

# ПОВНИЙ ЗМІСТ

<b>Про автора</b>	12
<b>Передмова</b>	13
Шлях відкриття	13
Необхідність навчання	18
Принципи та процедури	19
Назва терапії	21
Як використовувати цю книгу	21
Стать	22
Дослідження та еволюція	22
Подяки	23
<b>Глава 1. Основи</b>	25
Відкриття можливості	34
Перше контрольоване дослідження	35
Подальші клінічні та експериментальні спостереження	40
Зміна парадигми	42
Адаптивна переробка інформації	46
Теоретична сумісність	52
Посттравматичний синдром	52
Психодинамічні підходи	53
Когнітивно-поведінкові підходи	54
Інтегративний підхід	58
Резюме та висновки	59
<b>Глава 2. Адаптивна переробка інформації:     модель як робоча гіпотеза</b>	61
Переробка інформації	63
Двостороння стимуляція подвійної уваги	66

Мережа пам'яті	68
Демонстраційна сесія EMDR-терапії	69
Часткова стенограма демонстраційної сесії	72
Від дисфункціональності до функціональності	77
Поділ нейронних мереж	79
Застосування EMDR-терапії при інших розладах	80
Статичний досвід: твердження, пов'язані з афектом та переконаннями	84
Вирішення розладів	87
Застряглі у дитинстві	88
Психотерапія без часових обмежень	90
Мішені	93
Обмежений доступ до негативного матеріалу	93
Провали в пам'яті	95
Дисоціація	95
Комплексна психотерапія	96
Резюме та висновки	98

### **Глава 3. Компоненти EMDR-терапії та основні лікувальні ефекти** 103

Основні компоненти мішеней EMDR-терапії	104
Образ	105
Негативна когніція	105
Позитивна когніція	108
Емоції та рівень занепокоєння, пов'язаний з ними	112
Фізичні відчуття	114
Активация системи переробки інформації	114
Рухи очей	114
Альтернативні форми стимуляції	119
Вісім фаз EMDR-терапії	120
Фаза перша: історія клієнта та планування лікування	121
Фаза друга: підготовка	122
Фаза третя: оцінка	124

## **8** Повний зміст

Фаза четверта: десенсибілізація	124
Фаза п'ята: інсталяція	125
Фаза шоста: сканування тіла	127
Фаза сьома: завершення	128
Фаза восьма: повторна оцінка	129
Стандартний триетапний протокол EMDR-терапії	130
Вибір мішені	130
Патерни реакцій	133
Асоціативна переробка множинних спогадів	135
Диференціальні ефекти	146
Практика під керівництвом досвідченого фахівця	146
Резюме та висновки	147
<b>Глава 4. Фаза перша: історія клієнта</b>	<b>149</b>
Готовність клієнта	150
Чинники безпеки клієнта	151
Рівень рапорту	152
Емоційний розлад	152
Стабільність	154
Зовнішня підтримка	154
Загальне фізичне здоров'я	155
Амбулаторне та стаціонарне лікування	155
Неврологічні порушення	156
Епілепсія	157
Проблеми з зором	157
Зловживання наркотиками та алкоголем	158
Правові вимоги	159
Системний контроль	159
Вторинна користь	160
Розклад сесій	161
Потреби у ліках	163
Дисоціативні розлади	164

План лікування	167
Сценарій збору анамнезу	172
Практика під керівництвом досвідченого фахівця	189
Резюме та висновки	189
<b>Глава 5. Фази друга та третя: підготовка та оцінка</b>	191
Фаза друга: підготовка	191
Формування клінічної позиції	192
Встановлення контакту з клієнтом	193
Пояснення теорії	194
Тестування рухів очей	195
Техніка “Безпечне/спокійне місце”	196
Опис моделі	200
Формування очікувань	203
Усунення побоювань клієнтів	205
Фаза третя: оцінка	207
Вибір образу	208
Виявлення негативних когніцій	209
Розробка позитивної когніції	212
Оцінка достовірності когніцій	214
Ідентифікація емоцій	215
Оцінка суб’єктивних одиниць занепокоєння	216
Визначення фізичних відчуттів	216
Важливість компонентів	218
Практика під керівництвом досвідченого фахівця	221
Резюме та висновки	221
<b>Глава 6. Фази з четвертої по сьому: десенсибілізація, інсталяція, сканування тіла та завершення</b>	223
Прискорена переробка спогадів	224
Фаза четверта: десенсибілізація	231
Переробка асоціацій	233

## 10 Повний зміст

Фаза п'ята: інсталяція	245
Фаза шоста: сканування тіла	248
Фаза сьома: завершення	250
Візуалізація	251
Аналіз сесій та журнал	252
Практика під керівництвом досвідченого фахівця	258
Резюме та висновки	258
<b>Глава 7. Робота з абреакціями та блоками</b>	<b>261</b>
Абреакція	262
Рекомендації щодо полегшення абреакції	265
Якщо абреакція зберігається	275
Стратегії боротьби з заблокованою переробкою	276
Первинна мішень	276
Додаткові мішені	287
Практика під керівництвом досвідченого фахівця	301
Резюме та висновки	301
<b>Глава 8. Фаза восьма: переоцінка та використання стандартного трикомпонентного протоколу EMDR-терапії</b>	<b>303</b>
Фаза восьма: переоцінка	305
Стандартний трикомпонентний протокол EMDR-терапії	306
Робота над минулим	307
Кластери	314
Робота над сьогодніням	315
Робота над майбутньою поведінкою	320
Завершення терапії	327
Що далі	327
Практика під керівництвом досвідченого фахівця	333
Резюме та висновки	333