

Оглавление

Об авторах	10
Предисловие (Д. В. Ковпак, А. И. Муртазин).....	12
Предисловие	15
Благодарности	23

ЧАСТЬ I. КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ, ОРИЕНТИРОВАННАЯ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ: МОДЕЛЬ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ И РАСШИРЕНИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Глава 1. Введение в когнитивную терапию, ориентированную на восстановление.....	27
Реабилитация — от политического движения к стандарту лечения.....	29
Реабилитация — как это выглядит изнутри	30
Когнитивная модель	33
Адаптивный режим и внимание к лучшим моментам	33
Трудности в режиме «пациента»	34
Собираем все вместе.....	35
Структура работы в КТОВ	41
Откуда мы знаем, что КТОВ работает?	43
Резюме	48
Глава 2. Картирование восстановления. Разработка плана преобразований	50
Знакомство с Картой восстановления	51
Преимущества Карты восстановления	52
Как заполнять карту восстановления	52
Карта восстановления во время курса лечения	62
Дополнительные соображения	63
Резюме	68

Глава 3. Доступ к адаптивному режиму и его активизация	69
Как получить доступ к адаптивному режиму	70
Усиление положительных убеждений	89
Включение адаптивного режима	95
Джеки: включение адаптивного режима	102
Обновление карты восстановления	103
Дополнительные соображения	103
Резюме	109
Глава 4. Развитие адаптивного режима: устремления	110
Определение устремлений	111
Выявление устремлений	114
Как отличить ключевые устремления от других целей	115
Пробуждение устремлений Джеки	124
Обогащение устремлений	126
Поиск смысла устремлений	130
Обогащение и поиски смысла — история Джеки	132
Дополнительные соображения	134
Резюме	138
Глава 5. Актуализация адаптивного режима:	
позитивное действие	139
Подкрепление позитивных действий	140
Оценка прогресса и выводы на основе позитивных действий	145
Позитивные действия для Джеки	147
Дополнительные возможности	149
Резюме	151
Глава 6. Усиление адаптивного режима	152
Обращение к убеждениям	153
Руководство по формированию позитивных убеждений	159
Воспоминания о положительном опыте	164
Дополнительные соображения	169
Резюме	171

ЧАСТЬ II. РАСШИРЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ТИПОВЫХ ПРОБЛЕМ

Глава 7. Расширение возможностей в ситуациях, когда основная проблема — негативная симптоматика	175
Как проявляются негативные симптомы	176
Как понимать негативные симптомы	178
Что делать — расширение возможностей.	178
Дополнительные соображения	185
Резюме	191
Глава 8. Расширение возможностей, когда основная проблема — бред	193
Бред величия и режим грандиозности	194
Что делать для расширения возможностей	198
Параноидальные убеждения и режим безопасности.	205
Дополнительные соображения	215
Резюме	217
Глава 9. Расширение возможностей, когда основная проблема — галлюцинации	219
Как это выглядит	220
Что делать — расширение возможностей путем изменения фокуса внимания.	223
Дополнительные соображения	230
Резюме	234
Глава 10. Расширение возможностей, когда основная проблема — сложности с коммуникацией	235
Как это выглядит	237
Как понимать трудности коммуникации	238
Что делать — расширение возможностей.	240
Дополнительные соображения	249
Резюме	252

Глава 11. Расширение возможностей в случае травм, агрессии, самоповреждения или употребления психоактивных веществ	254
Как понимать травму	255
Что делать с проблемами	257
Как понимать самоповреждающее поведение	262
Что делать — расширение возможностей при самоповреждающем поведении	264
Как понимать агрессию	268
Что делать — расширение возможностей в ситуации агрессии	270
Как понимать употребление психоактивных веществ	276
Что делать — расширение возможностей при употреблении психоактивных веществ	279
Дополнительные соображения	285
Резюме	289

ЧАСТЬ III. СФЕРЫ ПРИМЕНЕНИЯ КТОВ

Глава 12. Индивидуальная когнитивная терапия, ориентированная на восстановление	291
Доступ и включение адаптивного режима	292
Развитие адаптивного режима	296
Актуализация и усиление адаптивного режима	298
Завершение индивидуальной терапии	303
Дополнительные соображения	305
Резюме	311

Глава 13. Стационарная служба КТОВ	312
Основные потребности	313
Терапевтическая команда	314
Адаптивный режим и атмосфера отделения	315
Механизмы поддержки отделения КТОВ	334
Дополнительные соображения	336
Резюме	339

Глава 14. Групповая когнитивная терапия, ориентированная на восстановление	341
Фазы групповой работы КТОВ	342
Структура групповой сессии КТОВ	350

Дополнительные соображения	354
Резюме	357
Глава 15. Семьи как посредники в расширении возможностей	358
Направьте внимание семьи на убеждения	358
Содействие расширению возможностей семьи	360
Дополнительные соображения	364
Резюме	369

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А. Терминология КТОВ	372
Приложение В. Бланк Карты восстановления	374
Приложение С. Инструкция по применению Карты восстановления	375
Приложение D. Возможные виды деятельности для доступа к адаптивному режиму	378
Приложение Е. Бланк расписания занятий	380
Приложение F. Бланк таблицы для разбивки устремлений на шаги	381
Приложение G. Виды вмешательства для людей, испытывающих негативные симптомы	383
Приложение H. Контрольные показатели КТОВ	385
Полезные источники информации	405
Список литературы	407