

Содержание

Об авторах	13
Предисловие	15
Ждем ваших отзывов!	18
Введение	19
Источники	21
Часть I. Сверхкраткосрочные интервенции и передовой фланг клинической практики	23
Глава 1. Сверхкраткосрочные интервенции в практике психического здоровья и интегрированной помощи	25
Новая модель практики психотерапии в сеттингах психического здоровья	26
Продолжительность сеанса и терапии	28
Оценка результатов и современные технологии	29
Новая модель психотерапевтической практики в сеттингах интегрированной помощи	30
Потребность в интегрированной помощи	31
Команда интегрированной медицинской помощи	32
Степени интеграции служб первичной медико-санитарной помощи	33
Обязанности поведенческих консультантов и сверхкраткосрочные интервенции	33
Один день из жизни клинициста в области психического здоровья в сеттинге интегрированной помощи	35
Эмпирически обоснованная практика в области психического здоровья и интегрированной помощи	37
Сверхкраткосрочные интервенции в области психического здоровья и интегрированной помощи	40
Резюме	41
Источники	42

Глава 2. Двадцать главных сверхкраткосрочных интервенций в области психического здоровья и интегрированной помощи	45
Ассертивная коммуникация	49
Дополнительная информация	52
Поведенческая активация	52
Дополнительная информация	55
Поведенческие эксперименты	56
Дополнительная информация	58
Ролевой тренинг	58
Дополнительная информация	61
Поведенческий самоанализ	61
Дополнительная информация	63
Контролируемое дыхание	63
Дополнительная информация	65
Когнитивный диспут	66
Дополнительная информация	68
Когнитивная диффузия	69
Дополнительная информация	70
Тренинг толерантности к дистрессу	71
Дополнительная информация	72
Эмоциональная первая помощь	73
Дополнительная информация	75
Постановка целей	75
Дополнительная информация	78
Изменение привычки	78
Дополнительная информация	81
Снижение вреда	81
Дополнительная информация	84
Осознанность	84
Дополнительная информация	87
Тренинг решения проблем	87
Дополнительная информация	90
Техника нажатия кнопки	90
Дополнительная информация	92

8 Содержание

Профилактика рецидивов	92
Дополнительная информация	95
Тренинг релаксации	95
Дополнительная информация	97
Стимульный контроль	97
Дополнительная информация	100
Остановка мыслей	100
Дополнительная информация	102
Заключение	102

Глава 3. Быстрая оценка в практике психического здоровья и интегрированной помощи

	103
Формы оценивания	104
Функциональная оценка	104
Диагностическая оценка	109
Идентификация паттерна	109
Оценка следования лечебному плану	110
Оценка злоупотребления опиоидами	112
Оценка риска	114
Культурная оценка	115
Оценка целей	119
Постоянное оценивание и мониторинг прогресса	120
Процесс оценивания	121
Эффективный сбор информации	121
Манера поведения клинициста и его качества интервьюера	122
Использование инструментов скрининга	122
Влияние оценки на планирование терапии	124
Концептуализация случая	124
Собираем все вместе	125
Пример клинического случая	127
Заключение	131
Источники	131

Глава 4. Паттерн-фокусированная терапия в практике психического здоровья и интегрированной помощи	135
Краткий обзор подхода	135
Происхождение	136
Основные компоненты	138
Базовые предпосылки	140
Терапевтический процесс и стратегия	140
Паттерн-фокусированная терапия в действии.	
Случай Джерри	144
Отрывок 1	146
Отрывок 2	155
Заключение	164
Источники	164
Часть II. Применение сверхкраткосрочных интервенций	167
Глава 5. Сверхкраткосрочные интервенции для лечения депрессии	169
Депрессия	169
Инструменты оценки и скрининга	170
Сверхкраткосрочные интервенции	174
Мониторинг прогресса и ведение записей	176
Описание случая Марии	177
Заключение	204
Источники	204
Глава 6. Сверхкраткосрочные интервенции для лечения тревоги и травмы	207
Тревожные расстройства	207
Острый эмоциональный дистресс и посттравматическое стрессовое расстройство	209
Инструменты оценки и скрининга	212
Интервенции	214
Мониторинг прогресса и ведение записей	217
Описание случая Джеффри	218

10 Содержание

Заключение	246
Источники	246
Глава 7. Сверхкраткосрочные интервенции для лечения хронической боли и злоупотребления лекарствами	249
Хроническая боль	249
Злоупотребление лекарствами	250
Инструменты оценки и скрининга	251
Сверхкраткосрочные интервенции	255
Мониторинг прогресса и ведение записей	257
Описание сеансов случая Линды	258
Заключение	283
Источники	283
Глава 8. Сверхкраткосрочные интервенции для лечения проблем со сном	285
Проблемы со сном	285
Инструменты оценки и скрининга	286
Сверхкраткосрочные интервенции	289
Мониторинг прогресса и ведение записей	292
Описание случая Майкла	293
Заключение	313
Источники	314
Глава 9. Сверхкраткосрочные интервенции для лечения проблем с весом	315
Проблемы управления весом	315
Инструменты оценки и скрининга	316
Сверхкраткосрочные интервенции	320
Мониторинг прогресса и ведение записей	323
Описание случая Кассандры	324
Комментарий	347
Заключение	347
Источники	348

Глава 10. Сверхкраткосрочные интервенции для лечения сахарного диабета	349
Сахарный диабет	349
Инструменты оценки и скрининга	350
Сверхкраткосрочные интервенции	354
Мониторинг прогресса и ведение записей	356
Описание случая Джеймса	357
Заключение	390
Источники	390
Приложение А. Инструменты скрининга	391
Шкала оценки злоупотребления опиоидами (COMM)	399
Скринингов инструмент злоупотребления лекарствами (DAST)	399
Шкала дистресса при диабете (DDS) (полная версия)	399
Шкала оценки генерализованного тревожного расстройства GAD-7 (полная версия)	402
Индекс тяжести бессонницы (ISI)	403
Контрольный список ПТСР (PCL-5)	403
Шкала боли (PEG)	403
Опросник оценки здоровья пациента — 9 (PHQ-9) (полная версия)	403
Источники	407
Приложение Б. Лечебные раздаточные материалы	409
Рабочий лист ABC	410
Прилагательные для описания боли	411
Распространенные мифы о боли	412
Журнал контролируемого дыхания	413
Ежедневный журнал питания	414
Ежедневный журнал настроения	415
Рабочий лист DIMES (уменьшить — увеличить — изменить — исключить — заменить)	415
Пищевые привычки и порционный контроль	416
Соглашение о медикаментозном лечении (образец)	417

12 Содержание

Журнал целей	422
Журнал регистрации боли	423
Журнал управления мыслями о боли	423
Журнал физической активности	424
Список приятных занятий	425
Журнал прогрессивной мышечной релаксации	427
Журнал планирования активности	428
Как управлять болью	429
Как увеличить физическую активность	430
Журнал беспокойств в назначенное время	430