

Зміст

Про автора	7
Подяка	8
Вступ	9
Звернення до читача	11
Частина 1. ОКР та методи його лікування	13
Глава 1. Знову і знову	15
Я постійно зациклююсь	15
Прояви ОКР	19
Яким чином ця книга може допомогти	22
Резюме	29
Глава 2. Методи терапії	31
Основні методи лікування	31
Розбираємо КПТ	33
Зберігаємо усвідомленість	37
Експозиція та запобігання ритуалам	39
Уявна експозиція в деталях	41
Беручи на себе зобов'язання	43
Наступні кроки	43
Резюме	44
Частина 2. Етапи терапії	47
Етап 1. Розбираємо суть проблеми	49
Результати ваших спостережень	50
Результати Патріка	51
Приклади інших ієрархій	54
Резюме	62
Етап 2. Застосовуємо когнітивну терапію	63
Виявляємо ірраціональні думки	64
Когнітивні викривлення	68

Основні переконання	70
Інші когнітивні стратегії	73
“Правила” для ОКР	75
Резюме	77
Етап 3. Робота з ЕЗР	79
Посібник з ЕЗР	80
Робота з уникненням	83
Експозиційна терапія на практиці	87
Тепер ваша черга	94
Резюме	96
Етап 4. Уявна експозиція	97
Випадак Шона	98
Посібник із написання сценарію експозиції	105
Резюме	110
Етап 5. Дійте, зберігаючи усвідомленість	111
У чому користь усвідомленості	113
Вправа для усвідомленості	115
Прийняття та відповідальність	122
Визначаємо свої цінності	124
ЕЗР разом із АСТ	126
Резюме	130
Етап 6. Продовжуйте роботу	131
Стратегії запобігання рецидиву	133
Як сім’я та друзі можуть допомогти	137
Резюме	140
Висновок	141
Додатки. Робочі листи	145
Техніка падаючої стріли	145
Робочі листи для ЕЗР	148
Техніка відстеження думок	151
Корисні джерела	154
Література	155