

Содержание

Об авторах	15
Благодарности и вступительное слово	17
Предисловие. Новое направление в поведенческом и когнитивном подходе к тревожности	21
Часть 1. Понимание тревожных расстройств	27
Глава 1. Что такое АСТ	29
Где мы были	29
Когнитивно-поведенческие взгляды на тревожные расстройства	30
Когнитивно-поведенческая терапия тревожности	31
Куда мы идем	33
Терапия принятия и ответственности	34
Подход АСТ к тревожным расстройствам	36
Как пользоваться этой книгой	38
Глава 2. Обзор тревожных расстройств	43
Тревога и попытки контролировать ее распространены повсеместно	43
Тревожные расстройства обходятся дорого	44
Природа и функции страха и тревоги	45
Страх — базовая эмоция, реализуемая в настоящем времени	45
Тревога и беспокойство — эмоции, ориентированные на будущее	46
Функция нормального страха и тревоги	47
Избегание делает тревогу проблемной или “неправильной”	47
Разновидности тревожных расстройств	50
Панические атаки	50
Паническое расстройство и агорафобия	50
Специфические фобии	52
Социальная фобия	53
Посттравматическое стрессовое расстройство	55

Генерализованное тревожное расстройство	56
Обсессивно-компульсивное расстройство	57
Тревожные расстройства имеют много общего	59
Феноменологическое сходство	59
Общая основа патологических процессов	61
Избегание страха и тревоги любой ценой	63
Глава 3. Когнитивно-поведенческие взгляды и терапия	
тревожных расстройств	65
Когнитивно-поведенческие взгляды	66
Ограничения поведенческого подхода	66
Эмоциональная регуляция может превратить обычный страх в клиническую проблему	69
Когнитивно-поведенческая терапия и программа овладения и контроля	73
Поведенческая терапия новой волны для лечения тревожных расстройств	76
Регулирование эмоций приводит людей к неприятностям	77
Узкополосные и широкополосные результаты	78
Использование интервенций КПТ в контексте АСТ	80
Резюме ключевых моментов	81
Часть 2. Рефрейминг измерений тревоги в АСТ	83
Глава 4. Контроль тревоги — это проблема,	
а не решение	85
Примеры упражнений по контролю	87
Когда контроль срабатывает	87
Когда контроль не работает	88
Почему контроль тревоги проблематичен	90
Эмоциональный контроль часто бывает иллюзорным	90
Человек не может включать и выключать эмоции	91
Темная сторона эмоционального контроля	92
Эмпирическое избегание и контроль	96
Непринятие и жесткие усилия по контролю приводят к тревожным расстройствам	96
Типы стратегий, ориентированных на контроль	97
Эмпирическое избегание и тревожные расстройства	100
Примеры эмпирического избегания при тревожных расстройствах	100

8	Терапия принятия и ответственности в лечении тревожных расстройств	
	Издержки, связанные с эмпирическим избеганием	101
	Нежелание бороться	104
	Метафора мотылька	104
	Эмпирическое избегание отличается от нашего типичного представления об избегании	105
	Избегание как следствие тревожных расстройств	106
	Избегание как предвестник перехода тревожности в расстройство	106
	Тревожные расстройства являются расстройствами эмпирического избегания	108
	Доказательства того, что эмпирическое избегание является токсическим диатезом	110
	Резюме ключевых моментов	111
	Глава 5. Баланс принятия и изменений	113
	Принятие как альтернативная стратегия существования с тревогой	114
	Технические и нетехнические определения принятия	114
	Принять — значит не сдаться	116
	Происхождение стратегий, основанных на принятии	118
	Восточная философия и мировоззрение	119
	Осознанность как процесс и практика	120
	Осознанность — это когнитивное разъединение, а не стратегия борьбы с тревогой	122
	Связь техник принятия с теорией поведения	124
	Лингвистическая ловушка	124
	Значение для терапии	127
	Рефрейминг клинического контекста	127
	Более гибкий подход и задачи терапии	128
	Переосмысление экспозиции	129
	Роль оценки	131
	Существующие методы и их пригодность в рамках АСТ	131
	Оценка специфичных для АСТ процессов и результатов	134
	Резюме ключевых моментов	144
	Часть 3. АСТ в лечении тревожных расстройств	145
	Глава 6. Базовые терапевтические составляющие и навыки терапевта	147
	Обзор	148

Ориентация АСТ на лечение тревожных расстройств	149
АСТ — это подход к тому, чтобы жить лучше	150
АСТ — это не мешок с новыми трюками	151
Основные компоненты лечения и стратегии терапевта	153
Принятие того, что вы имеете и не можете изменить	153
Выбор направлений ценностной жизни	161
Действие	162
Основные компетенции в терапевтической позиции базового действия	165
Обзор лечебной программы	170
Резюме: АСТ как основной методический подход	172
Глава 7. Психообразование и терапевтическая ориентация	173
Цели и тема	173
План сеанса	174
Повестка дня	175
Глава 8. Создание принимающего контекста для терапии	191
Оценка работоспособности и затрат прошлых усилий по контролю	191
Цели и тема	191
План сеанса	192
Повестка дня	193
Креативная безнадежность: создание пространства для новых решений	205
Цели и тема	205
Глава 9. Принятие и полноценная жизнь как альтернативы при управлении тревогой	225
Осознанность, принятие и выбор ценностных направлений	225
Цели и тема	225
Движение к наполненной ценностями жизни с принятием и наблюдением за собой	247
Цели и тема	247
Глава 10. Создание гибких паттернов поведения посредством ценностно-направляемой экспозиции	261
Цели и тема	261

10 **Терапия принятия и ответственности в лечении тревожных расстройств**

Глава 11. Сохранение приверженности ценностным направлениям и действиям	299
Цели и тема	299
План сеанса	300
Повестка дня сеансов 7–12	302
Глава 12. Практические проблемы и будущие направления	333
Дорога в будущее	333
Практические проблемы при проведении АСТ	334
Контринтуитивность подхода	335
Преодоление сопротивления клиентов	336
Практическая интеграция АСТ и традиционных форм КПТ	346
Как далеко мы собираемся зайти	346
АСТ продвигается вперед по нескольким направлениям	347
Будущее	349
Эмпирическая база растет	349
Проблемы	351
Перспективы	352
Приложение А. Опросник принятия и действия (AAQ-Rev-19)	355
Приложение Б. Опросник “подавления белого медведя”	357
Приложение В. Шкала осознанного внимания (MAAS)	359
Приложение Г. Веб-сайты и другие ресурсы	361
Список литературы	363