

# Содержание

<b>Об авторе</b>	11
<b>Благодарности</b>	11
<b>Введение</b>	13
Как пользоваться книгой	14
Важное напоминание	15
О важности работы с сертифицированным ДПТ-специалистом	16
<b>Глава 1. Что такое ПТСР и ДПТ</b>	19
Что такое ПТСР	20
Каковы поведенческие симптомы психологической травмы	21
Избегание	21
Диссоциация	22
Самоповреждение или суицидальное поведение	23
Базовые принципы ДПТ	25
Осознанность	25
Стрессоустойчивость	26
Эмоциональная саморегуляция	26
Межличностная эффективность	27
Резюме	28
<b>Глава 2. ДПТ-модуль: осознанность</b>	31
Что такое осознанность	32
Преимущества осознанности в терапии ПТСР	33
Три типа мышления	35
Изучение своего типа мышления	36
Эмоциональный тип	38
Рациональный тип	41
Мудрый тип	44
Навыки осознанности в терапии ПТСР	46
Навыки “Что”	47
Наблюдение	47
Описание	47
Вовлеченность	47

Навыки “Как”	50
Беспристрастно	50
Сфокусированно	50
Эффективно	51
Дополнительные навыки осознанности в терапии ПТСР	54
Создание безопасного пространства	54
Составление распорядка дня	58
Резюме	61
<b>Глава 3. ДПТ-модуль: стрессоустойчивость</b>	<b>63</b>
Что такое стрессоустойчивость	64
Преимущества стрессоустойчивости в терапии ПТСР	65
Навыки стрессоустойчивости в проблемных ситуациях	67
Отвлечение внимания	68
Модель ЗАПОМНИ	68
Самоуспокоение	74
Отвлечение внимания с помощью пяти органов чувств	74
Навыки стрессоустойчивости для предотвращения опасных моделей поведения	78
Навык СТОП	79
Стой	80
Тихонько отступи на шаг	80
Осмотри	80
Продолжай действовать осознанно	80
Ищем выход из ситуации с помощью навыков ВОВРЕМЯ	83
Воображение	83
Осмысление	84
Временный перерыв	84
Расслабление	84
Единственное дело	85
Молитва	85
Я справлюсь	85
Дополнительные навыки стрессоустойчивости в терапии ПТСР	88
Радикальное принятие	89
Модель ТРУД	93
Температурная регуляция	93
Релаксация	93
Упражнения	94
Дыхательная техника	94
Резюме	97

<b>Глава 4. ДПТ-модуль: эмоциональная саморегуляция</b>	<b>99</b>
Что такое эмоциональная саморегуляция	100
Преимущества эмоциональной саморегуляции в терапии ПТСР	101
Снижение эмоциональной уязвимости с помощью модели АБВ	103
Аккумулируй позитивные эмоции	104
Будь мастером	106
Вовремя подготовься	108
Снижение эмоциональной уязвимости с помощью модели ЗДРАВОВО	111
Здоровый дух	112
Рацион	114
Активность	116
Возможность выспаться	118
Отказ от употребления психоактивных веществ	120
Дополнительные навыки эмоциональной саморегуляции в терапии ПТСР	122
Практикуем противоположную эмоцию и противоположное действие	123
Будьте добры к себе	125
Переосмысление собственных чувств	127
Формирование здоровых ритуалов самоуспокоения	129
Резюме	131
<b>Глава 5. ДПТ-модуль: межличностная эффективность</b>	<b>133</b>
Что такое межличностная эффективность	134
Преимущества межличностной эффективности в терапии ПТСР	135
Изучаем свои желания и потребности с помощью модели ОПТИМУМ	138
Опиши проблему	139
Поделись своими соображениями	139
Твердо заявляй о своей позиции	141
Используй аргументы за	141
Максимально сконцентрируйся на решении проблемы	144
Уверенно общайся	144
Мастерство компромисса	146
Навыки валидации	148
Внимательность к собеседнику	148
Реагирование на собеседника	150
Угадывание мыслей	152
Понимание собеседника	154
Признание уместных реакций	156
Радикальная искренность	158

Дополнительные навыки межличностной эффективности в терапии ПТСР	161
Валидация даже при несогласии	162
Модель ДВОЕ	164
Доброжелательность	164
Валидация	164
Открытость	165
Естественный интерес	165
Модель СПЕЦ	168
Справедливость	168
Порядочность	168
Если можно, не извиняйся	169
Ценности	169
Совместное использование моделей ОПТИМУМ, ДВОЕ и СПЕЦ	171
Резюме	174
<b>Глава 6. Пролонгированная экспозиция в ДПТ</b>	177
Что такое пролонгированная экспозиция	178
Основы пролонгированной экспозиции в ДПТ	179
Стадия 1	179
Стадия 2	180
Стадия 3	180
Как реализуется пролонгированная экспозиция в ДПТ	182
Воображаемая экспозиция	183
Экспозиция <i>in vivo</i>	183
План предотвращения рецидивов	184
Жизнь за пределами терапевтического кабинета	184
Резюме	185
<b>Послесловие</b>	186
<b>Ответы на упражнения</b>	187
<b>Список литературы</b>	190