
Содержание

Предисловие	17
Введение	19
Как пользоваться книгой	19
Об авторе	20
Благодарности	20
Глава 1. Знакомство	21
Что такое КПТ	21
Важность КПТ в первичной медицинской помощи	22
Доступность КПТ	23
Что такое 10-минутная КПТ	24
Основные принципы КПТ	27
Различные перспективы одной и той же ситуации	27
Ключевые моменты	30
Раздел А. Теория	
Глава 2. Адаптация КПТ к применению в общей практике	31
Практические аспекты внедрения КПТ в краткие консультации	31
Выбор клиентов	31
Каким клиентам не показана КПТ	33
Управление нехваткой времени	34
Самоанализ поведения врача общей практики	35
Открыть “ящик Пандоры”	36
Оставаться реалистом	37
Изучение и применение навыков КПТ в общей практике	38
Ключевые моменты	38
Глава 3. Когнитивно-поведенческая модель	41
Представление модели	41
Понимание мыслей и когниций	41
Что такое мысли	41

Цепочки мыслей	42
Чувства и эмоции	44
Взаимосвязь между мыслями и чувствами	45
Отделение мыслей от чувств	45
Связь мыслей и чувств	46
Роль поведения	49
Разрушение негативных циклов с помощью изменения поведения	51
Телесные проявления и симптомы	51
Окружающая среда, социальные обстоятельства и культурные особенности	53
Ранний опыт	53
Социальные обстоятельства и окружающая среда	54
Жизненные события	54
Культурные особенности и другие социальные факторы	55
Разработка “формулировки случая”	55
Ключевые моменты	57
Глава 4. Представление когнитивно-поведенческого подхода клиентам	59
Начало работы	59
КПМ для ведения записей	59
Использование записей: что сказать	61
Обсуждение КПМ	61
Обсуждение мыслей	62
Обсуждение чувств	64
Изучение поведения	65
Телесные проявления	66
Социальные факторы и окружающая среда	68
Подведение итогов	69
Ключевые моменты	69
Глава 5. Навыки общения, необходимые в КПТ	71
Эффективная коммуникация в КПТ	71
Терапевтические отношения	72
Формирование отношений сотрудничества	72

8 | Содержание

Действовать непринужденно	73
Направляемое открытие для построения сотрудничества	74
Выражение эмпатии	75
Коммуникативные навыки в КПТ	76
Проблемно ориентированный подход	77
Что говорить	77
Определение ключевых проблем	79
Что говорить	79
Изучение примера с использованием КПМ	80
Подводите итоги и выделяйте взаимосвязи	80
Определение взаимосвязи	82
Побуждающие вопросы	83
Объяснения, расширяющие возможности	85
Что говорить	86
Постановка и проверка домашнего задания	86
Выполнение домашнего задания	86
Что говорить	86
Преодоление трудностей с выполнением домашних заданий	88
Обратная связь/проверка понимания	92
Ключевые моменты	92

Раздел Б. Техники

Глава 6. Преодоление негативных мыслей	95
Как помогает изменение мыслей	95
Непродуктивные стили мышления	95
Сложности с попытками не думать о негативном	99
Отвлечение	99
Трудности при отвлечении	100
Расширение взглядов на сложные ситуации	101
Оценка негативных мыслей	103
Выявление негативных идей	103
Оценка правдоподобности	103
Записывание мыслей	104

Преодоление непродуктивных мыслей с помощью записей	107
Преодоление трудностей с записыванием мыслей	109
Ключевые моменты	109
Глава 7. Преодоление непродуктивного поведения	111
Важность изменения поведения	111
Вовлечение клиентов	111
Реалистичные ожидания в отношении улучшений	112
Поведенческая активация	112
Поведенческие эксперименты	114
Определение подходящих поведенческих экспериментов	115
Разработка и проведение эффективных поведенческих экспериментов	115
1. Определение проблемы	116
2. Планирование изменений в поведении	118
3. Новое поведение и наблюдение за тем, что произошло	119
4. Анализ и размышления	120
Ключевые моменты	123
Глава 8. Постановка целей и преодоление сопротивления переменам	125
Постановка целей	125
Ценности и личные преимущества перемен	126
Планируйте вознаграждения	129
Укрепление уверенности в достижении целей	129
Преодоление преград на пути к переменам	130
Пересмотр целей	131
Преодоление неудач	131
Регулирование темпа	132
Циклы взлетов и падений	132
Заданный темп — альтернатива взлетам и падениям	133
Мотивационное интервью	133
Ключевые коммуникативные навыки	134
Обратите внимание на несоответствия	134
Обсудите важность перемен	135
Анализ затрат и выгод	135

Замечайте и поощряйте “разговоры о переменах”	136
Подчеркивайте самостоятельность клиента	137
Ключевые моменты	139
Глава 9. Преодоление преград: проблемно ориентированный подход	141
Что такое проблемно ориентированный подход	141
Когда применять	141
Знакомство клиентов с подходом	141
Восемь этапов проблемно ориентированного подхода	142
Этап 1. Составьте список проблем	142
Этап 2. Выберите проблему для решения	144
Этап 3. Четко определите проблему	146
Этап 4. Генерирование решений	147
Этап 5. Выбор решения	149
Этап 6. План действий	151
Этап 7. Выполнение плана	153
Этап 8. Анализ того, что произошло	154
Анализ трудностей	154
Цикл решения проблем	157
Ключевые моменты	158
Глава 10. Глубинные уровни: основополагающие убеждения и правила	161
Различные типы мышления	161
Откуда берутся правила и убеждения	164
Неконструктивные правила и глубинные убеждения	166
Самореализация правил и глубинных убеждений	167
Зачем врачам знать о глубинных убеждениях и правилах	169
Поддержание эмоциональной безопасности	169
Определение глубинных убеждений и правил	170
Изменение неконструктивных правил	172
Поведенческие эксперименты для преодоления неконструктивных правил	176
Изменение глубинных убеждений	179
Ключевые моменты	180

Глава 11. Осознанность и принятие	183
Что такое осознанность	183
Способы достижения осознанности	185
Терапия принятия и ответственности	185
Избегание переживаний	186
Развитие осознанности	188
Быть в контакте с настоящим моментом	188
Принятие	189
Когнитивное разделение	189
Обретение наблюдающего “я”	192
Ответственность и действия, основанные на ценностях	193
Больше упражнений на осознанность	194
Ключевые моменты	197

Раздел В. Клинические рекомендации

Глава 12. Депрессия	199
Определение депрессии	199
КПТ при депрессии	199
Комбинированный подход к лечению депрессии в первичной медицинской помощи	200
Понимание депрессии	201
Типичные мысли и стили мышления	201
Чувства и эмоции при депрессии	203
Биологические факторы и физические симптомы	203
Изменение поведения	204
Негативные циклы при депрессии	206
Десятиминутная КПТ с клиентами, страдающими депрессией	209
Расширенные объяснения	210
Изменение поведения	210
Поведенческая активация	212
Физические упражнения	215
Преодоление негативных мыслей	215
Отвлечение	215
Изучение и переосмысление негативных мыслей	215
Осознанность	216
Ключевые моменты	216

Глава 13. Бессонница	219
Что такое бессонница	219
Фазы сна	219
Сколько необходимо спать	220
Причины бессонницы	220
Исходные факторы, жизненные события и окружающая среда	220
Проблемы со здоровьем и лекарства	221
Мысли и стиль мышления	222
Чувства и эмоции	222
Неадаптивное поведение	222
Преодоление бессонницы	224
Гигиена сна	224
Благоприятные условия для сна	225
Дневник сна	226
Повышения эффективности сна с помощью дневника	226
Преодоление тревожных мыслей	229
Прекращение попыток заснуть	229
Избавьтесь от опасений	229
Оценка вредных мыслей	230
Решение проблем	231
Медитация и релаксация	231
Ключевые моменты	231
Глава 14. Тревожные расстройства	233
Паническое расстройство	233
Мысли и когнитивные факторы при панике	234
Ощущения	234
Физические симптомы	235
Роль поведения	236
Триггеры панических атак	239
Негативные циклы	239
Объяснения, укрепляющие уверенность	239
Когнитивные стратегии для купирования панических атак	242

Изменение поведения	245
Физические стратегии для ослабления паники	248
Генерализованное тревожное расстройство	249
Типичные признаки ГТР	249
Подходы КПТ к ГТР	251
Социальная тревожность	254
Типичные признаки социальной тревожности	255
Подходы КПТ к социальной тревожности	256
Обсессивно-компульсивное расстройство	259
Вмешательства КПТ при ОКР	260
Ключевые моменты	261
Глава 15. Тревога о здоровье и необъяснимые с медицинской точки зрения симптомы	263
Введение	263
Симптомы, необъяснимые с медицинской точки зрения	263
Тревога о здоровье и необъяснимые симптомы в первичной медицинской помощи	264
КПТ для лечения тревоги о здоровье и необъяснимых симптомов	265
Подход КПТ для понимания тревоги о здоровье	265
Факторы окружающей среды	265
Вредные глубинные убеждения и правила в отношении здоровья	266
Мысли	266
Чувства и эмоции	269
Телесные проявления и реакции	269
Роль поведения	270
Управление необъяснимыми симптомами и тревогой о здоровье	271
Подход КПТ к симптомам, необъяснимым с медицинской точки зрения	271
Формируйте доверительные отношения с клиентами	272
Изучите и обобщите записи клиента	275
Проведите длительную консультацию для “формулировки случая”	275

Дайте убедительные объяснения ключевых симптомов	277
Расширьте повестку дня	279
Согласуйте дальнейшие шаги (врачебная помощь и немедикаментозные методы лечения)	280
Удостоверьтесь в понимании клиента	281
Стратегии КПТ для лечения симптомов, необъяснимых с медицинской точки зрения	281
Поведенческие стратегии	281
Когнитивные стратегии	284
Ключевые моменты	287
Глава 16. Хронические заболевания	289
Психологическое воздействие хронического заболевания	289
Роль убеждений о здоровье в адаптации к заболеванию	289
Десятиминутная КПТ при физических заболеваниях и инвалидности	290
Психологические подходы	291
Управление сложными физическими и эмоциональными проблемами	294
Список проблем	294
Преодоление неопределенности	297
Стратегии преодоления неопределенности	298
Изменения во внешности	300
Преодоление неприятных симптомов	302
Одышка при респираторных заболеваниях	303
Ключевые моменты	304
Глава 17. Функциональные расстройства соматического характера	305
Хроническая боль	305
Что такое хроническая боль	305
У кого возникает хроническая боль	306
Развитие хронической боли	306
Модель КПТ при хронической боли	307
Негативные циклы	310

Преодоление хронической боли	311
Физические/медицинские стратегии	316
Синдром хронической усталости	316
КПТ при синдроме хронической усталости	316
Преодоление синдрома хронической усталости	319
Синдром раздраженного кишечника	322
КПМ синдрома раздраженного кишечника	322
Преодоление синдрома раздраженного кишечника	324
Ключевые моменты	327
Глава 18. Низкая самооценка	329
Что означает низкая самооценка	329
КПМ при низкой самооценке	329
Мысли и убеждения	329
Чувства	330
Поведение	330
Физические симптомы	331
Факторы окружающей среды и социальные факторы	331
Повышение самооценки	331
Преодоление низкой самооценки	333
Обнаружение “внутреннего хулигана”	333
Рациональное мышление	334
Сострадательное мышление	334
Противодействие негативным мыслям и самокритике	337
Записи мыслей	337
Определение личных качеств	339
Журнал позитивных событий	341
Изменение непродуктивного поведения при низкой самооценке	342
Повышение уровня активности	342
Поведенческие эксперименты	343
Развитие ассертивности	344
Ассертивные заявления и просьбы	345
Научитесь говорить “нет”	345
Работа с критикой	346
Ключевые моменты	347

Глава 19. Сложные клиенты	349
Что такое “сложность”	349
У кого возникают сложности	350
Ответственность за реакции в отношении сложных клиентов	351
КПМ в случае со сложными клиентами	352
Чувства	352
Мысли	352
Поведение	352
Физические симптомы	353
Факторы окружающей среды	354
Изменение реакций на “сложных клиентов”	355
Оценка мыслей и рефрейминг нежелательного мышления	355
Полезные мысли и установки	358
Быть “достаточно хорошим”	359
Взгляд на картину в целом: рассмотрение проблем в перспективе	359
Управление неопределенностью	360
Изменение поведения	361
КПМ для преподавания, обучения и наставничества	362
Ключевые моменты	366
Тренинг для медицинских специалистов	368
Тренинг по 10-минутной КПТ	368
Десятиминутные видеозаписи по КПТ	368
Список литературы и литература для дополнительного изучения	369
Список литературы	369
Литература для дополнительного изучения	374