

ПОВНИЙ ЗМІСТ

Про автора	15
Вступ	16
Розділ I. Що потрібно знати про КПТ	21
Глава 1. Що таке когнітивно-поведінкова терапія	22
Витоки КПТ	22
Методи КПТ	23
Когнітивні техніки	24
Поведінкові техніки	24
Навички саморегуляції	25
КПТ як практична система	25
Глава 2. Когнітивний трикутник та модель АВС	27
Модель АВС: як події перетворюються на реакції	28
Як наш розум спотворює реальність	30
Негативні автоматичні думки	30
Когнітивні спотворення	31
Види когнітивних спотворень	32
Вплив глибинних переконань	36
Чому спотворення повторюються	37
Поведінка як ключ до змін	38
Механізм дії технік КПТ	38
Заповнюємо форму АВС	39
Відзначаємо свої почуття	39
Аналізуємо свої думки	40
Оцінюємо свої емоції та дії	41
Заповнюємо форму АВС-1	41
Вивчаємо свої когнітивні спотворення	42
Заповнюємо форму АВСDE	43
Глава 3. Зміна негативних думок та усвідомленість	47
Значення автоматичних думок	48
Блокування деструктивних думок	49
Техніка ментальної паузи	49

Перемикання уваги	50
Тілесні та словесні якорі	51
Запис думок	53
Практичні методики блокування думок	53
Вправа “Стоп”	54
Вправа “Перемикання променю уваги”	55
Вправа “Якір”	55
Усвідомленість у КПТ	58
Практичні прийоми розвитку усвідомленості	59
Усвідомлена двохвилинна пауза	60
Заземлення	61
Глава 4. Поведінкові експерименти в КПТ	63
Навіщо потрібні поведінкові експерименти	64
Принципи проведення поведінкового експерименту	65
Експеримент і аналіз результатів	67
Бритва Оккама, або дослідження теорій	69
Експерименти на практиці	70
Розділ II. КПТ при тривозі	73
Глава 5. Коли тривога стає проблемою	74
Навіщо потрібна тривога	74
Нормальна і корисна тривога	75
Коли тривога починає заважати	76
Цикл тривоги	77
Чим зумовлена стійкість циклу тривоги	79
Тривогу можна подолати	80
Глава 6. Техніки КПТ для подолання тривоги	81
Експозиція — поступове протистояння страхам	82
Принцип поступового посилення	83
Фізіологічний аспект експозиції	83
Етапи проведення експозиції	83
Приклади експозиції	84
Про що важливо пам’ятати	84
Етапи проведення експозиції	85
Релаксаційні техніки	86
Дихальні вправи	86

Прогресивна м'язова релаксація	87
Візуалізація	87
Як включити релаксацію у повсякденність	87
Приклади релаксації у повсякденному житті	88
Когнітивна реструктуризація при тривозі	89
Етапи опрацювання тривожних думок	89
Методи і техніки когнітивної реструктуризації	90
Приклади коригування тривожних думок	91
Планування дій: підготовка до потенційно тривожної ситуації	92
Етапи планування	92
Приклади практичного планування	93
Адаптація плану	94
Перевірка тривожної думки	95
Вправа “Перевірка тривоги за п’ять хвилин”	95
Письмовий план подолання тривоги	96
Наочний приклад: важливий дзвінок без відповіді	97
Стратегії подолання	98
Фактичний та процедурний аналіз	100
Емоційно-когнітивний аналіз	101
Висновки та план подальших дій	101
Допомога фахівця	102
Резюме	103
Глава 7. Опрацювання паніки та соціальної тривоги	105
Тривожний характер і тривожний розлад	105
Механізм виникнення тривожних розладів	107
Техніки керування панікою	108
Психоосвіта та базова карта втручань	109
Інтероцептивна експозиція — звання до відчуттів	109
Експозиція <i>in vivo</i> при паніці	112
Когнітивна реструктуризація панічних думок	114
Довідник: панічні думки та нові формулювання	116
Регуляція дихання та розслаблення м’язів під час панічної атаки	117
Домашні завдання та відстеження прогресу	118
Типові помилки при панічних атаках	119
КПТ при соціальному тривожному розладі	121
Страх сорому та оцінки	122
Психоосвіта та терапевтичні методи при соціальній тривозі	123

Базові техніки: опрацювання думок та експозиції	124
Опрацювання стратегій маскуваня	125
Домашні завдання та відстеження прогресу при соціальній тривозі	126
Типові помилки у соціальних ситуаціях	127
Практичні вправи для боротьби із соціальною тривогою	128
Спонтанні контакти	128
“Хочете, розповім анекдот?”	129
Свідомі помилки	130
Опрацювання стратегій маскуваня	130
Когнітивні вправи на перевірку фактів	131
Поради щодо виконання вправ	131
Резюме	132

Розділ III. КПТ при депресії 133

Глава 8. Розуміння депресії	134
Депресія та її прояви	134
Як депресія впливає на думки, почуття та поведінку	136
Типові когнітивні спотворення при депресії	136
Когнітивна триада Бека	137
Цикл депресії	139
Роль уникання та пасивності	139
Депресія у професійній сфері	140
Практична вправа: розпізнавання тригерів	141
Боротьба з депресією на роботі	141
Депресія через проблеми в особистому житті	142
Ситуації, що провокують депресію	143
Прихована депресія	145
Глава 9. Техніки КПТ для депресії	146
Безвихідь депресії	146
Моніторинг настрою	147
Поведінкова активація	148
Список справ	149
Планування приємних занять	151
Список приємних занять	152
Дотримуйтесь розкладу	153
Як це виглядає в житті	154

Когнітивна реструктуризація при депресії	154
Виявлення тривожних та депресивних думок	155
Типові когнітивні спотворення при депресії	156
Опрацювання когнітивних спотворень	157
Перевірка справедливості думок та формулювання альтернативних суджень	158
Поведінкові експерименти для перевірки справедливості думок	160
Робота з когнітивною тріадою Бека	161
Подолання румінативного мислення	162
Вправи на самоспівчуття	163
Регуляція сну та базових ритмів	164
Соціальна активація	166
Резюме	167

Розділ IV. КПТ для повсякденних труднощів та особливих ситуацій 169

Глава 10. Прокрастинація: чому ми відкладаємо справи і як з цим бути	170
Чому прокрастинація стала нагальною проблемою	171
Механізми прокрастинації	171
Цикл прокрастинації	173
Причина прокрастинації: когнітивні спотворення	174
Психоосвіта та самопостереження	175
Щоденник прокрастинації	175
Визначення тригерів	177
Когнітивна реструктуризація	177
Корисні поведінкові техніки	180
Від “я повинен” до “я обираю”	180
Техніка малих кроків	180
Принцип п’яти хвилин	181
Поділ завдання на етапи	181
Техніка “якщо, то”	181
Використання таймера (метод “помідора”)	182
Техніка “Список перемог”: ведення журналу завдань та планування дня	183
Зосередження на цінностях та кінцевій меті	184
Емоції мають допомагати	184

Типові помилки, які посилюють прокрастинацію	186
Резюме	189
Глава 11. КПТ при посттравматичному стресовому розладі	190
Як розпізнати ПТСР	190
Як виникають травматичні спогади	192
Основне завдання КПТ при ПТСР	194
Самоізоляція при ПТСР	194
Психоосвіта: чому уникання посилює травму	195
Когнітивні спотворення при ПТСР	197
Експозиція до травматичних спогадів	198
Правила проведення експозиції	198
Когнітивна реструктуризація травматичних переконань	199
Етапи когнітивної реструктуризації при ПТСР	199
Контроль тривоги	202
Усвідомленість	203
Якорі безпеки	203
Навички саморегуляції	204
Модель когнітивної реструктуризації на практиці	205
Індикатори прогресу	208
Самодопомога та підтримувальна терапія	209
Резюме	210
Глава 12. КПТ та залежна поведінка	211
Загальні механізми розвитку залежності	211
Цикл адикції	213
Когнітивні спотворення залежної поведінки	214
Когнітивна реструктуризація при адикції	215
Планування відмови: робота з тригерами та альтернативами	219
Боротьба з тригерами	221
Поведінкові експерименти та навички самоконтролю	222
Розробка альтернативних стратегій	223
Планування замість імпульсу	224
Поступові кроки та система заохочень	224
Соціальна підтримка та становлення нової ідентичності	225
Резюме	226

Глава 13. КПТ при проблемах із самооцінкою та почуттям провини	227
Причини зниження самооцінки	228
Звідки береться самооцінка	229
Почуття провини та його зв'язок з негативними переконаннями	230
Почуття провини: конструктивне та деструктивне	231
Когнітивні спотворення, що підтримують низьку самооцінку та почуття провини	231
Зв'язок між когнітивними спотвореннями та негативними переконаннями про себе	233
Когнітивна реструктуризація при опрацюванні низької самооцінки	234
Підвищення самооцінки	236
Вправи на розвиток самоспівчуття	238
Робота з глибинними переконаннями	239
Подолання почуття провини	241
Розмежування реальної та нав'язаної провини	241
Поведінкові експерименти	242
Самопрощення та самоспівчуття	242
Поведінкові техніки для підвищення самооцінки	243
Послідовні кроки та опис досягнень	243
Соціальна активація	243
Ритуали турботи про себе	244
Практичні вправи для підвищення самооцінки	244
Сходи цінностей	244
Три докази протилежного	245
Лист без виправдань	245
Резюме	246
Глава 14. КПТ при кризах та у важких життєвих обставинах	247
Втрата, криза — як реагує психіка	247
Техніки КПТ для зниження гостроти переживань	248
Практичні інструменти для зниження гостроти переживань	249
Роль підтримки у відновленні соціальних зв'язків	251
Способи налагодження соціальних зв'язків	251
Як інтегрувати негативний досвід в особисту історію	252
Практичні рекомендації для самостійної роботи	253
Резюме	255

Розділ V. Збереження результатів та запобігання рецидивам	257
Глава 15. Розробка плану збереження результатів	258
Виявлення ознак рецидиву	258
Стратегії запобігання рецидивам	259
Самостійна робота: як стати КПТ-терапевтом для себе	261
Резюме	262
Глава 16. Керування стресом та розвиток стійкості	263
Керування стресом	263
Дихальні та релаксаційні практики	264
Когнітивна реструктуризація	264
Планування задач та керування часом	264
Фізична активність	265
Оцінка “часової дистанції”	265
Розвиток навичок вирішення проблем	265
Визначення та уточнення проблеми	266
Створення альтернативних варіантів	266
Оцінка та визначення оптимального рішення	266
Реалізація та перевірка результату	267
Рефлексія та коригування	267
Зміцнення соціальних зв’язків	267
Підтримувальне середовище	268
Навичка звернення по допомогу	268
Збалансоване спілкування	268
Активна соціальна позиція	269
Прояв самоспівчуття	269
Різниця між самокритикою та самоспівчуттям	269
Резюме	270
Глава 17. КПТ та здоровий спосіб життя	271
Сон: фундамент психічної стійкості	271
Режим харчування та настрої: когнітивно-поведінковий погляд	272
Фізична активність: ефективний антидепресант	273
Баланс між роботою та відпочинком	274
Практика усвідомленості у повсякденному житті	275
Резюме	275

Розділ VI. Завершення терапії та інтеграція досвіду КПТ	277
Глава 18. Як завершити терапію та покращити результати	278
Особливості фінального етапу роботи	278
Стратегії поступового виходу з терапії	279
Терапія самодопомоги: як і надалі застосовувати техніки без терапевта	280
Психологічні пастки при завершенні терапії	282
Резюме	283
Глава 19. КПТ як спосіб мислення: інтеграція у повсякденність	284
Як техніки КПТ стають звичкою	284
КПТ у стосунках, на роботі та в побуті	285
Приклади мікропрактик	286
Усвідомленість та самоспівчуття: міст між КПТ та іншими підходами	287
Майбутнє КПТ та особистий шлях розвитку	289
КПТ як життєва філософія	289
Післямова	291