

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

<b>Отзывы</b> .....	<b>9</b>
<b>Об авторе</b> .....	<b>13</b>
<b>Благодарности</b> .....	<b>14</b>
<b>Пережившим психическую травму. Как пользоваться книгой</b> .....	<b>17</b>
Рекомендации по работе с книгой .....	19
<b>Терапевтам. Как вы и ваши клиенты можете использовать книгу</b> .....	<b>23</b>
Как пользоваться книгой при работе с клиентами .....	27
Привлекайте клиента к взаимному изучению .....	31
Управление негативными реакциями на рабочую тетрадь.....	32
Задействование триггеров в практической отработке навыков .....	33
<b>Глава 1. Последствия травмы</b> .....	<b>35</b>
Распознавание последствий психической травмы.....	35
Как переживается психическая травма .....	38
Триггеры и их воздействие .....	40
Рабочий лист 1. Живое наследие психической травмы .....	43
Рабочий лист 2. Как ваши симптомы помогли вам выжить?.....	45
<b>Глава 2. Понимание механизмов работы травмированного мозга</b> .....	<b>47</b>
Модель триединого мозга и его развитие .....	47
Как мы запоминаем травму .....	50
Распознавание триггеров и их воздействия .....	52
Работа с триггерами и их воздействием.....	54

Рабочий лист 3. Знакомство с мозгом . . . . .	57
Рабочий лист 4. Как ваш мозг помнит психическую травму . . . . .	58
Рабочий лист 5. Распознавание триггеров и их воздействия . . . . .	59
Рабочий лист 6. Как определить воздействие триггера? . . . . .	60
<b>Глава 3. Как мозг помогает нам выживать? . . . . .</b>	<b>62</b>
Исцеление и мыслящий мозг . . . . .	63
Как понять, что травматическая ситуация осталась в прошлом? . . . . .	65
Как посттравматические симптомы отражают нашу травматическую историю . . . . .	67
Рабочий лист 7. Различение прошлого и настоящего . . . . .	71
Рабочий лист 8. Как нервная система нас защищает . . . . .	72
Рабочий лист 9. Психическая травма и окно толерантности . . . . .	73
<b>Глава 4. Трудности выхода из посттравматического кризиса . . . . .</b>	<b>74</b>
Отчаянные попытки регулировать травмированную нервную систему . . . . .	75
Порочный круг аддиктивного и саморазрушительного поведения . . . . .	78
Рабочий лист 10. Как вы пытаетесь регулировать работу травмированной нервной системы . . . . .	80
<b>Глава 5. Освобождение от самодеструктивных паттернов преодоления . . . . .</b>	<b>81</b>
Интегрированная модель лечения психической травмы и аддиктивного поведения . . . . .	81
Цикл «абстиненция — рецидив» . . . . .	84
Помощь от «замечающего мозга» . . . . .	88
Изменение привычных паттернов с помощью замечающего мозга . . . . .	92
Рабочий лист 11. Отслеживание цикла «абстиненция — рецидив» . . . . .	95
Рабочий лист 12. Как разорвать порочный круг . . . . .	96
Рабочий лист 13. Как оперативная память интерпретирует наш опыт . . . . .	97
Рабочий лист 14. Как заручиться помощью замечающего мозга . . . . .	98
Рабочий лист 15. 10-процентные решения . . . . .	99

<b>Глава 6. Психическая травма и привязанность</b> .....	<b>100</b>
Как мы помним привязанность .....	101
Визуальная коммуникация .....	102
Как научиться переносить близость и дистанцированность .....	103
Испуганные и пугающие родители .....	105
Изменение травматических паттернов в отношениях .....	108
Сколько я должен терпеть? .....	111
Как позаботиться о внутреннем ребенке .....	114
Рабочий лист 16. Фиксирование реакций на близость и дистанцирование .....	115
Рабочий лист 17. Паттерны травматической привязанности .....	116
Рабочий лист 18. Коррекция паттернов привязанности .....	118
<b>Глава 7. Обусловленные психической травмой расщепление и диссоциация</b> ....	<b>120</b>
Как структура мозга делает расщепление возможным .....	120
Понимание диссоциативных частей личности .....	123
Как усиление опасности увеличивает потребность в специальных частях личности, помогающих выжить .....	125
Понимание своего травмадиагноза .....	129
Как распознать признаки и симптомы структурной диссоциации .....	131
Подготовка к работе с диссоциативными и фрагментированными частями личности .....	136
Учимся помогать разным частям личности .....	140
Рабочий лист 19. Модель структурной диссоциации .....	143
Рабочий лист 20. Распознавание травмированных частей .....	144
Рабочий лист 21. Признаки структурной диссоциации .....	145
Рабочий лист 22. Язык разных частей .....	147
Рабочий лист 23. Развитие восьми качеств .....	148

<b>Глава 8. Исцеление и освобождение</b> .....	<b>149</b>
Признание прошлого без отрыва от настоящего. ....	150
Как преодолеть препятствия на пути к освобождению .....	152
Как научиться ориентироваться на настоящее .....	155
Как по достоинству оценить свое выживание: четыре шага к свободе.....	158
Фазы лечения психической травмы.....	161
Фаза 1. Безопасность и стабилизация: как справиться с дисрегуляцией .....	163
Фаза 2. Переработка травматических воспоминаний .....	163
Фаза 3. Интеграция психотравматического опыта в дальнейшую жизнь .....	164
Исцеление и прощение .....	165
Рабочий лист 24. Четыре шага к свободе .....	167
Рабочий лист 25. В какой фазе восстановления вы находитесь? .....	168
Рабочий лист 26. Принятие своих маленьких «я» .....	170
<b>Источники</b> .....	<b>171</b>