

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к третьему изданию книги Джудит Бек	11
Об авторе	14
Вступительное слово	15
Предисловие	17
Благодарности	19
Глава 1. Введение в когнитивно-поведенческую терапию	20
Что такое КПТ?	22
Теоретическая модель КПТ	24
Исследования в области КПТ	26
Развитие КПТ Бека	27
Когнитивная терапия, ориентированная на восстановление	29
Пример когнитивной интервенции	30
Как стать эффективным когнитивно-поведенческим терапевтом	32
Как пользоваться этой книгой наилучшим образом	37
Резюме	39
Глава 2. Обзор лечения	41
Принципы лечения	41
Подводя итоги	53
Глава 3. Когнитивная концептуализация	54
Введение в когнитивную концептуализацию	54
Начало процесса концептуализации	56
Автоматические мысли помогают объяснить реакции клиента	56
Убеждения	59
Промежуточные убеждения: отношения, правила и предположения	65
Более комплексная когнитивная модель	67
Концептуализация Эйба	68
Диаграммы когнитивной концептуализации	77
Подводя итоги	90

Глава 4. Терапевтические отношения	92
Четыре главных правила	93
Демонстрация хороших консультативных навыков	95
Отслеживание настроения клиента и получение обратной связи	97
Сотрудничество с клиентами	99
Выстраивание терапевтических отношений с конкретным клиентом	99
Использование самораскрытия	101
Устранение проблем в терапевтических отношениях	103
Как помочь клиентам перенести свои новые навыки на отношения с другими	107
Управление негативными реакциями по отношению к клиентам	108
Подводя итоги	111
Глава 5. Оценочная сессия	112
Цели оценочной сессии	113
Структура оценочной сессии	114
Часть 1. Начало оценочной сессии	115
Часть 2. Проведение оценки	116
Часть 3. Взаимосвязь диагностических впечатлений, постановки целей и плана лечения	122
Часть 4. Разработка плана действий	125
Часть 5. Формирование ожиданий от лечения	127
Часть 6. Подведение итогов и получение обратной связи	128
Действия между оценочной и первой терапевтической сессиями	129
Подводя итоги	129
Глава 6. Первая терапевтическая сессия	131
Оценка настроения	133
Проверка приема лекарств и других методов лечения	135
Составление исходной повестки сессии	136
Последние значимые события и обзор плана действий	138
Диагноз и психологическое образование при депрессии	141
Выявление ценностей и устремлений	151
Постановка целей (часть 1)	155
Постановка целей (часть 2)	157
Планирование активности	160
Подведение итогов сессии	160
Обратная связь	161
Глава 7. Планирование активности	165
Концептуализация бездействия	166
Концептуализация недостатка мастерства и удовольствия	168

Составление графика активности.....	169
Виды активности	181
Как использовать диаграмму активности для оценки предположений	182
Подводя итоги.....	185
Глава 8. План действий.....	186
Составление плана действий	187
Варианты содержания плана действий	188
Как мотивировать клиентов составлять собственный план действий	190
Как повысить вероятность того, что клиент успешно выполнит план действий	191
Как спрогнозировать и предотвратить трудности с выполнением плана.....	196
Подводя итоги.....	215
Глава 9. Планирование лечения	217
Достижение терапевтических целей.....	218
Планирование лечения от сессии к сессии	219
Составление плана лечения	220
Планирование лечения для достижения определенной цели	221
Планирование отдельных сессий.....	224
Как решить, стоит ли ФОКУСИРОВАТЬСЯ на конкретной цели или проблеме.....	229
Помощь клиентам в выявлении проблемной ситуации.....	231
Подводя итоги.....	233
Глава 10. Структурирование сессий	235
Содержание сессий.....	235
Первая часть сессии	237
Средняя часть сессии.....	249
Финальное подведение итогов, проверка плана действий и обратная связь.....	253
Подводя итоги.....	255
Глава 11. Трудности при структурировании сессий	256
Распространенные сложности	256
Проблемы в отдельных частях сессии	262
Отклонение от повестки сессии	274
Если клиенты чувствуют себя расстроенными к концу сессии	275
Подводя итоги.....	276

Глава 12. Выявление автоматических мыслей	277
Характеристики автоматических мыслей	278
Объяснение автоматических мыслей клиентам	282
Расширенная когнитивная модель	284
Виды автоматических мыслей	285
Трудности в распознавании автоматических мыслей	290
Обучение клиентов выявлению автоматических мыслей	294
Подводя итоги	295
Глава 13. Эмоции	296
Как выявить и усилить положительные эмоции	297
Точное описание отрицательных эмоций	299
Оценка силы эмоций	301
Отличие автоматических мыслей от эмоций	302
Соотнесение содержания автоматических мыслей с эмоциями	305
Усиление отрицательных эмоций	306
Проверка убеждений о негативных переживаниях	307
Техники эмоциональной регуляции	308
Подводя итоги	309
Глава 14. Оценка автоматических мыслей	310
Виды автоматических мыслей	310
Выбор ключевых автоматических мыслей	311
Вопросы для оценки автоматических мыслей	313
Определение результата процесса оценки	321
Концептуализация при неэффективной когнитивной реструктуризации	322
Альтернативные методы работы с автоматическими мыслями	325
Если автоматические мысли оказываются верными	332
Подводя итоги	334
Глава 15. Модификация автоматических мыслей	336
Составление терапевтических заметок	337
Использование рабочих бланков	341
Если рабочий бланк оказался недостаточно полезен	348
Подводя итоги	350
Глава 16. Интеграция майндфулнесс в КПТ	352
Что такое майндфулнесс?	353
Руминации Эйба	354
Формальные и неформальные практики осознанности	355
Работа с самим собой	356

Техники, применяемые перед знакомством с майндфулнесс	356
Знакомство клиента с практиками майндфулнесс	358
Техники, применяемые после майндфулнесс	359
Техника AWARE	360
Подводя итоги	361
Глава 17. Работа с убеждениями клиента	363
Глубинные убеждения, схемы и режимы	364
Выявление адаптивных глубинных убеждений	372
Выявление дезадаптивных глубинных убеждений	374
Выявление дезадаптивных промежуточных убеждений	378
Нужно ли модифицировать дисфункциональное убеждение	380
Когда следует модифицировать дисфункциональное убеждение	381
Информирование клиента относительно дисфункциональных убеждений	382
Мотивирование клиентов к модификации дисфункциональных убеждений	386
Подводя итоги	388
Глава 18. Модификация убеждений	390
Усиление адаптивных убеждений	390
Модификация дезадаптивных убеждений	396
Подводя итоги	412
Глава 19. Дополнительные техники	413
Техники эмоциональной регуляции	414
Отработка навыков	416
Решение проблем	417
Принятие решений	420
Ранжирование заданий и аналогия с лестницей	422
Экспозиция	424
Ролевая игра	428
Использование техники «пирога»	428
сравнение с собой	432
Подводя итоги	433
Глава 20. Использование образов	435
Индуктирование позитивных образов	436
Выявление негативных образов	440
Психологическое образование по поводу образов	441
Изменение спонтанных негативных образов	442
Подводя итоги	447

Глава 21. Окончание лечения и предотвращение рецидива	449
Действия в начале лечения	449
Действия на протяжении всего курса терапии	451
Действия при завершении терапии	455
Сеансы самостоятельной терапии	458
Подготовка к ухудшению после окончания лечения	460
Бустерные сессии	462
Подводя итоги	463
Глава 22. Проблемы терапии	464
Обнаружение проблемы	465
Концептуализация проблем	466
Типы проблем	467
Тупиковые ситуации	476
Решение проблем, возникших в ходе терапии	477
Подводя итоги	479
Приложение А. Ресурсы КПТ	480
Программы тренингов	480
Дополнительные ресурсы	480
Сертификация в КПТ Бека	480
Связь с Институтом Бека	481
Материалы для оценки	481
Приложение В. Описание случаев в Институте Бека	482
Часть 1. Общие данные	482
Часть 2. Историческая информация	484
Часть 3. Диаграмма когнитивной концептуализации (ДКК)	486
Часть 4. Подведение итогов концептуализации данного случая	487
Часть 5. План лечения	490
Часть 6. Курс терапии и результат	491
Приложение С. Шаги по методике AWARE	494
Приложение D. Реструктуризация значения ранних воспоминаний с помощью экспериенциальных техник	496
Список литературы	502