

# Повний зміст

---

Авторський колектив	21
Список абревіатур	28
Передмова	29
Передмова до україномовного видання	31
Подяка	32
<b>Розділ I. Введення у схема-терапію</b>	<b>33</b>

---

<b>Глава 1. Введення у схема-терапію в лікуванні розладів харчової поведінки</b>	<b>35</b>
Короткий огляд	35
Введення у схема-терапію	38
Обґрунтування використання схема-терапії для дорослих з РХП	40
Структура книги	41
<b>Глава 2. Огляд моделі схем та її терапевтичного застосування для клієнтів із розладами харчової поведінки</b>	<b>43</b>
Короткий огляд	43
Докази моделі схема-режимів для РХП	43
Ранні дезадаптивні схеми в РХП та розладах харчування	44
Дезадаптивні копінг-режими та розлади харчування	45
Схема-режими та патологія РХП	46
Взаємозв'язок між оточенням у дитинстві, розладом харчування та ранніми дезадаптивними схемами/режимами	47
Дослідження результатів застосування схема-терапії у лікуванні РХП	48
Підбиття підсумків та обмеження досліджень	51
Резюме	53
<b>Глава 3. Застосування схема-терапії для лікування розладів нападоподібного переїдання: <i>трансдіагностичний підхід</i></b>	<b>54</b>
Короткий огляд	54
Модель схеми для розладів нападоподібного переїдання	55

Роль несприятливих дитячих переживань та дезадаптивних схем у розладах харчової поведінки	55
Результати лікування із застосуванням КПТ у пацієнтів із патологічними глибинними переконаннями	56
Схема як посередник між ранніми переживаннями та переїданням	57
Застосування схема-терапії при нападopodobному переїданні	57
Посібник з лікування	58
Терапевтичний союз	58
Орієнтація на схема-терапію	58
Оцінка та концептуалізація	59
Стратегії схема-терапії	60
Когнітивні та поведінкові стратегії	61
Формат та структура сесії	61
Опис прикладу випадку	62
Опис розладу харчування	62
Психосоціальна історія	63
Концептуалізація схеми	65
Терапія	66
Рескриптинг образів схеми	67
Діалоги схема-режимів	67
Прогрес та результати	68
Результати схема-терапії	68
Результати у симптоматиці	69
Резюме	69
<b>Розділ II. Оцінка і концептуалізація у схема-терапії</b>	<b>71</b>
<b>Глава 4. Оцінка розладів харчової поведінки з погляду схема-терапії</b>	<b>73</b>
Короткий огляд	73
Безліч шляхів до розладів харчової поведінки	73
Оцінка у схема-терапії при лікуванні розладів харчової поведінки	75
Оцінка харчової психопатології та супутніх захворювань	76
Оцінка життєвої історії	76
Резюме	97

<b>Глава 5. Концептуалізація розладів харчової поведінки з погляду схема-терапії</b>	98
Короткий огляд	98
Розробка концептуалізації випадку розладу харчової поведінки	98
Основні копінг-режими при розладах харчової поведінки	99
Диференціація режимів	103
Підбиття підсумків	104
Резюме	111
<b>Розділ III. Застосування схема-терапії у лікуванні розладів харчової поведінки</b>	113
<b>Глава 6. Повторюване негативне мислення при розладі харчової поведінки: виявлення та усунення надмірного аналізу дезадаптивних копінг-режимів, побудова і співналаштування схеми</b>	115
Короткий огляд	115
Повторюване негативне мислення і обробка емоцій	118
Повторюване негативне мислення з погляду схема-терапії	119
Стратегії обходу ПНМ та копінг-режиму “надмірного аналізу” в схема-терапії	120
Навчання та емпатія до функційної ролі копінг-режиму “надмірного аналізу”	121
Використання техніки плюсів та мінусів	121
Позначення копінг-режиму під час сеансу	122
Співналаштування схеми: побудова здорових дорослих відносин з емоціями за допомогою терапевтичних відносин	123
Підхід до побудови та співналаштування схеми, заснований на процесі	124
Зосередитись на конкретних епізодах дистресу	124
Налаштуватися на емоційний відгук	125
Розкрити основні схеми та потреби	126
Узагальнити розуміння, емпатію та зв’язок із джерелом з життєвої історії	127
Посилити співналаштування	128
Перейти до експерієнційних технік	128
Методи руйнування поведінкових патернів	130
Резюме	130

<b>Глава 7. Експерієнційний режим роботи з розладами харчової поведінки</b>	131
Короткий огляд	131
Експерієнційна робота з амбівалентними клієнтами або тими, хто неохоче бере участь у терапії	132
Робота зі стільцями та рескриптинг образів (РО) для обходу копінг-режимів	134
Емпатична конфронтація для обходу <i>Гіперконтролера</i>	135
Мультирежимна робота зі стільцями	137
Варіації роботи зі стільцями для вирішення найпоширеніших проблем	141
“Стілець адвоката диявола” з режимом <i>Гіперконтролера</i>	143
Рескриптинг образів	146
Рескриптинг образу з дитинства	148
Варіанти рескриптингу образів для вирішення найпоширеніших проблем	150
Робота з режимом <i>Імпульсивної Дитини</i>	157
Створення режимів <i>Здорового Дорослого</i> та <i>Щасливої Дитини</i>	158
Резюме	160
<b>Глава 8. Робота зі стільцями у схема-терапії: застосування та обґрунтування в лікуванні розладів харчової поведінки</b>	161
Короткий огляд	161
Вступ	161
Навички, пов’язані з процесом лікування	162
Робота зі стільцями та розлади харчової поведінки	162
Робота зі стільцями, орієнтована на схеми	164
Робота зі стільцями, орієнтована на режим	171
Особливості схема-терапії у лікуванні розладів харчової поведінки	179
Надмірне регулювання емоцій (пригнічення емоцій та заборона на них)	180
Недостатня регуляція емоцій (непереносимість дистресу)	181
Інші складнощі	182
Резюме	182

<b>Глава 9. Руйнування поведінкових патернів у схема-терапії для розладів харчової поведінки: вивчення інших науково обґрунтованих підходів</b>	183
Короткий огляд	183
Вступ	184
Огляд етапів терапії: поведінкові техніки при нервовій анорексії	185
Етап 1. Розробка ієрархії поведінкових експериментів	186
Етап 2. Експериментальна робота зі стільцями та рескриптинг образів	192
Етап 3. Міжсесійна поведінкова робота — перенесення у повсякденне життя	193
Руйнування поведінкових патернів у людей, які переїдають	194
Інтеграція стратегій зміни поведінки когнітивно-поведінкової терапії зі схема-терапією при нападаподібному переїданні	194
Поведінкові експерименти	195
Інтеграція стратегій зміни поведінки в межах короткострокової стратегічної терапії при нападаподібному переїданні	197
Перша фаза лікування	197
Друга фаза лікування	200
Третя фаза лікування	201
Резюме	202
<b>Глава 10. Посібник з групової схема-терапії для лікування розладів харчової поведінки</b>	204
Короткий огляд	204
Огляд посібника з групової схема-терапії (ГСТ) у лікуванні розладів харчової поведінки (STE-g)	205
Цілі групової схема-терапії — зміна режимів	206
Практичні питання	206
Зміст посібника з групової схема-терапії для лікування розладів харчової поведінки	210
Сесії 1–5	210
Встановлення групової безпеки та зв'язку (C1)	212
Психоосвіта з питань РДС та схема-режимів	213
Навчання моделі схеми	215
Вступні вправи	216
Сесії 6–21	223
Конфронтація із <i>Внутрішнім Критиком</i>	249

Вправи, призначені для того, щоб кинути виклик <i>Внутрішньому Критику</i>	252
Руйнування поведінкових патернів	258
Створення та посилення мудрого “я” режиму <i>Здорового Дорослого</i>	259
Усунення викривлень образу тіла	264
Сесії 22–25	269
Робота зі стільцями для схема-режимів, які саботують лікування	270
Профілактика рецидивів та підтримання поведінки	273
Рескриптинг образів, орієнтованих на майбутнє	273
Резюме	274

## **Розділ IV. Складнощі, які виникають при використанні схема-терапії**

<b>Глава 11. Вирішення амбівалентності та подолання блоків на шляху до змін: мультимодальний підхід, заснований на схемах</b>	277
Короткий огляд	277
Вступ	277
Сучасні підходи до вирішення амбівалентності у схема-терапії	279
Концептуалізація амбівалентності: думка, заснована на схемі	281
Мультимодальний підхід до вирішення амбівалентності	281
Терапевтичні відносини	282
Обмежене повторне батьківство	282
Емпатична конфронтація	285
Когнітивні техніки	285
Психоосвіта	285
Баланс прийняття рішень	286
Планування життя	286
“Очі в очі”, або “Когнітивна реструктуризація”	286
Цінності	287
Експерієнційні втручання	287
Експресивний лист	287
Листи друзів та ворогові	288
Лист “в” схема-режим і “з” нього	288
Листи з майбутнього	289

Робота зі стільцями	289
Робота зі стільцями для оцінки ситуації	289
Діалоги схема-режимів	290
Баланс прийняття рішень на двох стільцях	291
Діалог з “собой з майбутнього”	292
Діагностичне інтерв’ювання чи внутрішньоособистісна рольова гра	293
Векторні діалоги	293
Адвокат диявола	294
Образи	295
Візуалізація для оцінки ситуації	295
Негативні образи	295
Позитивні образи	296
Метафоричні образи	296
Історії та аналогії	297
Зміна поведінки та руйнування шаблонів	299
Додаткові міркування	299
Зміцнення мотивації	300
Реакції схема-режиму	300
Супервізія клініциста	300
Резюме	301
<b>Глава 12. Подолання складнощів та проблемних моментів у лікуванні розладів харчової поведінки</b>	302
Короткий огляд	302
Приклад 1: індивідуальна схема-терапія в амбулаторних умовах	303
Частина 1. Опис проблеми	303
Частина 2. Проблемні моменти та рішення	305
Частина 3. Терапевтичні пастки та помилки	309
Приклад 2: групова схема-терапія в амбулаторних умовах	310
Частина 1. Опис проблеми	310
Частина 2. Проблемні моменти та рішення	310
Частина 3. Терапевтичні пастки та помилки	314
Приклад 3: схема-терапія під час стаціонарного лікування	315
Частина 1. Опис проблеми	315
Частина 2. Проблемні моменти та рішення	316
Частина 3. Терапевтичні пастки та помилки	320
Інформація для подолання перешкод у лікуванні РХП	321
Навчальні поради, отримані під час тематичних досліджень	321

<b>Глава 13. Терапевтичне перенесення (хімія схеми “терапевт — клієнт”) у лікуванні розладів харчової поведінки</b>	323
Короткий огляд	323
Вплив терапевтичних відносин	323
Схеми терапевта та як з ними працювати	324
Робота з терапевтичними стосунками	325
Балансування рівня емоційної активації	326
Вікно емоційної толерантності	327
Батьківський полюс	329
Емпатична конфронтація	330
Типові проблеми терапевтичних відносин під час лікування РХП	332
Як впоратися з імпульсивністю у вигляді переїдання — звичайного або нападаподібного	332
Як справлятися з емоційною нестабільністю та перемиканням режимів, спричиненими амбівалентними дитячими режимами	335
Робота з ворожістю та гіперкомпенсаторними копінг-режимами	338
Спеціальні прийоми обходу <i>Відстороненого Захисника</i> та доступу до прихованих дитячих режимів	343
1. Саморозкриття терапевтом своїх почуттів щодо <i>Внутрішнього Критика-диктатора</i>	343
2. Стимулювання зміни поглядів за допомогою “методу заміщення”.	345
3. Звернення до дитини, яка “заховалась” за <i>Відстороненим Захисником</i>	346
Резюме	347
<b>Глава 14. Схема-терапія у лікуванні розладів харчової поведінки: турбота терапевта про себе</b>	349
Короткий огляд	349
Вступ	349
Ідеї для турботи про себе та персональну терапію	354
Випадок перший: Енн	354
Випадок другий: Френк	354
Випадок перший: Енн	355
Випадок другий: Френк	356



Підводні камені та рішення	358
Випадок перший: Енн	358
Випадок другий: Френк	359
Резюме	359
<b>Глава 15. Схема-терапія при розладах харчової поведінки:     роздуми терапевта про проведення     багатоцентрового дослідження</b>	361
Короткий огляд	361
Передумови	361
Роздуми	362
Скринінг	362
Оцінка	364
Учасники	364
Терапевти	365
Посібник	367
Лікування	368
Сесії	369
Дозування має значення	372
<b>Глава 16. Виявлення та обмежене повторне батьківство     Самотньої Дитини, схованої за Анорексичним     Гіперконтролером</b>	374
Короткий огляд	374
Лінда. Витоки розвитку та діагностичні ознаки	375
Терапія, фаза 1 (C1–C22 та стаціонарне лікування): закладка фундаменту	376
Терапія, фаза 2 (C23–C31): когнітивно-поведінкова терапія та концептуалізація випадку	378
Терапевтична фаза 3 (C32–C35): виявлення та обмежене повторне батьківство <i>Самотньої Дитини</i>	383
Терапевтична фаза 4 (C36–C40): боротьба з <i>Гіперконтролером</i>	388
Припинення терапії (C41–C42) та наступні дії	391
Важливі висновки для теорії та практики схема-терапії	391
Примітки	392

<b>Розділ V. Майбутнє схема-терапії</b>	393
<b>Глава 17. Схема-терапія у лікуванні розладів харчової поведінки: напрямки майбутньої діяльності</b>	395
Короткий огляд	395
Додаток	399
Список літератури	401