

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	10
Об авторе.....	17
Введение	18
Благодарности.....	23

Часть I

Руминационные процессы в психопатологии и лечении

Глава 1. Почему лечение направлено на руминацию?	28
Устранение серьезного пробела в лечении	29
Резюме сфокусированной на руминации когнитивно-поведенческой терапии депрессии	41
Глава 2. Понимание руминации	58
Руминация — нормальный процесс, движимый неурегулированными целями.....	58
Патологическая руминация как привычка	62
Функциональные объяснения руминации: руминирование как форма избегания	67
Режим обработки в руминации	71
Связь между беспокойством и руминацией.....	75
Потенциальные функции руминации	77
Глава 3. Основные компоненты и принципы СРКПТ	84
Основные компоненты СРКПТ	84
Структура лечебных сессий	87

Основные техники, используемые в СРКПТ	88
Домашняя работа	95
СРКПТ и негативное мышление	96
Главные принципы СРКПТ	97

Часть II

Сфокусированная на руминации когнитивно-поведенческая терапия депрессии

Глава 4. Первичная оценка.....	116
Краткое ознакомление с предшествующим опытом, ситуацией и проблемой пациента.	117
Обзор истории депрессии пациента и текущего или самого последнего эпизода	119
Первичная оценка руминации и связанного с ней избегания	124
Изучение конкретного эпизода руминации.....	137
Глава 5. Обоснование терапии и постановка целей.....	153
Обоснование терапии	153
Постановка цели	166
Домашняя работа	172
Глава 6. Функциональный анализ руминации	178
Основные шаги по проведению функционального анализа руминации	178
ФА избегания	188
Пример: случай Анны	189
Глава 7. Выбор лечебных интервенций	217
Основные интервенции.....	217
Инициирование интервенций	218

Изменение внешних условий: прерывание сигналов к привычке.	219
Контробусловливание руминативной привычки: создание «если.., то...»-планов.	239
Некоторые распространенные альтернативные варианты поведения для планов на случай непредвиденных обстоятельств.	249
Глава 8. Практика по разработке интервенций (Устранение трудностей и препятствий).	258
Работа с формулировкой СРКПТ.	258
Устранение трудностей при реализации планов.	271
ФА и терапевтические препятствия.	275
Глава 9. Изменение стиля обработки (Стать конкретным и специфическим)	283
Определение стиля мышления пациента.	285
Поведенческий эксперимент «Почему — как».	288
Объяснение разницы между абстрактным и конкретным стилями обработки.	295
Обучение конкретности.	302
Визуализация, воображение и конкретность.	327
Общие принципы работы с воображением.	328
Глава 10. Изменение стиля обработки (Вовлеченность)	337
Ключевые элементы в смещении стиля.	341
Представление обоснования упражнений на вовлеченность.	355
Упражнение на вовлеченность для информирования ФА.	358
Проблемы с вовлеченностью.	359

Пример диалога, который представляет понятие вовлеченности и выявление воспоминания о состоянии вовлеченности.....	364
Глава 11. Изменение стиля обработки (Сострадание).....	370
Почему нужно сострадание в СРКПТ?	371
Когда нужно выбрать сострадание в качестве интервенции	373
Представление сострадания пациентам	374
Основные шаги и принципы для поощрения сострадательного мышления	378
Действовать в духе сострадания	383
Пример содействия состраданию.....	384
Ценности.....	411

Часть III

Применение и расширение СРКПТ

Глава 12. Кейс СРКПТ от начала до конца	416
Первичная оценка: сессии 1 и 2	416
Краткое изложение лечения Стивена: сессии 3–10.....	428
Результат.....	436
Глава 13. Адаптации СРКПТ	437
Групповая терапия	438
Интернет-СРКПТ (MindReSolve).....	463
Приложение. Раздаточные материалы.....	472
Раздаточный материал 1. Основные факты о руминации. ...	473
Раздаточный материал 2. Избегание	478
Раздаточный материал 3. Постановка цели	482

Раздаточный материал 4. Самоконтроль	485
Раздаточный материал 5. Отслеживание руминации и избегания	488
Раздаточный материал 6. Форма записи эпизодов руминации	489
Раздаточный материал 7. Форма «Антецедент — поведение — следствие» (ABC)	492
Раздаточный материал 8. Быть более эффективным	493
Раздаточный материал 9. Форма «Быть более эффективным»	499
Раздаточный материал 10. Взаимодействие с жизнью через конкретность	501

Список источников см. по qr-коду:

