

ПОВНИЙ ЗМІСТ

Передмова	12
Подяки	15
Про авторів	18
Вступ	19
Глава 1. Як ця книга може вам допомогти	23
Яким чином книга стане у пригоді	23
Як зрозуміти, що книга дійсно допомагає	24
Як користуватися книгою	25
Чи допоможуть навички з цієї книги у розв’язанні проблем, не пов’язаних з емоційним станом?	26
Чи можна використовувати письмові завдання більше одного разу?	26
Глава 2. Аналізуємо ваші проблеми	29
Аналізуємо проблеми Бена	31
Аналізуємо проблеми Лінди	34
Аналізуємо проблеми Марісси	37
Аналізуємо проблеми Віка	39
Глава 3. Головне — думки	43
Як думки пов’язані з настроєм	43
Як думки пов’язані з поведінкою	46
Як думки пов’язані з фізичними реакціями	48

Як думки пов'язані із зовнішніми чинниками	49
Чи варто шукати рішення в позитивному мисленні?	52
Зміна способу мислення. Чи єдиний це спосіб покращити самопочуття?	52
Глава 4. Визначаємо та оцінюємо настрій	55
Визначаємо настрій	55
Оцінка почуттів	59
Що робити, якщо турбують кілька різних емоцій	62
Глава 5. Встановлюємо особисті цілі та відзначаємо прогрес	65
Глава 6. Ситуації, настрої та думки	71
Стовпчик 1. Ситуація	74
Стовпчик 2. Настрій	75
Стовпчик 3. Автоматичні думки та образи	76
Глава 7. Автоматичні думки	83
Як ми починаємо усвідомлювати свої автоматичні думки	86
Починайте із загальних запитань	88
Поставте запитання стосовного певного почуття	89
Резюме. Як визначити автоматичні думки	90
“Заряджені” думки	95
Перевірка настрою	103
Глава 8. Де докази?	105
Глава 9. Альтернативне (виважене) мислення	133
Що робити, якщо настрої не змінився	144
Що робити, якщо “заряджена” думка підтверджується доказами	150
Перевірка настрою	151

Глава 10. Нові думки, план дій і прийняття	155
Прийняття	164
Перевірка настрою	170
Перевірка цілей	170
Глава 11. Вихідні припущення та поведінкові експерименти	173
Визначаємо вихідні припущення	181
Експеримент 1. Чи завжди “то...” слідує за “якщо...”	185
Експеримент 2. Спостерігаємо за іншими і дивимося, чи можна до них застосувати правило “Якщо... то...”	187
Експеримент 3. Робимо зворотне і дивимося на результат	190
Перевірка настрою	195
Глава 12. Нові фундаментальні переконання, вдячність і прояв доброти	197
Визначаємо фундаментальні переконання: метод “зверху вниз”	202
Перевіряємо фундаментальні переконання	210
Визначаємо нові фундаментальні переконання	211
Зміцнюємо нові фундаментальні переконання	213
Зміцнення фундаментальних переконань за допомогою поведінкових експериментів	221
Вдячність	225
Висловлюємо подяку іншим людям	230
Прояв доброти	232
Перевірка настрою	235
Що робити далі	235
Глава 13. Аналізуємо депресію	237
Визначаємо та оцінюємо симптоми депресії	238
Когнітивні аспекти депресії	243

Негативні думки про себе	243
Негативні думки про навколишній світ	243
Негативні думки про майбутнє	244
Лікування депресії	247
Когнітивна психотерапія	248
Фармакотерапія	248
Поліпшення взаємовідносин	249
Поведінкова активація	250
Заплануйте справи, які приємно виконувати або які дозволяють чогось досягти	260
Глава 14. Аналізуємо тривогу	267
Тривожна поведінка	274
Уникнення	274
Захисна поведінка	276
Тривожні думки	279
Мислення в стилі “А що як?..”	280
Образи	281
Схожі думки за різних типів тривоги	284
Подолання тривоги	284
Налаштовуємо сигнали про тривогу	285
Керуємо тривогою	293
Змінюємо тривожні думки	300
Фармакотерапія	301
Глава 15. Аналізуємо гнів, провину і сором	307
Гнів	310
Гнівні думки	313
Стратегії управління гнівом	314
Провина та сором	324
Долаємо провину і сором	325

Глава 16. Утримуємо результат і стаємо щасливішими	339
Зменшуємо ризик рецидиву	346
Поставте книжку на помітне місце	350
Використовуйте цю книгу, щоб стати щасливішим	351
Епілог	353
Додаток А. Ключові письмові завдання	359
Додаток Б. Рекомендований порядок вивчення глав	395