

# Содержание

Отзывы о книге	11
Предисловие	13
Благодарности	14
Об авторах книги и предисловия	15
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>16</b>
Об этой книге	17
Как пользоваться этой книгой	18
Ждем ваших отзывов!	19
<b>ГЛАВА 1. ХАРАКТЕРИСТИКИ, ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ</b>	<b>21</b>
Симптомы и характеристики	21
Диагноз	21
Уровень представления	24
Подтипы ОКР	25
Демографические свойства	31
Распространенность	31
Обращение за лечением	31
Развитие, воздействие и прогнозирование	32
Распространенность в семьях	32
Коморбидность	33
Психологические расстройства, отличающиеся от ОКР	33
Депрессия	34
Генерализированное тревожное расстройство	34
Тревога о здоровье	35
Тиковые расстройства, включая расстройство Туретта	36
Расстройства аддиктивные и контроля над побуждениями	36
Расстройства, подобные ОКР	37
Обсессивно-компульсивное расстройство личности	39
Теоретические основы, модели и методы лечения	39
Так, что же вызывает ОКР?	39

Нейропсихиатрические представления	40
Нейропсихологические представления	42
Медикаментозное лечение	44
Психологические представления	48
<b>ГЛАВА 2. ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ</b>	<b>57</b>
Цели и общие рекомендации	57
Структура терапии	59
Оценивание симптомов ОКР и история их появления	60
Текущие симптомы ОКР	61
История ОКР	63
Препятствия для оценивания симптомов ОКР	65
Оценивание сопряженных факторов	68
Оценивание коморбидных состояний	68
Оценивание и совладание с суицидальностью	69
Оценивание и предупреждение рисков в контексте сексуальных и агрессивных obsessions	70
Оценивание личной истории болезни по психиатрии	72
Оценивание семейной истории болезни по психиатрии	72
Оценивание истории болезни по медицине	72
Оценивание истории развития	72
Оценивание преморбидной личности	77
Оценивание стиля и здорового образа жизни	78
Психометрическое оценивание	80
Тяжесть симптомов	80
Представление и готовность к лечению	83
Психометрическое оценивание на iPad	85
Оценивание ОКР в семье	86
Поведенческие упражнения и ведение дневников для сбора данных	87
Рекомендации по лечению	88
<b>ГЛАВА 3. ЭКСПОЗИЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ С ПОДАВЛЕНИЕМ РЕАКЦИИ</b>	<b>93</b>
Клиническая модель	93
Процедура ЭТПР	95

Механизмы лечения	96
Факторы, связанные с эффективностью терапии	97
ЭТПР для лечения ОКР	100
Оценивание для ЭТПР и постановка целей	101
Насколько клиент готов к терапии	103
Представление оснований для лечения	105
Составление иерархии факторов, вызывающих обсессии	108
Выбор начального и конечного элементов иерархии для воздействия	110
Условия лечения	111
Стратегии ЭТПР	112
Когда следует преждевременно прерывать терапию	131
Дополнительный материал: стратегии мотивационного собеседования во время оценивания и лечения	132
Предотвращение рецидивов	135
<b>ГЛАВА 4. КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ</b>	<b>137</b>
Клиническая модель	137
Неадекватные оценки при ОКР	140
Другие убеждения	146
Когнитивная терапия для ОКР	147
Оценивание	149
Концептуализация конкретного случая	149
Психометрическое оценивание	151
Просвещение клиента и постановка цели: модель когнитивной оценки	152
Различение навязчивых мыслей и их оценок	158
Когнитивная реструктуризация	162
Глубинные убеждения	201
Предотвращение рецидивов	203
<b>ГЛАВА 5. ТЕРАПИЯ, ОСНОВАННАЯ НА ВЫВОДАХ</b>	<b>205</b>
Основные понятия	206
Сомнение	206
Внушающие страх последствия	207
Первичные выводы в сравнении с вторичными	207
Логическая путаница	208

Сомнительное повествование (или “история ОКР”)	209
Представление о своей уязвимости	212
Клиническая модель	213
ТОВ для лечения ОКР	215
Оценивание и концептуализация конкретного случая	215
Развенчание сомнительного повествования	218
Дополнительный материал: когнитивные вмешательства в размышления о внушающих страх последствиях	225
Неуверенность в себе	228
Примеры конкретных случаев: развенчание сомнений	229
Предотвращение рецидивов	231
<b>ГЛАВА 6. МЕТАКОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ</b>	<b>233</b>
Основные понятия	233
Метапознание	233
Два способа переживания мыслей	234
Уровни познания	235
Клиническая модель	236
Персеверативное мышление: руминация, беспокойство и мысленная ритуализация	236
Отслеживание угрозы	238
Другие виды преодолевающего поведения	238
Метакогнитивные убеждения	238
Сигналы остановки	240
МКТ для лечения ОКР	240
Демонстрация конкретных случаев	242
Протокол лечения	243
<b>ГЛАВА 7. ТЕРАПИЯ ПРИНЯТИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ</b>	<b>259</b>
Основные понятия	260
Страдание, ум и язык	260
Терапия “третьей волны”, теория формирования отношений и функциональный контекстуализм	261
Клиническая модель	263
Когнитивное слияние	265
Эмпирическое избегание	266

