

# Содержание



Отзывы о книге	15
Об авторах	17
<b>Благодарности</b>	<b>19</b>
<b>Введение</b>	<b>22</b>
Передовые стратегии совладания:	
диалектическая поведенческая терапия	23
Как ДПТ может помочь	23
Что вы найдете в этой книге	25
Ждем ваших отзывов!	27
<b>Глава 1. Как принять новость о том, что у вас рак</b>	<b>29</b>
Нельзя чувствовать себя правильно или неправильно	30
Ваши чувства и мысли — ключевой элемент	32
Эмоции	32
Мысли	34
Физические ощущения	36
Замкнутый круг негативной обратной связи	36
Как найти равновесие с помощью диалектических стратегий	38
Мудрый разум: золотая середина	39
Постоянные изменения перспективы помогут приблизиться к золотой середине	40
Как напомнить себе о возможности перемен	42

<b>Глава 2. Как принимать эффективные решения</b>	<b>45</b>
Мудрый разум	46
Мудрые решения	46
Майндфулнесс (практика осознанности)	47
Привлечение внимания	48
Настоящий момент	49
Неподтвержденные предположения или суждения	50
Преимущества практики майндфулнесс	51
Навыки осознанности	52
Физические ощущения	53
Мысли	53
Эмоции	54
Этапы принятия эффективных решений	55
Практические упражнения	58
Практические упражнения для развития полного внимания к своим переживаниям с помощью наблюдения и описания	59
Практические упражнения для развития мудрого разума	61
Погрузитесь в паузы между вдохами и выдохами	62
Практикуем навыки не-суждений	63
<b>Глава 3. Как управлять сильными эмоциями</b>	<b>65</b>
Понимание эмоций	66
Эмоции могут указывать путь к действиям	67
Эмоции — это быстрые невербальные сигналы	67
Замкнутый круг негативной обратной связи: непродуктивный цикл эмоций	68
Как регулировать эмоции	69
Принятие чувств	70
Остановитесь и наблюдайте за эмоциями	72
Опишите ощущения	72
Определите событие, вызвавшее эмоцию	73
Определите физические реакции и суждения/предположения	74
Проверьте факты	74
Мудрый разум	75
Решение проблем и принятие мер	76

Краткосрочные способы справиться с сильным дистрессом	77
Размеренное дыхание	77
Парная мышечная релаксация	78
<b>Глава 4. Как справляться со страхом, тревогой и стрессом</b>	<b>81</b>
Замкнутый круг негативной обратной связи страха, тревоги и стресса	82
Принятие страха, тревоги и стресса	82
Признание эмоции	84
“Чтобы приручить ее, дайте ей имя”	84
Физические проявления страха и тревоги	85
Проявление страха и тревоги в мыслях	86
Проверьте факты	87
Мудрый разум	88
Противоположное действие	89
Физические сигналы	90
Мысленные сигналы	91
Совладание наперед	93
Краткосрочные способы справиться с сильным дистрессом	96
Отвлечение	96
Бессонница	98
<b>Глава 5. Как справляться с печалью</b>	<b>99</b>
Печаль и горевание при онкологическом диагнозе	99
Наблюдайте за печалью, чтобы оценить и контролировать ее	101
Замечайте и называйте чувства	102
Обратите внимание на телесные ощущения	103
Замечайте мысли, которые могут усугубить печаль	104
Проверьте факты	104
Диалектические стратегии	105
Мудрый разум	106
Активность, противоположная печали	106
Позитивные мысли	107
Телесные сигналы к изменению	110

Физические упражнения	110
Дыхание	110
Осанка	111
Приятные ощущения	111
Действия	111
Приятные события	112
Смех	112
Развитие навыков	113
Дневник	114
Помощь другим	114
<b>Глава 6. Как справляться с гневом</b>	<b>115</b>
Онкологический диагноз и гнев	116
Навык “СТОП”	117
Обращайте внимание на свое тело	117
Замечайте чувства	118
Определите эмоцию	118
Осознавайте свои мысли	119
Проверьте факты	120
Мудрый разум	120
Противоположное действие для гнева	121
Физические изменения	121
Изменения в мыслях	122
Самоуспокоение	123
Самоуспокоение с помощью физических ощущений	124
Самоуспокоение с помощью воображения	125
Заботиться о себе может быть непросто	128
Внутренний диалог	129
<b>Глава 7. Как поддерживать личные взаимоотношения</b>	<b>133</b>
Онкологический диагноз и отношения с людьми	133
Как поддерживать доверительные отношения	136
Понаблюдайте	136
Проверьте факты	137
Внутренний диалог	137
Проверьте факты в отношениях	138

## 10      **Содержание**

Слушайте	139
Мудрый разум	140
Как справиться со сложными чувствами	141
Диалектические стратегии	141
Немного о разговорах с детьми	142
Другие источники поддержки	143
Откровенные разговоры	144
Эффективное общение	145
Навык “ПОПРОСИ”	146
Навык “ДРУГ”	149
Немного об интимной близости	151
<b>Глава 8. Как общаться с коллегами</b>	
<b>и медицинскими специалистами</b>	<b>153</b>
Отношения с медицинскими специалистами	154
Понаблюдайте	156
Проверьте факты	156
Диалектические стратегии	157
Внутренний диалог	158
Примите факты	158
Мудрый разум	159
Эффективное общение	161
Навык “ЧЕСТЬ”	162
Отношения с коллегами	164
Понаблюдайте	165
Проверьте факты	166
Диалектические стратегии	167
Примите факты	167
Внутренний диалог	168
Мудрый разум	168
Регуляция эмоций	171
Разговор с коллегами	171
<b>Глава 9. Как жить значимо</b>	<b>175</b>
Примите факты	176
Как посмотреть в глаза огорчающей правде	179
Майндфулнесс	179
Совладание с дистрессом	183

Связь с тем, что для вас важно	184
Значимые отношения и поступки	185
Значимый вклад в жизнь других	186
Как важно отдавать <i>и</i> получать	187
Долговечность ценностей и значимых поступков	188
Неосвязаемые источники смысла	189
Как важно чувствовать себя частью чего-то большего	190
Религия	191
Голос вашего сердца	192
Заключение	193
<b>Примечания</b>	<b>195</b>
Введение	195
Глава 1	196
Глава 2	197
Глава 3	199
Глава 4	201
Глава 5	205
Глава 6	209
Глава 7	212
Глава 8	214
Глава 9	215