

---

# Содержание

---

<b>Предисловие</b>	15
Предисловие ко второму изданию	16
<b>Благодарности</b>	21
<b>Глава 1. Бури случаются. Введение</b>	23
Ключевые моменты	30
<b>Глава 2. Предупреждение о буре. Осознание того, что вы в беде</b>	31
За день до того, как мир изменился	31
Осознание наличия проблемы	35
Ключевые моменты	41
<b>Глава 3. Осмысление прогнозов и подведение итогов</b>	43
Зачем беспокоиться?	43
Какая информация вам нужна	46
О какой ситуации идет речь	46
Что вы уже знаете	47
Информационные предпочтения	49
Какая информация доступна или недоступна	53
Информация из “экспертных источников”	53
Информация из “личного опыта”	56
Подведение итогов	59
Ключевые моменты	64
<b>Глава 4. “Я не могу поверить, что буря нас затронет”. Привыкание</b>	65
Прохождение этапов	65
Приспособление	68
Принятие	73

Отрицание	74
Ключевые моменты	80
<b>Глава 5. “Что я должен делать?”</b> Принятие решений	83
Важность контроля	83
Как люди принимают решения	86
Ослабление контроля	88
Снижение предсказуемости	89
Если вы застряли	90
Условное планирование	90
Погружение в трясины	92
Эмпирические правила	93
Удовлетворение	93
Стремление к лучшему	94
Избегание худшего	94
Знакомство с собственными <i>ценностями</i>	95
Когда выбирать не из чего	98
Если выбор сделан неправильно	99
Жить сегодняшним днем или смотреть в будущее	100
Ключевые моменты	103
<b>Глава 6. Продолжение работы.</b> Управление “нормальной” повседневной жизнью	105
Почему нормальная жизнь имеет значение	105
Общение	106
Работа	110
Отношения	116
Друзья и коллеги	116
Отношения и семья	117
Хобби и досуг	126
Энергия	131
Ключевые моменты	134
<b>Глава 7. Думать о будущем.</b> Готовимся к тому, что будет после	137
Делать свою домашнюю работу	138
Мероприятия по планированию	140
Сортировка практических аспектов	141
Ключевые моменты	143

<b>Глава 8. Преодоление бури. Работа с мыслями и эмоциями</b>	145
Как не позволить трудным мыслям взять верх	150
Как не позволить сильным эмоциям взять верх	152
Быть добрым к себе	154
Печаль	157
Отвлечение	158
Деятельность и активность	159
Делать хоть что-то (и особенно то, что имеет значение)	160
Физические упражнения	161
Страх	162
Тревога	168
Стратегия беспокойства 1: избавление от беспокойства	168
Стратегия беспокойства 2: время для беспокойства	169
Гнев	170
Чувство вины	174
Стыд	177
Надежда	179
Счастье	183
Ключевые моменты	184
<b>Глава 9. В эпицентре бури. Поиск более тихого места посреди шторма</b>	187
Пребывание в настоящем: осознанность	188
Добавление <i>ценности (ценностей)</i> : терапия принятия и ответственности	195
Ключевые моменты	198
<b>Глава 10. Выбраться из-под обломков. После бури. Представьте, что вы уже там</b>	201
Природа горя	201
Понимание ситуации, в которой вы сейчас оказались	207
Привыкание к новым обстоятельствам	208
Перед лицом важных решений	209
Поддержка других	210
Пределы понимания других людей	210
Ожидания и суждения других людей	211
Пределы терпения	211

Различные виды поддержки	212
В какую сторону двигаться	215
Ключевые моменты	217
<b>Глава 11. Такие разные бури. Заключение</b>	219
Ключевые моменты	223
<b>Послесловие</b>	225
<b>Рекомендуемая литература и дополнительная помощь</b>	226
Паллиативная помощь и лечение рака	226
Психология принятия решений	227
Когнитивно-поведенческая терапия	227
Терапия принятия и ответственности	227
Майндфулнесс	228
Моральный ущерб	229
Горе	229
Поиск психотерапевта или консультанта	230
<b>Список литературы</b>	231