

# Повний зміст

|  |    |
|--|----|
| <b>Автори</b>  | 12 |
| <b>Подяки</b>  | 13 |
| <b>Вступ</b>   | 15 |
| Як отримати від цієї книги найбільше                       | 18 |
| <b>Розділ 1. Відновлення після нав'язливих думок</b>       | 21 |
| Природні голоси розуму                                     | 23 |
| Чому думки стають нав'язливими                             | 26 |
| Думки, що застрягають                                      | 29 |
| Нав'язливі думки та імпульси                               | 30 |
| Коли є велика вірогідність появи нав'язливих думок         | 31 |
| Тригер: власний досвід                                     | 33 |
| Тригер: ЗМІ та новини                                      | 35 |
| <b>Розділ 2. Різновиди нав'язливих думок</b>               | 39 |
| Думки, жахливі в моральному сенсі                          | 40 |
| Думки про завдання шкоди собі чи іншим                     | 40 |
| Заборонені думки, пов'язані із сексом                      | 42 |
| Нечестиві чи богохульні релігійні думки                    | 42 |
| Думки, що викликають відразу                               | 43 |
| Надзвичайно важливі думки                                  | 44 |
| Думки про невизначеність та непрогнозованість              | 44 |
| Сумніви у тому, що світ, який нас оточує, — реальний       | 45 |
| Думки про сенс життя                                       | 45 |
| Сумніви у власних переконаннях                             | 46 |
| Абсурдні думки   | 46 |
| Думки про втрату розуму                                    | 46 |
| Інтелектуальний аналіз                                     | 47 |
| Сумніви у стосунках  | 48 |
| “Прискіпливі” думки  | 48 |
| Думки про сексуальну орієнтацію та сексуальну ідентичність | 49 |

|  |    |
|--|----|
| “Що, як я насправді гей?”  | 49 |
| “Що, як я гетеросексуальний?”  | 50 |
| “Що, як я — трансгендер?”  | 50 |
| Нав’язливі візуальні образи  | 51 |
| Божевільні дії або дії, що можуть вас зганьбити                            | 51 |
| Хвороба, вмирання та сцени смерті  | 52 |
| Травматичні спогади  | 52 |
| Тривога  | 53 |
| Тривога з одного приводу   | 55 |
| Тривога з декількох приводів   | 55 |
| Метатривога (тривога через тривогу)  | 56 |
| Не зовсім небажані нав’язливі думки  | 57 |
| Реванш   | 57 |
| Важка втрата   | 58 |
| Любовна гарячка  | 58 |
| Ресентимент  | 58 |
| Особисті втрати, хиби та помилки   | 59 |
| Нав’язливі відчуття  | 60 |
| <b>Розділ 3. Значення думок: міфи та факти</b>                             | 65 |
| Міф 1. Думки можна контролювати  | 65 |
| Міф 2. Думки щось говорять про ваш характер                                | 67 |
| Міф 3. Думки відображають внутрішню сутність людини                        | 69 |
| Міф 4. Несвідоме може впливати на дії                                      | 70 |
| Міф 5. Щобільше про щось думаєш, то вірогідніше,<br>що це станеться        | 72 |
| Міф 6. Щобільше про щось думаєш, то менше вірогідність,<br>що це станеться | 73 |
| Міф 7. Нав’язливі думки виникають лише у нездорових<br>людей               | 74 |
| Міф 8. Кожна думка варта уваги   | 75 |
| Міф 9. Думки, що повторюються, є особливо важливими                        | 77 |
| <b>Розділ 4. Нав’язливі думки у питаннях та відповідях</b>                 | 79 |
| <b>Розділ 5. Як мозок створює нав’язливі думки</b>                         | 91 |
| Нейробіологія тривожних нападів  | 91 |
| Реакція на сигнал тривоги  | 93 |

## 8 Повний зміст

|   |            |
|---|------------|
| Амігдала навчається боятись                                     | 94         |
| Перший переляк: автоматичний сигнал тривоги від амігдали        | 95         |
| Два шляхи до амігдали   | 96         |
| Амігдала та нав'язливі думки                                    | 100        |
| Як внутрішні голоси створюють нав'язливі думки                  | 101        |
| Цикл посилення страху   | 101        |
| Цикл зменшення страху   | 103        |
| Тривожне мислення   | 104        |
| Злиття думок та дій   | 105        |
| Всі ризики здаються необґрунтованими                            | 105        |
| Думка стає нав'язливою  | 106        |
| Нестерпність невизначеності                                     | 106        |
| <b>Розділ 6. Чому досі нічого не допомогло</b>                  | <b>107</b> |
| Три фактори, що не дають досягти результату, який вам потрібний | 107        |
| “Розум, що застрягає”   | 108        |
| Парадоксальні зусилля   | 109        |
| Залученість   | 111        |
| Неефективні стратегії   | 116        |
| Внутрішнє запевняння  | 117        |
| Запевняння від інших  | 118        |
| Молитва   | 119        |
| Здоровий спосіб життя   | 121        |
| Інші контрпродуктивні методи                                    | 122        |
| Популярні поради  | 124        |
| <b>Розділ 7. Що робити з думками, коли вони виникають</b>       | <b>129</b> |
| Шість кроків із замкненого кола нав'язливих думок               | 131        |
| Крок 1. Розпізнати  | 131        |
| Крок 2. Просто думки  | 132        |
| Крок 3: Прийняти та припустити                                  | 133        |
| Крок 4. Спостерігати та відчувати                               | 136        |
| Крок 5. Дати минути часу  | 137        |
| Крок 6. Рухатися далі   | 139        |
| Що заважає прийняттю  | 140        |
| Почуття провини   | 140        |
| Сумніви   | 143        |

|  |            |
|--|------------|
| Перевірка на практиці: виявлення власного                          |            |
| Голосу мудрості  | 146        |
| Необхідність терміново діяти                                       | 147        |
| Деякі корисні метафори   | 148        |
| Вторгнення на вечірку  | 149        |
| Впіймай зайця  | 150        |
| Не перебільшуйте значущість питання                                | 150        |
| Водоспад   | 151        |
| Бруд на лобовому склі  | 151        |
| Гучні сусіди   | 152        |
| Головний біль  | 152        |
| <b>Розділ 8. Подолати небажані думки назавжди</b>                  | <b>153</b> |
| Цілеспрямований дисконфорт   | 154        |
| Зміна механізму роботи мозку: як відбувається згасання             | 156        |
| Емоційна обробка   | 156        |
| Навчання, що блокує  | 157        |
| Запланована та епізодична практика                                 | 159        |
| П'ять складових оптимальної практики                               | 160        |
| Прийняття  | 160        |
| Точна оцінка   | 161        |
| Активне усвідомлення   | 161        |
| Відмова від уникання (завжди слід спробувати наблизитись)          | 162        |
| Дія: продовжуйте діяти, що б не відбувалося                        | 163        |
| Подробиці про заплановану практику                                 | 164        |
| Рухайтесь у власному темпі   | 164        |
| Дозвольте з'являтися найгіршим думкам, але використовуйте хитрість | 165        |
| Уникайте залучення до змісту думок                                 | 166        |
| Приклади запланованої практики                                     | 167        |
| “Мій син потрапив у автомобільну аварію”                           | 167        |
| “Що, як я вб'ю себе? Я не хочу помирати!”                          | 168        |
| “Я можу проспати”  | 168        |
| <b>Розділ 9. Що означає відновлення</b>                            | <b>171</b> |
| Як запустити цикл відновлення                                      | 173        |
| Зворотний хід  | 175        |
| Вітання  | 178        |

10 Повний зміст

|   |     |
|---|-----|
| <b>Розділ 10. Коли слід звертатися за професійною допомогою</b> | 179 |
| Думки, що сприймаються позитивно                                | 179 |
| Реальні думки про самогубство                                   | 180 |
| Реальна педофілія   | 181 |
| Якщо ви перестали розуміти, що відбувається                     | 181 |
| Безнадія  | 182 |
| Нервово збудження   | 182 |
| <b>Додаток. Рецепт нав'язливих думок (чого не варто робити)</b> | 185 |
| Рецепт нав'язливих думок  | 185 |
| Інструкції  | 186 |
| <b>Список літератури</b>  | 191 |