

Содержание

| | |
|--|-----------|
| Об авторах | 9 |
| Об этой книге из серии <i>Эффективные методы современной терапии</i> | 11 |
| От издательства | 13 |
| Благодарность авторов | 14 |
| Глава 1. Введение | 15 |
| ОКР: некоторые факты | 15 |
| Как лечится ОКР | 16 |
| Риски и преимущества данной программы лечения | 18 |
| Роль препаратов в лечении ОКР | 19 |
| Общие сведения о программе | 20 |
| Структура сессий | 20 |
| Глава 2. Подходит ли вам эта программа | 23 |
| Кому будет полезно использовать метод экспозиции и предотвращения реакций/ритуалов (EX/RP) для лечения ОКР | 23 |
| Мотивация к лечению | 24 |
| Глава 3. Сессия 1 | 27 |
| Сбор информации | 27 |
| Что такое ОКР | 27 |
| Почему вам следует выбрать лечение методом экспозиции и предотвращения ритуалов | 28 |
| Понимание программы лечения | 31 |
| Самомониторинг | 32 |
| Домашнее задание | 33 |

| | |
|---|----|
| Глава 4. Сессия 2 | 35 |
| Проверка самомониторинга | 35 |
| Модель ОКР и основа целесообразности лечения | 35 |
| Создание иерархии экспозиций | 36 |
| Случай из практики: Эми | 37 |
| Случай из практики: Майк | 37 |
| Случай из практики: Райан | 38 |
| Домашнее задание | 39 |
| Глава 5. Сессия 3 | 41 |
| Проверка самомониторинга | 41 |
| Экспозиция in vivo | 41 |
| Инструкции по проведению самостоятельных экспозиций | 42 |
| Домашнее задание | 43 |
| Глава 6. Сессия 4 | 45 |
| Проверка самомониторинга и домашней экспозиции | 45 |
| Воображаемая экспозиция | 45 |
| Как работает воображаемая экспозиция | 46 |
| Как проводят воображаемую экспозицию | 47 |
| Экспозиция in vivo и предотвращение ритуалов | 47 |
| Инструкции по самостоятельной экспозиции | 47 |
| Домашнее задание | 48 |
| Глава 7. Промежуточные сессии | 49 |
| Домашние визиты (в случае необходимости) | 50 |
| Обзор прогресса | 50 |
| Профилактика рецидива | 50 |
| Домашнее задание | 52 |
| Глава 8. Заключительная сессия | 53 |
| Обзор прогресса | 53 |
| Возвращение к обычному поведению | 54 |

| | |
|---|-----------|
| Профилактика рецидива. Инструкции для заключительной сессии | 54 |
| Планирование последующих телефонных звонков | 55 |
| Приложение | 57 |
| Обсессивно-компульсивное расстройство: некоторые факты | 58 |
| Причины ОКР | 59 |
| Пример формы самомониторинга (частично заполнена) | 61 |
| Форма самомониторинга | 62 |
| График приемов | 64 |
| Рекомендации и напоминания о контактах между сессиями | 65 |
| Понимание терапии ОКР методом экспозиции и предотвращения ритуалов (EX/RP) | 66 |
| Что такое экспозиция | 67 |
| Что такое предотвращение ритуалов | 69 |
| Что такое процессинг | 70 |
| Почему мне следует воспользоваться методом экспозиции и предотвращения ритуалов | 71 |
| Насколько следует вовлекаться в экспозиции и предотвращение ритуалов | 71 |
| Как извлечь максимальную пользу из лечения методом экспозиции и предотвращения ритуалов | 72 |
| Правила клиентов по предотвращению ритуалов | 73 |
| Особые инструкции | 75 |
| Форма записи домашних экспозиций | 76 |
| Форма записи домашних экспозиций (окончание) | 77 |
| Форма записи воображаемых экспозиций | 78 |
| Форма записи воображаемых экспозиций (окончание) | 79 |