

Содержание

Об авторе	9
Благодарности	10
Введение	11
Обращение к читателю	13
От издательства	14
ЧАСТЬ 1. ОКР И МЕТОДЫ ЕГО ЛЕЧЕНИЯ	15
Глава 1. Снова и снова	17
Я постоянно зацикливаюсь	17
Проявления ОКР	21
Каким образом данная книга может помочь	24
Резюме	30
Глава 2. Методы терапии	31
Основные методы лечения	31
Разбираем КПТ	33
Сохраняем осознанность	37
Экспозиция и предотвращение ритуалов	39
Воображаемая экспозиция в деталях	41
Принимая на себя обязательство	43
Следующие шаги	43
Резюме	44
ЧАСТЬ 2. ЭТАПЫ ТЕРАПИИ	47
Этап 1. Разбираем суть проблемы	49
Результаты ваших наблюдений	50
Результаты Патрика	51
Примеры других иерархий	54
Резюме	62

Этап 2. Применяем когнитивную терапию	63
Выявляем иррациональные мысли	64
Когнитивные искажения	67
Основопологающие убеждения	70
Другие когнитивные стратегии	73
“Правила” для ОКР	75
Резюме	77
Этап 3. Работа с ЭПР	79
Руководство по ЭПР	80
Работа с избеганием	82
Экспозиционная терапия на практике	87
Теперь ваша очередь	94
Резюме	96
Этап 4. Воображаемая экспозиция	99
Случай Шона	100
Руководство по написанию сценария экспозиции	106
Резюме	112
Этап 5. Действуйте, сохраняя осознанность	113
В чем польза осознанности	115
Упражнение для осознанности	117
Принятие и ответственность	124
Определяем свои ценности	126
ЭПР вместе с ТПО	128
Резюме	132
Этап 6. Продолжайте работу	133
Стратегии предотвращения рецидива	135
Как семья и друзья могут помочь	139
Резюме	142

Заключение	143
Приложения. Рабочие листы	147
Техника нисходящей стрелы	147
Рабочие листы для ЭПР	150
Техника отслеживания мыслей	153
Полезные ресурсы	156
Библиография	157