

Эффективные методы современной терапии	15
Об авторах	18
Посвящения	22
Благодарности авторов	23
От издательства	24
Глава 1. Вводная информация для психотерапевтов	25
Общие сведения и цель этой программы	25
Основные черты биполярного расстройства	26
Диагностические критерии и дифференциальная диагностика биполярного расстройства	27
Психосоциальная терапия и эмпирические данные исследований	30
Терапевтическое руководство и стиль лечения	33
Стиль терапии	35
Роль лекарственных препаратов	36
Использование рабочей тетради пациента	39
Глава 2. Обзор структуры и методов терапии	41
Этапы терапии	41
Структура сеансов	44
Запись сеансов	46
Элементы терапии	47
Введение предписаний активности	51
Пошаговое движение к цели	55
Учет проблем при выполнении домашних заданий	55
Решение проблем с приемом лекарств	60

Этап терапии 1	69
Глава 3. Сеанс 1: введение	71
Необходимые материалы	71
План	71
Обзор	72
Политика конфиденциальности и предыдущий опыт лечения пациента	72
Модель концептуализации депрессии	74
Искаженное мышление	77
Роль когниций	78
Депрессия и уровни активности	80
Обзор моделей КПТ	81
Самопомощь	81
Самопомощь и суицидальные мысли	81
Домашнее задание	82
Завершение сеанса	82
Глава 4. Сеанс 2: дневник настроения и расписание активности	83
Необходимые материалы	83
План	83
Повестка дня	84
Проверка симптомов пациента и рабочего листа “Самопомощь при суицидальных мыслях”	86
Дневник настроения	87
Мониторинг активности и список приятных занятий	89
История о тренере	90
Итоги сеанса	93
Домашнее задание	93
Глава 5. Сеанс 3: когнитивное переструктурирование — часть I	95
Необходимые материалы	95
План	95

Повестка дня	95
Проверка дневника настроения	96
Оценка прогресса	96
Проверка домашнего задания	97
Выявление когнитивных ошибок	97
Самомониторинг и форма записи мыслей	101
Итоги сеанса	108
Домашнее задание	108
Глава 6. Сеанс 4: когнитивное переструктурирование – часть II	111
Необходимые материалы	111
План	111
Повестка дня	111
Проверка дневника настроения	112
Проверка домашнего задания	112
Оценка или оспаривание мыслей	112
Альтернативные стратегии оценки мыслей	114
Идеи для планирования активности	115
Итоги сеанса	116
Домашнее задание	117
Глава 7. Сеанс 5: когнитивное переструктурирование – часть III	119
Необходимые материалы	119
План	119
Повестка дня	119
Проверка дневника настроения	120
Проверка домашнего задания	120
Формирование альтернативных реакций	120
Оценка возможных последствий и улучшение копинга	122
Планирование активности	123
Проблемы с предписаниями активности	124

8 Содержание

Итоги сеанса	129
Домашнее задание	129
Глава 8. Сеанс 6: когнитивное переструктурирование – часть IV	131
Необходимые материалы	131
План	131
Повестка дня	131
Проверка дневника настроения	132
Проверка домашнего задания	132
Поощрение ведения формы записи мыслей	133
Поощрение ведения расписания активности	133
Итоги сеанса	134
Домашнее задание	134
Глава 9. Сеанс 7: глубинные убеждения	135
Необходимые материалы	135
План	135
Повестка дня	135
Проверка дневника настроения	136
Проверка домашнего задания	136
Знакомство с глубинными убеждениями	136
Выявление глубинных убеждений	137
Что такое глубинные убеждения	138
Недельные уровни активности	139
Итоги сеанса	139
Домашнее задание	140
Глава 10. Сеанс 8: оспаривание глубинных убеждений	141
Необходимые материалы	141
План	141
Повестка дня	141
Проверка дневника настроения	142

Проверка домашнего задания	142
Выявление и оспаривание глубинных убеждений	142
Поиск промежуточных убеждений	143
Глубинные убеждения и детский опыт	144
Итоги сеанса	146
Домашнее задание	146
Глава 11. Сеанс 9: продолжение работы с глубинными убеждениями	147
Необходимые материалы	147
План	147
Повестка дня	147
Проверка дневника настроения	147
Проверка домашнего задания	148
Глубинные убеждения как триггеры ухудшения настроения	148
Корректировка ожиданий	150
Итоги сеанса	150
Домашнее задание	151
Этап терапии 2	153
Глава 12. Сеанс 10: подготовка терапевтического контракта	155
Необходимые материалы	155
План	155
Повестка дня	155
Проверка дневника настроения	156
Проверка домашнего задания	156
Знакомство с терапевтическим контрактом и обоснование его использования	156
Составляющие терапевтического контракта	158
Выбор группы поддержки	164
Участие в сеансах членов группы поддержки	167

Итоги сеанса	167
Домашнее задание	167
Повестка дня	169
Глава 13. Сеанс 11: подготовка терапевтического контракта	169
Необходимые материалы	169
План	169
Проверка дневника настроения	170
Проверка домашнего задания	170
Возможные проблемы при составлении терапевтического контракта	170
Участие членов семьи или группы поддержки	171
Итоги сеанса	171
Домашнее задание	171
Глава 14. Сеанс 12: подготовка терапевтического контракта	173
Необходимые материалы	173
План	173
Повестка дня	173
Проверка дневника настроения	174
Проверка домашнего задания	174
Участие членов семьи или группы поддержки	174
Определение проблемных областей	175
Итоги сеанса	175
Домашнее задание	175
Глава 15. Сеанс 13: гипоманиакальные когнитивные ошибки	177
Необходимые материалы	177
План	177
Повестка дня	177
Проверка дневника настроения	178

Проверка домашнего задания	178
Обсуждение гипоманиакальных когнитивных ошибок	178
Оспаривание гиперпозитивного мышления	181
Обсуждение стратегий предотвращения гипоманиакального или импульсивного поведения	182
Проблемы реализации	186
Итоги сеанса	186
Домашнее задание	186
Этап терапии 3	187
Глава 16. Введение в этап составления списка проблем	189
Формат этапа составления списка проблем	189
Количество и продолжительность сеансов	191
Рабочие листы “Концептуализация ситуации”	191
Терапевтическое отношение к себе	192
Когнитивное переструктурирование	194
Предписания активности	196
Глава 17. Модуль “Решение проблем”	203
Необходимые материалы	203
План	203
Введение в решение проблем	203
Шаги решения проблем	204
Глава 18. Модуль “Обучение социальным навыкам”	209
Необходимые материалы	209
План	209
Знакомство с обучением социальным навыкам	209
Обучение общим социальным навыкам	210
Обучение навыкам ассертивности	215
Время для ассертивности	222

12 Содержание

Глава 19. Модуль “Лечение коморбидных тревожных расстройств”	223
Дополнительное чтение	223
План	223
Коморбидные тревожные расстройства	224
Особенности лечения обсессивно-компульсивного расстройства	224
Особенности лечения панического расстройства	226
Особенности лечения генерализованного тревожного расстройства	228
Глава 20. Модуль “Методы дыхания и релаксации”	231
Необходимые материалы	231
План	231
Знакомство с навыками дыхания и релаксации	231
Диафрагмальное дыхание	232
Прогрессивная мышечная релаксация	234
Сценарий прогрессивной мышечной релаксации	234
Глава 21. Модуль “Управление гневом”	237
Необходимые материалы	237
План	237
Управление гневом	237
Поведенческий анализ	239
Когнитивное переструктурирование	242
Решение проблем	243
Глава 22. Модуль “Управление экстремальными эмоциями”	247
План	247
Управление экстремальными эмоциями	247
Роль принятия	248

Методы отвлечения	249
Навыки осознанности	251
Этап терапии 4	255
Глава 23. Терапия благополучия и профилактика рецидивов	257
Необходимые материалы	257
План	257
Концепция терапии благополучия	257
Формат терапии благополучия	258
Подход благополучия	260
Определение цели в жизни	261
Дневник благополучия и самомониторинг	262
Обучение пациента, как быть самому себе психотерапевтом	263
Профилактика рецидивов — заключительный сеанс	264
Завершение терапии	265
Приложение. Рабочие листы	267
Источники	277