

# Содержание

---

<b>Об авторах</b>	13
<b>О серии “Эффективные методы современной терапии”</b>	16
<b>Глава 1. Вводная информация для психотерапевтов</b>	19
Разработка данной терапевтической программы и ее фактологическая основа	19
Составляющие КПТ для лечения паники и агорафобии	23
Экономически выгодное лечение паники и агорафобии	24
Фармакологическое лечение паники и агорафобии	25
Переменные, связанные с психотерапевтом	27
Краткое изложение данной терапевтической программы	28
Кому пойдет на пользу данная терапевтическая программа	31
Что делать при наличии других недугов	32
Оценивание	33
Лекарства	35
Кто должен проводить данную терапевтическую программу	36
Привлечение бывших клиентов в качестве котерапевтов	37
Дополнительные возможности	38
Групповые терапевтические сессии в сравнении с индивидуальными	38
Частота встреч	39
Обязательно ли проходить всю терапевтическую программу	39
Преимущества данного издания	39

Предоставление клиентам полной рабочей книги или по частям	42
Стоимость рабочей книги клиента	43
<b>Глава 2. Природа панического расстройства и агорафобии</b>	<b>45</b>
Диагностические критерии панического расстройства	45
Диагностические критерии агорафобии	46
Диагностические критерии приступа паники	47
Особенности панического расстройства и агорафобии	47
Психобиологическая концептуализация	49
Первоначальные приступы паники	52
Развитие агорафобии	56
Ночная паника	58
<b>Глава 3. Краткое описание процедур и основных терапевтических принципов</b>	<b>61</b>
Краткое описание процедур	61
Механизмы экспозиционной терапии	62
<b>Глава 4. Введение в терапевтическую программу</b>	<b>71</b>
Поведение психотерапевта	71
Информация о приступах паники, паническом расстройстве и агорафобии	72
Фрагменты клинических интервью	73
Нетипичные и проблематичные реакции	76
<b>Глава 5. Регистрация признаков паники и тревоги</b>	<b>79</b>
Поведение психотерапевта	79
Ведение записей	80
Тревога в сравнении с паникой	81
Форма “Запись приступа паники”	81
Форма “Ежедневная запись настроения”	83
Форма “Запись достигнутого прогресса”	84
Фрагменты клинических интервью	85

Нетипичные и проблематичные реакции	86
Домашнее задание	87
<b>Глава 6. Негативные циклы паники и агорафобии</b>	<b>89</b>
Поведение психотерапевта	89
Циклы паники и агорафобии	89
Пошаговый анализ приступа паники	91
Фрагменты клинических интервью	91
Нетипичные и проблематичные реакции	94
Домашнее задание	95
<b>Глава 7. Приступы паники не опасны</b>	<b>97</b>
Поведение психотерапевта	97
Объективное представление о панике	97
Фрагменты клинических интервью	99
Нетипичные и проблематичные реакции	102
Домашнее задание	103
<b>Глава 8. Составление иерархии агорафобических ситуаций</b>	<b>105</b>
Поведение психотерапевта	105
Просмотр записей	106
Составление иерархии агорафобических ситуаций	106
Индивидуальная иерархия агорафобических ситуаций	107
Фрагменты клинических интервью	107
Нетипичные и проблематичные реакции	110
Домашнее задание	111
<b>Глава 9. Навыки дыхания</b>	<b>113</b>
Поведение психотерапевта	113
Гипервентиляция	114
Навыки дыхания	114
Упражнение на диафрагмальное дыхание	115
Фрагменты клинических интервью	115

Нетипичные и проблематичные реакции	117
Домашнее задание	118
Поведение психотерапевта	119
Замедленное дыхание	119
Фрагменты клинических интервью	119
Нетипичные и проблематичные реакции	120
Домашнее задание	121
Поведение психотерапевта	122
Применение совладания	122
Фрагмент клинического интервью	123
Нетипичные и проблематичные реакции	123
Домашнее задание	124
Поведение психотерапевта	124
Нетипичные и проблематичные реакции	124
Домашнее задание	125
<b>Глава 10. Навыки мышления</b>	127
Поведение психотерапевта	127
Тревога и негативное мышление	128
Распознавание негативных мыслей	128
Запись негативных мыслей	129
Фрагменты клинических интервью	129
Нетипичные и проблематичные реакции	130
Поведение психотерапевта	131
Оценивание негативных мыслей	132
Реалистичная вероятность	133
Фрагменты клинических интервью	134
Нетипичные и проблематичные реакции	137
Домашнее задание	138
Поведение психотерапевта	139
Преувеличение опасений	140
Изменение перспективы	141
Фрагменты клинических интервью	142

Нетипичные и проблематичные реакции	143
Домашнее задание	144
Поведение психотерапевта	145
Воспоминание о наихудшем приступе паники	146
Фрагмент клинического интервью	146
Нетипичные и проблематичные реакции	147
Домашнее задание	148
<b>Глава 11. Столкновение с агорафобическими ситуациями</b>	149
Поведение психотерапевта	149
Экспозиция in vivo	150
Проведение экспозиции in vivo	154
Фрагменты клинических интервью	155
Нетипичные и проблематичные реакции	158
Домашнее задание	159
Поведение психотерапевта	160
Подведение итогов за последнюю неделю	160
Фрагменты клинических интервью	162
Нетипичные и проблематичные реакции	164
Домашнее задание	166
Поведение психотерапевта	166
Переживание физических симптомов в агорафобических ситуациях	166
Фрагменты клинических интервью	169
Нетипичные и проблематичные реакции	171
Домашнее задание	172
<b>Глава 12. Привлечение других лиц</b>	173
Поведение психотерапевта	173
Привлечение близких людей	173
Привлечение близких людей к упражнениям на экспозицию	174
Фрагменты клинических интервью	175

Нетипичные и проблематичные реакции	177
Домашнее задание	178
<b>Глава 13. Переживание физических симптомов</b>	179
Поведение психотерапевта	179
Боязнь физических симптомов	180
Упражнения на переживание физических симптомов	181
Повторяющаяся экспозиция	183
Фрагменты клинических интервью	184
Нетипичные и проблематичные реакции	186
Домашнее задание	187
Поведение психотерапевта	188
Подведение итогов	188
Фрагменты клинических интервью	189
Нетипичные и проблематичные реакции	191
Домашнее задание	192
Поведение психотерапевта	193
Практика вовлечения в повседневную деятельность	193
Фрагменты клинических интервью	196
Нетипичные и проблематичные реакции	196
Домашнее задание	197
Поведение психотерапевта	198
Подведение итогов	198
Фрагменты клинических интервью	198
Нетипичные и проблематичные реакции	200
Домашнее задание	200
<b>Глава 14. Лекарства</b>	203
Поведение психотерапевта	203
Лекарства от тревоги и паники	203
Отвыкание от лекарств	204
Сочетание лекарств с данной терапевтической программой	204

## 12 Содержание

---

Фрагменты клинических интервью	205
Нетипичные и проблематичные реакции	206
Домашнее задание	208
<b>Глава 15. Достижения, их сохранение и предотвращение рецидива</b>	209
Поведение психотерапевта	209
Оценивание достигнутого прогресса	209
Планы практических занятий	210
Долгосрочные цели	211
Завершение терапевтического курса	212
Фрагменты клинических диалогов	213
Нетипичные и проблематичные реакции	216
<b>Глава 16. Модификация программы для учреждений     первичного здравоохранения</b>	219
Продолжительность и график лечения	220
Терапевтические условия	220
Отбор клиентов	220
Терапевтическая структура	221
<b>Библиография</b>	225
<b>Предметный указатель</b>	225