

ПОВНИЙ ЗМІСТ

Передмова	17
Вступ	21
Глава 1. Вступ до когнітивно-поведінкової терапії	23
Що таке когнітивно-поведінкова терапія	24
Засади когнітивно-поведінкової терапії	25
Про що свідчать дослідження	26
Розвиток когнітивно-поведінкової терапії Бека	28
Основні принципи лікування	30
Перебіг терапевтичного сеансу	36
Розвиток когнітивно-поведінкового терапевта	37
Як користуватися книгою	39
Глава 2. Огляд терапії	43
Вибудовування терапевтичного союзу	43
Навички консультування	44
Розповідь про концептуалізацію та план терапії	45
Спільне вирішення проблем	45
Зворотний зв'язок	46
Зміна стилю	46
Полегшення страждань клієнтів	47
План лікування та структура сеансів	47
Визначення дисфункційних когніцій та реагування на них	49
Спрямоване відкриття	49
Поведінкові експерименти	53
Акцент на позитивному досвіді	53
Сприяння когнітивним і поведінковим змінам між сеансами (домашні завдання)	54
Глава 3. Когнітивна концептуалізація	57
Когнітивна модель	58
Переконання	60

Ставлення, правила та припущення	63
Відповідність поведінки й автоматичних думок	65
Складна когнітивна модель	66
Глибинні переконання Саллі	69
Ставлення, правила та припущення Саллі	71
Копінг-стратегії Саллі	72
Автоматичні думки Саллі	72
Послідовність подій, що викликала депресію Саллі	73

Глава 4. Сеанс оцінювання 75

Цілі сеансу оцінювання	76
Структура сеансу оцінювання	77
Як розпочати сеанс оцінювання	77
Фаза оцінювання	78
Кінець оцінювання	83
Залучення члена родини	83
Враження терапевта	83
Визначення першорядних цілей лікування та пояснення плану терапії	84
Очікування від лікування	87
Між оцінюванням та першим терапевтичним сеансом	88
Початкова когнітивна концептуалізація та план лікування	88

Глава 5. Структура першого терапевтичного сеансу 91

Цілі та структура першого терапевтичного сеансу	91
Порядок денний	92
Оцінювання настрою	95
Оцінювання змін	96
Обговорення діагнозу	98
Визначення проблем та цілей	101
Знайомство клієнта з когнітивною моделлю	104
Обговорення проблеми, або Поведінкова активація	108
Підсумки сеансу та домашнє завдання	109
Зворотний зв'язок	111

Глава 6. Поведінкова активація	116
Концептуалізація бездіяльності	116
Концептуалізація нестачі відчуття задоволення й задоволеності	117
Графік активності для оцінювання точності прогнозів клієнта	136
Глава 7. Другий та наступні сеанси: структура та формат	139
Перша частина сеансу	140
Перевірка настрою (та медикаментозного лікування)	140
Початковий порядок денний	145
Зміни минулого тижня	147
Обговорення домашнього завдання	148
Пріоритетні питання порядку денного	150
Основна частина сеансу	152
Порядок денний: питання № 1	154
Порядок денний: питання № 2	159
Періодичні підсумки	159
Фінальні підсумки та зворотний зв'язок	161
Третій та наступні сеанси	162
Глава 8. Труднощі структурування терапевтичного сеансу	166
Когніції терапевта	166
Як перебивати клієнта	167
Соціалізація клієнта	168
Зацікавлення клієнта	168
Зміцнення терапевтичного союзу	169
Оцінювання настрою	170
Оцінювання подій минулого тижня	172
Зв'язок між сеансами	174
Перевірка домашнього завдання	177
Обговорення порядку денного	178
Нове домашнє завдання	179
Фінальні підсумки	180
Зворотний зв'язок	180

Глава 9. Пошук автоматичних думок	182
Характеристики автоматичних думок	182
Пояснення природи автоматичних думок	185
Пошук автоматичних думок	188
Труднощі пошуку автоматичних думок	189
Пошук додаткових автоматичних думок	193
Визначення проблемної ситуації	194
Розрізнення автоматичних думок й інтерпретацій	197
Конкретизація автоматичних думок з обговорення	198
Переформування “телеграфних”, або запитальних, думок	199
Розпізнання ситуацій, які викликають автоматичні думки	201
Навчання клієнтів пошуку автоматичних думок	202
Глава 10. Пошук емоцій	205
Різниця між автоматичною думкою та емоцією	206
Чому важливо розрізнити емоції	208
Труднощі називання емоцій	209
Оцінювання сили емоцій	211
Сила емоцій і планування терапії	213
Глава 11. Оцінювання автоматичних думок	214
Вибір ключових автоматичних думок	214
Питання для оцінювання автоматичних думок	217
Питання про докази	220
Питання про “альтернативне пояснення”	221
Питання про “декатастрофізацію”	221
Питання про “вплив автоматичних думок”	222
Питання про “дистанціювання”	223
Питання щодо “вирішення проблеми”	223
Визначення результативності процесу оцінювання	224
Концептуалізація причин неефективності оцінювання автоматичних думок	224
Альтернативні методи оцінювання думок	227
Альтернативні питання	227
Когнітивні викривлення	228
Саморозкриття	231
Коли автоматичні думки виявляються правдою	231

Зосередитися на вирішенні проблеми	231
Перевірка неправильних висновків	232
Прийняття	233
Навчання клієнтів оцінювання думок	233
Короткий шлях: відмова від питань	235
Глава 12. Реагування на автоматичні думки	236
Перевірка терапевтичних нотаток	236
Аудіозапис терапевтичних нотаток	240
Оцінювання та реагування на нові автоматичні думки між сеансами	241
Нотування думок	242
Форма “Перевірка автоматичних думок”	247
Коли форми неефективні	247
Інші способи реагування на автоматичні думки	248
Глава 13. Визначення та зміна проміжних переконань	249
Когнітивна концептуалізація	250
Пошук проміжних та глибинних переконань	257
Як визначити, чи потрібно змінювати переконання	262
Пояснення природи переконань	263
Перетворення правил та ставлення на припущення	264
Оцінювання переваг та недоліків переконань	264
Формулювання нового переконання	265
Зміна переконань	267
Сократівський діалог як метод зміни переконань	268
Поведінкові експерименти для перевірки переконань	271
Когнітивний континуум для зміни й автоматичних думок	272
Раціонально-емотивна рольова гра	275
Інші люди як орієнтир для зміни переконань	277
Діяти “так, нібито...”	282
Саморозкриття для зміни переконань	283
Глава 14. Визначення та зміна глибинних переконань	285
Категоризація глибинних переконань	288
Пошук глибинних переконань	291
Пояснення глибинних переконань клієнтам	292

Інформування клієнтів про природу глибинних переконань та відстеження їхньої дії	293
Створення нового глибинного переконання	298
Зміцнення нового глибинного переконання	299
Змінювання негативних глибинних переконань	300
Бланк роботи з глибинними переконаннями	301
Екстремальні контрасти для змінювання глибинних переконань	305
Історії, фільми, метафори	306
Дослідження історії глибинного переконання	306
Реструктурування ранніх спогадів	308
Глава 15. Додаткові когнітивні та поведінкові техніки	317
Вирішення проблем та відпрацювання навичок	317
Прийняття рішень	319
Рефокусування	322
Оцінювання настрою та поведінки з допомогою графіку активності	325
Релаксація та усвідомленість	326
Техніка послідовного наближення	326
Експозиція	328
Рольові ігри	329
Техніка “Пиріг”	331
Визначення цілей	332
Розподіл відповідальності	333
Порівняння із самим собою та перелік досягнень	336
Зміна об’єктів, з якими клієнти себе порівнюють	336
Перелік досягнень	338
Глава 16. Образні уявлення	341
Пошук образів	341
Що розповісти клієнтам про імагінацію	343
Реакція на спонтанні образи	344
Доведення образів до завершення	344
Стрибок у майбутнє	349
Копінг-образ	350
Зміна образу	350

Перевірка реалістичності образу	352
Повторення образу	353
Заміна образів	354
Образи як терапевтичний інструмент	355
Репетиція копінг-технік	355
Дистанціювання	356
Зменшення загрози	359
Глава 17. Домашні завдання	360
Визначення домашнього завдання	361
Постійні домашні завдання	362
Приклади домашніх завдань Саллі	363
Як підвищити вірогідність виконання домашнього завдання	367
Індивідуальне домашнє завдання	367
Обґрунтування	368
Спільне визначення домашнього завдання	369
Користь будь-якого результату	369
Часткове виконання завдань вже під час сеансу	370
Нагадування про домашнє завдання	370
Прогнозування труднощів	371
Підготовка до негативного результату	376
Концептуалізація труднощів	377
Практичні проблеми	377
Психологічні проблеми	380
Психологічні проблеми, замасковані під практичні	384
Проблеми, пов'язані з когніціями терапевта	384
Перевірка домашнього завдання	385
Глава 18. Завершення терапії та профілактика рецидивів	387
Ранні етапи	387
У процесі терапії	389
Пояснювати успіх зусиллями клієнта	389
Навички користування інструментами та техніками, освоєними в ході терапії	390
Підготовка до рецидиву в ході терапії	392

Перед завершенням терапії	393
Якщо клієнт хвилюється щодо зменшення кількості сеансів	393
Як реагувати на занепокоєння клієнта щодо припинення терапії	396
Повторення вивченого	396
Сеанси самотерапії	397
Підготовка до рецидивів після терапії	398
Сеанси підтримки	399
Глава 19. Планування терапії	404
Досягнення загальних терапевтичних цілей	404
Планування терапії між сеансами	405
Розробка плану лікування	406
Планування індивідуальних сеансів	408
Вибір проблеми	413
Більше дізнатися про проблему	413
Розглянути всі можливі варіанти вирішення	416
Практичні труднощі	416
Керуватися стадією терапії	417
Змінити фокус уваги	417
Корекція стандартного лікування для конкретного розладу	418
Глава 20. Проблеми в терапії	420
Визначення проблеми	420
Концептуалізація проблем	422
Діагноз, концептуалізація та планування терапії	424
Терапевтичний союз	425
Структура та/або темп сеансу	426
Соціалізація клієнта у когнітивно-поведінкову терапію	427
Пропрацювання автоматичних думок	428
Досягнення терапевтичних цілей під час сеансів та в перервах між ними	429
Розуміння змісту сеансів	430
Безвихідні ситуації	431
Розв'язання проблем терапії	431

Глава 21. Розвиток когнітивно-поведінкового терапевта	433
Додаток А. Робочий бланк терапевтичного випадку	437
I. Загальні відомості	437
II. Концептуалізація випадку	438
III. План лікування	441
IV. Курс лікування	442
Додаток Б. Когнітивно-поведінкова терапія: корисні джерела інформації	443
Навчальні програми	443
Матеріали для терапевтів та клієнтів	443
Матеріали для оцінювання	443
Професійні організації когнітивно-поведінкових терапевтів	444
Додаток В. Шкала когнітивної терапії	445
Частина I. Загальні терапевтичні навички	446
Частина II. Концептуалізація, стратегія, техніки	448
Частина III. Додаткові питання	450
Частина IV. Загальний рейтинг і коментарі	451
Список джерел	452