

# Оглавление

---

Об авторах .....	10
Предисловие.....	11
Благодарности .....	14

## РАЗДЕЛ I. РАСПАКОВКА ПРИНЦИПОВ МЕТОДА «РАЗУМ РУЛИТ НАСТРОЕНИЕМ»

<b>Глава 1. Как пользоваться этим клиническим руководством.....</b>	<b>18</b>
Структура этого клинического руководства .....	19
Как пользоваться этой книгой .....	20
Когда использовать РРН2: дерево принятия решений .....	27
Два способа применения РРН2 и этого клинического руководства.....	27
Как РРН2 способствует улучшению состояния клиента .....	38
<b>Глава 2. Основные навыки (РРН2, главы 1–4) .....</b>	<b>42</b>
Знакомство с принципами РРН2 .....	42
РРН2, глава 1 «Как книга “Разум рулит настроением” может вам помочь».....	46
РРН2, глава 2 «Анализируем ваши проблемы» .....	48
РРН2, глава 3 «Главное — мысли».....	53
РРН2, глава 4 «Определяем и оцениваем настроение» .....	60
Разрешение проблемных ситуаций (РРН2, главы 1–4) .....	63

<b>Глава 3. Постановка целей (РРН2, глава 5) .....</b>	<b>74</b>
Устанавливаем цели .....	74
Преимущества и недостатки достижения целей .....	77
Что помогает человеку в достижении целей .....	78
Признаки улучшения самочувствия .....	81
Устанавливаем цели для изменения эмоционального фона .....	83
Расставляем приоритеты и отслеживаем прогресс .....	85
Разрешение проблемных ситуаций (РРН2, глава 5) .....	86
<b>Глава 4. Дневники мыслей, часть I «Ситуации, настроение и мысли» (графы 1–3; РРН2, главы 6–7) .....</b>	<b>102</b>
Важно ли вести дневник мыслей .....	103
Процесс использования семичастной таблицы дневника мыслей в психотерапии .....	104
РРН2, глава 6 «Ситуации, настроение и мысли» .....	106
РРН2, глава 7 «Автоматические мысли» .....	111
Разрешение проблемных ситуаций (РРН2, главы 6–7) .....	134
<b>Глава 5. Дневники мыслей, часть II «Когнитивная перестройка» (графы 4–7; РРН2, главы 8–9) .....</b>	<b>135</b>
РРН2, глава 8 «Где доказательство?» .....	135
РРН2, глава 9 «Альтернативное или взвешенное мышление» .....	161
Разрешение проблемных ситуаций (РРН2, главы 8–9) .....	171
<b>Глава 6. Новые мысли, планы действий и принятие (РРН2, глава 10) .....</b>	<b>177</b>
Укрепление новых мыслей .....	179
Планы действий для разрешения проблем .....	182
Принятие .....	186
Сочетание планов действий и принятия .....	190
Разрешение проблемных ситуаций (РРН2, глава 10) .....	192

<b>Глава 7. Исходные предположения и поведенческие эксперименты (РРН2, глава 11) .....</b>	<b>195</b>
Когда необходимо работать с исходными предположениями .....	198
Выявление исходных предположений.....	201
Поведенческие эксперименты.....	203
Развитие и укрепление новых исходных предположений .....	229
Разрешение проблемных ситуаций (РРН2, глава 11) .....	232
<b>Глава 8. Новые глубинные (фундаментальные) убеждения, благодарность и проявления доброты (РРН2, глава 12) .....</b>	<b>243</b>
Почему не всем нужно работать с глубинными (фундаментальными) убеждениями .....	245
Кому, скорее всего, будет полезна работа с глубинными (фундаментальными) убеждениями .....	247
Выявление глубинных (фундаментальных) убеждений .....	251
Выявление новых глубинных (фундаментальных) убеждений .....	255
Укрепление новых глубинных (фундаментальных) убеждений .....	258
Вовлеченность вместо избегания сложных ситуаций.....	275
Что происходит после того, как глубинное убеждение начинает работать .....	276
Благодарность и доброта.....	277
Разрешение проблемных ситуаций (РРН2, глава 12) .....	286
<b>Глава 9. Депрессия и поведенческая активация (РРН2, глава 13) .....</b>	<b>291</b>
Клиническое руководство по депрессии: как строится курс терапии.....	293
Измерение степени депрессии и отслеживание улучшений.....	296
Поведенческая активация.....	298
Мысли и депрессия.....	303
Доказательная база для подхода к лечению депрессии на основе РРН2.....	308
Разрешение проблемных ситуаций (РРН2, глава 13) .....	313

<b>Глава 10. Принципы лечения тревожности (РРН2, глава 14) .....</b>	<b>321</b>
Клиническое руководство по лечению тревожности:	
планирование курса терапии. ....	323
Как убедиться, что курс лечения спланирован правильно. ....	326
Лечение тревожности: основные принципы. ....	327
Как понять, что такое тревожность (РРН2, глава 14:	
навыки и рабочие задания).....	349
Повышение толерантности к тревоге. ....	351
Разрешение проблемных ситуаций (РРН2, глава 14) .....	365
<b>Глава 11. Применение системы РРН2 в лечении распространенных видов</b>	
<b>тревожности и связанных с ней расстройств .....</b>	<b>372</b>
Общие компоненты протоколов КПТ для лечения тревожных расстройств .....	374
Применение РРН2 в лечении генерализованного тревожного	
расстройства (ГТР).....	375
Применение РРН2 для лечения панического расстройства.....	387
Применение РРН2 в лечении специфических фобий .....	397
Применение РРН2 в лечении агорафобии .....	402
Применение РРН2 в лечении социофобии.....	402
Заболевания, связанные с социальным тревожным расстройством:	
обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) посттравматическое	
стрессовое расстройство (ПТСР).....	412
Разрешение проблемных ситуаций: наиболее распространенные виды	
тревожных расстройств .....	415
<b>Глава 12. Гнев, вина и стыд (РРН2, глава 15) .....</b>	<b>418</b>
Когда такие чувства и настроения превращаются в проблемы? .....	419
Трехмерная система оценки и отслеживания настроений и чувств .....	421
Гнев.....	423
Вина и стыд .....	446
Разрешение проблемных ситуаций (РРН2, глава 15) .....	473

<b>Глава 13. Как работать с рецидивами. Счастье (РРН2, глава 16 и эпилог) .....</b>	<b>476</b>
Отработка навыков и работа с рецидивами .....	478
Обобщение и рейтинг навыков РРН2 .....	481
Снижение вероятности рецидивов .....	482
Клиническое руководство по применению РРН2 по окончании курса лечения .....	486
Как научить клиента быть счастливым и переживать положительные эмоции с помощью РРН2 .....	487
РРН2, эпилог: широкому кругу читателей и врачам .....	488

## **РАЗДЕЛ II. РАЗУМ УПРАВЛЯЕТ НАСТРОЕНИЕМ В КОНТЕКСТЕ**

<b>Глава 14. Принципы КПТ в индивидуальной терапии и работе с парами .....</b>	<b>492</b>
Терапевтические подходы на основе КПТ: разные виды лечения .....	493
Основополагающие принципы КПТ: единый подход .....	496
Обучение путем открытия в КПТ .....	520
Творческое применение РРН2: помощь в преодолении наркотической зависимости .....	523
Разрешение проблемных ситуаций: применение принципов КПТ .....	528
<b>Глава 15. Групповая терапия на основе РРН2 .....</b>	<b>537</b>
Структура КПГТ на основе РРН2 .....	538
Групповая терапия депрессии на основе протоколов РРН2 .....	539
Модулярная групповая когнитивно-поведенческая терапия (КПГТ) .....	585
Разрешение проблемных ситуаций: групповая терапия .....	588
<b>Приложение А. Указатели по настроениям из РРН2 .....</b>	<b>593</b>
<b>Приложение В. История создания семичастной таблицы дневника мыслей .....</b>	<b>599</b>
<b>Приложение С. Дополнительные источники .....</b>	<b>603</b>