

Содержание

Об авторе	22
Благодарности	23
От автора	26
Часть I. Обоснование	27
Глава 1. Причины возникновения и развития ДПТ ПЭ	29
Истоки ДПТ ПЭ	30
Основы ДПТ ПЭ	33
Влияние теории	34
Разработка ДПТ ПЭ	38
Доказательная база	45
Исследования эффективности	46
Приемлемость и выполнимость	46
Безопасность	47
Клинические результаты	47
Механизмы и процессы изменений	48
Исследования эффективности	49
Исследования по распространению и внедрению	51
Резюме	52
Глава 2. Целевая группа клиентов	55
Стадии расстройства и подходы к терапии ПТСР	56
Модель стадий расстройства	56
Стадия 1	57
Стадия 2	59
Стадия 3	60
Стадия 4	61
Связь стадий расстройства с критериями приемлемости для лечения ПТСР	61

Кто подходит для ДПТ + ДПТ ПЭ	62
Посттравматическое стрессовое расстройство	63
Сбор анамнеза	64
Травмы, соответствующие критерию А	64
Травматическая инвалидация	65
Первазивная дисрегуляция эмоций	68
Тяжелая поведенческая дисрегуляция	68
Поведение, угрожающее жизни	69
Другая поведенческая дисрегуляция	69
Поведение, препятствующее терапевтическому процессу	70
Множественные психические расстройства	70
Тяжелые нарушения	71
Кто не подходит для ДПТ + ДПТ ПЭ	72
Резюме	73
Часть II. Стабилизация и подготовка	75
Глава 3. Подготовка к проведению ДПТ ПЭ	77
Обзор предварительного этапа ДПТ	77
Постановка целей терапии	78
Ориентация на ДПТ	79
Определение соответствия	79
Получение обязательств	79
Создание условий для проведения ДПТ ПЭ	80
Оценка ПТСР	80
Ориентация на ПТСР	81
Ослабление симптомов ПТСР как цель терапии	83
Ориентация на ДПТ ПЭ	84
Прояснение условий при лечении ПТСР	90
Резюме	95
Глава 4. Достижение безопасности, стабильности и обретение навыков на первом этапе	97
Общие диалектические противоречия на первом этапе	98
Эмоциональное избегание против эмоционального воздействия	98
Фокус на настоящем против фокуса на прошлом	100
Принятие ПТСР против изменения ПТСР	102
Цели терапии	103
Основные поведенческие цели	103

Выбор первичных целей для клиентов с ПТСР	105
Терапевтические стратегии	108
Анализ поведенческой цепочки	108
Анализ решения	119
Общие решения для клиентов с ПТСР	119
Резюме	130
Глава 5. Обеспечение мотивации к проведению ДПТ ПЭ	133
Представление ДПТ ПЭ как выбора	134
Предоставление информации о ДПТ ПЭ	134
Устранение сомнений, связанных с ДПТ ПЭ	135
Этап 1. Оценка	136
Этап 2. Валидация	138
Уровень валидации 4	138
Уровень валидации 5	139
Уровень валидации 6	140
Этап 3. Обучение и/или решение проблем	141
Этап 4. Поддержка	146
Получение обязательств на проведение ДПТ ПЭ	147
Сроки и уровни обязательств	147
Оценка плюсов и минусов	148
“Нога в двери” и “дверью по лицу”	149
Свобода выбора и отсутствие альтернатив	150
“Адвокат дьявола”	151
Связь с предыдущими обязательствами	152
Баланс между стремлением к приверженности и усилением контроля	153
Резюме	153
Глава 6. Определение готовности к ДПТ ПЭ	155
Концептуальные вопросы при определении готовности клиента	156
Принципы, лежащие в основе критериев готовности	159
Принцип 1. Управление непредвиденными обстоятельствами	160
Принцип 2. Управление рисками	160
Принцип 3. Оптимизация результатов	161
Критерии готовности к протоколу ДПТ ПЭ	161
1. Не подверженные непосредственному риску самоубийства	161

2. Отсутствие недавнего суицидального или несуицидального самоповреждающего поведения	163
3. Способность контролировать суицидальное и несуицидальное самоповреждающее поведение при наличии сигналов для такого поведения	165
4. Отсутствие проблемного поведения, мешающего терапии	166
5. Лечение ПТСР — самая приоритетная цель клиента в области улучшения качества жизни	168
6. Способность и желание испытывать интенсивные эмоции, не избегая их	169
Ориентация клиентов на критерии готовности	171
Когда клиенты не достигают целей готовности	173
Резюме	176
Глава 7. Подготовка к началу занятий по программе ДПТ ПЭ	179
Структурирование терапии	179
Структурирование индивидуальной терапии	180
Стандартные форматы сессий	180
Альтернативные форматы сессий	182
Структурирование группового тренинга навыкам ДПТ	184
Структурирование телефонного коучинга по ДПТ	184
Структурирование консультационной группы ДПТ-терапевтов	185
Структурирование совместных или семейных сессий	186
Этические и юридические соображения	187
Информированное согласие	187
Обязательное информирование	188
Логистические вопросы	190
Аудиозаписи сессий	190
Мониторинг результатов	190
Формулировка случая ДПТ ПЭ	191
Компоненты формулировки случая	192
Определение проблемы	192
Предшественники проблемы	192
Гипотезы о внутренних механизмах	192
Происхождение внутренних механизмов	196
Подход к проведению ДПТ ПЭ, основанный на формулировке случая	199
Резюме	202

Часть III. Протокол ДПТ ПЭ	203
Глава 8. Сессия 1	205
1. Просмотр ежедневника ДПТ и определение повестки дня сессии	206
2. Ориентация на обоснование и терапевтические процедуры	207
Ориентация на факторы, поддерживающие ПТСР	208
Ориентация на терапевтические процедуры	214
3. Травматическое интервью и выбор первой целевой травмы	218
Часть 1. Оценка анамнеза (пункт 1)	219
Часть 2. Определение целевых травм	222
Определение и ранжирование до трех целевых травм (пункт 2)	224
Упорядочение целевых травм для экспозиции в воображении (пункт 3)	233
Часть 3. Нарратив травмы и предварительное раскрытие информации	235
Определение начальной и конечной точек (пункты 4 и 5)	235
Оценка предыдущего опыта раскрытия информации (пункты 6 и 7)	238
Часть 4. Убеждения, эмоции и радикальное принятие (пункты 8–10)	240
4. Получение и укрепление обязательств	244
5. Заполнение плана использования навыков ДПТ после завершения экспозиции	246
6. Домашнее задание	247
Глава 9. Сессия 2	249
1. Просмотр ежедневника ДПТ и определение повестки дня сессии	250
2. Проверка домашнего задания	250
3. Обсуждение диалектических реакций на травму	251
Эмоциональные крайности	252
Эмоциональное переполнение	252
Эмоциональное опустошение	252
Диалектическая дилемма	253
Поведенческие крайности	254
Безрассудность	254
Ригидность	254
Диалектическая дилемма	255

Крайности в отношениях	256
Отчаянная связь	256
Отстраненная независимость	256
Диалектическая дилемма	257
Обсуждение диалектических реакций на травму с клиентами	257
4. Ориентация на обоснование экспозиции <i>in vivo</i>	265
5. Построение иерархии экспозиции <i>in vivo</i>	270
Типы задач для экспозиции <i>in vivo</i>	271
1. Ситуации, воспринимаемые как опасные	271
2. Ситуации, напоминающие о травме	272
3. Деятельность, к которой клиент потерял интерес из-за депрессии	273
4. Ситуации, вызывающие неоправданный стыд	273
Выбор задач для экспозиции <i>in vivo</i> с целью построения иерархии	275
Выбирайте задачи, которые способствуют улучшению качества жизни	276
Выбирайте задачи, которые максимально нарушают ожидания	277
Выбирайте задачи с максимальной вариативностью	278
Выбирайте задания, связанные с приемлемым риском	278
Выбирайте задачи, которые выполняются в разных контекстах	281
Выбирайте задачи, которые представляют особую сложность	282
Выбор задач для домашнего задания по экспозиции <i>in vivo</i> и инструктаж	291
Выбор задач для домашнего задания по экспозиции <i>in vivo</i>	291
Инструктаж о проведении экспозиции <i>in vivo</i>	292
Ориентирование на форму записи экспозиции	293
6. Домашнее задание	293
Глава 10. Совместные и семейные сессии	297
Общие рекомендации	298
Усилить контроль со стороны клиента	298

Использовать подход, основанный на консультировании клиента	298
Соблюдать конфиденциальность и приватность	299
Подготовка к совместным или семейным сессиям	300
Что клиент хочет, чтобы человек знал (или не знал) о его лечении?	300
Что, согласно желанию клиента, человек должен (или не должен) делать полезного во время терапии?	301
Какие навыки может использовать клиент, чтобы справиться с возможным стрессом?	301
Какую роль в сессии будут играть терапевт и клиент?	302
Проведение ознакомительной сессии	302
Определение повестки дня	302
Предоставление информации о ДПТ ПЭ	303
Обращение за поддержкой	304
Рассмотрение других вопросов	307
Проведение непрерывных совместных или семейных сессий	309
Резюме	310
Глава 11. Сессия 3	311
1. Просмотр ежедневника ДПТ и определение повестки дня сессии	312
2. Проверка домашнего задания	313
3. Ориентация на обоснование и проработку экспозиции <i>in sensu</i>	315
4. Инструктаж о проведении экспозиции <i>in sensu</i>	323
Ориентация на роль клиента во время экспозиции <i>in sensu</i>	323
Ориентация на роль терапевта во время экспозиции <i>in sensu</i>	325
5. Проведение экспозиции <i>in sensu</i>	330
Заполните форму записи экспозиции	331
Проведение экспозиции <i>in sensu</i>	331
Наблюдение	332
Подбадривание	335
Коучинг	336
Заполните форму записи экспозиции (оценки пика и после)	337
6. Проработка экспозиции <i>in sensu</i>	343
Функция проработки	344
Цели проработки	345

Структура проработки	345
Стратегии проработки	349
Стратегии принятия	350
Валидация	351
Общение	352
Стратегии изменения	352
Оценка проблемы	353
Решение проблем	353
Когнитивная модификация	354
Непочтительное общение	355
Диалектические стратегии	356
Диалектический подход	356
Конкретные диалектические стратегии	356
7. Домашнее задание	364
Глава 12. Промежуточные сессии (сессии 4+)	367
1. Просмотр ежедневника ДПТ и определение повестки дня сессии	368
2. Проверка домашнего задания	369
Управление непредвиденными обстоятельствами	369
Мониторинг прогресса	370
Коучинг	370
3. Ориентация на экспозицию <i>in sensu</i> , запланированную на сессии	371
4. Проведение экспозиции <i>in sensu</i>	371
Повышение эффективности экспозиции <i>in sensu</i>	372
На что ориентироваться в коучинге	372
1. Добавление деталей	372
2. Уменьшение избегания	378
Как проводить коучинг	382
Прогресс экспозиции <i>in sensu</i>	384
1. Рассказ полной истории	384
2. Работа с “горячими точками”	386
3. Переключение на новое воспоминание о травме	387
5. Проработка экспозиции <i>in sensu</i>	389
Подход к проработке, основанный на регулировании эмоций	389
Этап 1. Определите и обозначьте эмоции	390
Этап 2. Выберите эмоцию для регуляции	390

Этап 3. Выберите и осуществите индивидуальные интервенции	392
Типичная последовательность проработки	395
6. Домашнее задание	401
Глава 13. Заключительная сессия	403
1. Просмотр ежедневника ДПТ и определение повестки дня сессии	404
2. Проведение краткой экспозиции <i>in sensu</i> и анализ прогресса	405
3. Повторение иерархии экспозиции <i>in vivo</i> и анализ прогресса	410
4. Обучение навыкам профилактики рецидивов	413
Цели профилактики рецидивов	413
Продолжайте заниматься экспозицией: станьте собственным экспозиционным терапевтом	414
Принятие экспозиционного образа жизни	416
Выявление и снижение факторов риска рецидива ПТСР	417
Факторы, повышающие эмоциональную уязвимость	418
Избегающие стратегии совладания	419
Ситуации повышенного риска	420
Рекомендации по управлению обострением ПТСР	421
5. Домашнее задание	426
Часть IV. Устранение проблем и адаптация терапии	427
Глава 14. Устранение проблем	429
Как работает ДПТ ПЭ	429
Использование подхода ДПТ для решения проблем	430
Решение общих проблем	433
Проблемы, связанные с подходом к травматическим триггерам	433
Определение проблемы	433
Возможные решения	435
Проблемы с эмоциональной активацией	436
Чрезмерная вовлеченность	437
Недостаточная вовлеченность	446
Проблемы с корректирующей информацией	449
Определение проблемы	449
Возможные решения	449
Проблемы с обработкой информации	453

Определение проблемы	453
Возможные решения	453
Проблемы, связанные с изменением убеждений	458
Определение проблемы	458
Возможные решения	458
Проблемы, связанные со снижением эмоциональной интенсивности	468
Определение проблемы	468
Возможные решения	468
Принятие решения о приостановке протокола ДПТ ПЭ	471
Реагирование на поведение, угрожающее жизни	472
Реагирование на поведение, мешающее терапии, и поведение, влияющее на качество жизни	475
Решение о возобновлении протокола ДПТ ПЭ	477
Если поведение было опасным для жизни, его не продолжают	478
Контроль другого проблемного поведения и снижение его до уровня, не мешающего проведению ДПТ ПЭ	479
Решение проблем позволило успешно устранить факторы, способствовавшие опасному поведению	480
Клиент стремится предотвратить повторение поведения	480
Когда это уместно, клиент исправляет ситуацию	480
Резюме	482
Глава 15. Работа с конкретными эмоциями, связанными с травмой	483
Страх	484
Работа с необоснованным страхом	484
Чувство вины	486
Работа с необоснованным чувством вины	487
Работа с обоснованным чувством вины	493
Гнев	495
Работа с необоснованным гневом	496
Работа с обоснованным гневом	497
Стыд	502
Работа с необоснованным стыдом	504
Работа с обоснованным стыдом	510
Отвращение	511

Работа с необоснованным отвращением	512
Работа с обоснованным отвращением	515
Грусть	515
Работа с необоснованной грустью	516
Работа с обоснованной грустью	517
Резюме	522
Глава 16. Работа с различными типами травм	525
Сексуальное насилие над детьми	526
Определение и общие случаи	526
Выбор показательного события	527
Общие темы для рассмотрения	528
Отсутствие осознания того, что это было неправильно	528
Самобичевание	528
Переживание сексуального насилия как положительного и приятного явления	530
Инициирование сексуального поведения с другими людьми	531
Рассказывать или не рассказывать	532
Понимание мотивов преступника	533
Стремление к справедливости	534
Физическое насилие над детьми	535
Определение и общие случаи	535
Выбор показательного события	536
Общие темы для рассмотрения	537
Определение ситуации как жестокого обращения	537
Вера в то, что жестокое обращение было заслуженным	538
Быть защищенным и защищать других	539
Действительная или предполагаемая угроза жизни	540
Разорвать круг насилия	540
Травматическая инвалидация	542
Определение и общие случаи	542
Выбор показательного события	544
Общие темы для рассмотрения	545
Определение травмирующего события	545
Освобождение от самоинвалидации	545
Выработка реалистичных стандартов	546

Доверие к своей внутренней мудрости	547
Переживание боли от неприятия	548
Поиск валидирующего окружения	549
Сексуальное нападение и изнасилование	549
Определение и общие случаи	549
Выбор показательного события	550
Общие темы для рассмотрения	551
Определение сексуального нападения или изнасилования	551
Вопросы согласия	552
Причинно-следственные связи	553
Модели сексуальной ревиктимизации	555
Опыт раскрытия информации	556
Насилие со стороны интимного партнера	557
Определение и общие случаи	557
Выбор показательного события	559
Общие темы для рассмотрения	560
Уйти или остаться	560
Отсутствие защиты детей от травмы	561
Распознавание тревожных сигналов	562
Резюме	563
Глава 17. Лечение различных групп населения	565
Подростки	567
Воздействие травмы и ПТСР	567
Данные исследований	567
Соображения по поводу терапии	568
Вовлечение родителей	569
Решение мотивационных вопросов	570
Модификация лексики	571
Расширение терапии	572
Мужчины	572
Воздействие травмы и ПТСР	572
Данные исследований	573
Соображения по поводу терапии	573
Психообразование в отношении традиционной маскулинности и ПТСР	573
Решение проблемы амбивалентности в отношении терапии	574

Повышение готовности и способности испытывать эмоции	575
Работа с проблемными убеждениями, связанными с традиционной маскулинностью	575
Ветераны	577
Воздействие травмы и ПТСР	577
Данные исследований	577
Соображения по поводу терапии	578
Понимание этоса война	578
Нормализация ПТСР и других трудностей, вызванных военной службой	579
Различение военных и гражданских ценностей	580
Решение проблемы моральной травмы	581
Решение проблемы травматической утраты	582
Решение проблемы военной сексуальной травмы	584
Расовые и этнические меньшинства	585
Воздействие травмы и ПТСР	585
Данные исследований	589
Соображения по поводу терапии	590
Оценка и целенаправленная работа с расовой травмой	591
Работа с расово обусловленным поведением избегания	591
Оценка роли расы	594
Устранение чувства вины и самобичевания	594
Работа со стыдом и интернализированным расизмом	595
Борьба с сохраняющимся расизмом	596
Сексуальные и гендерные меньшинства	597
Воздействие травмы и ПТСР	597
Данные исследований	602
Соображения по поводу терапии	603
Оценка травм, связанных с СГМ-идентичностью	604
Работа с поведенческим избеганием, связанным с СГМ-идентичностью	605
Работа с чувством вины и самобичеванием	608
Работа со стыдом и интернализированной стигмой	608

Устранение озабоченности по поводу связи между сексуальностью и прошлой сексуальной травмой	609
Борьба с предвзятостью и дискриминацией	611
Резюме	612
Часть V. Дальнейшие действия	613
Глава 18. Третий и последующие этапы	615
Структурирование терапии на третьем этапе	616
Общие цели клиента на третьем этапе	617
Укрепление позитивной “я”-концепции	618
Прекращение деструктивных и развитие ценностных отношений	619
Вовлечение в продуктивную и значимую деятельность	620
Лечение остаточных расстройств	620
Обретение смысла и целеустремленности	621
Резюме	621
Приложение А. ДПТ ПЭ: раздаточные материалы	623
Памятка 1. Что такое ПТСР?	625
Памятка 2. Что такое травматическая инвалидация?	628
Памятка 3. Влияние травматической инвалидации	629
Памятка 4. Что такое ДПТ ПЭ?	633
Памятка 5. Подготовка к началу занятий по программе ДПТ ПЭ	637
ДПТ ПЭ: раздаточный материал 1 (сессия 1)	638
Как поддерживается ПТСР	638
ДПТ ПЭ: раздаточный материал 2 (сессия 1)	639
Как ДПТ ПЭ работает для снижения проявлений ПТСР	639
ДПТ ПЭ: раздаточный материал 3 (сессия 1)	640
План использования навыков после завершения экспозиции	640
ДПТ ПЭ: раздаточный материал 4 (сессия 2)	641
Диалектические реакции на травму	641
ДПТ ПЭ: раздаточный материал 5 (сессия 2)	642
Понимание своих реакций на травму	642
ДПТ ПЭ: раздаточный материал 6 (сессия 2)	648
Распространенные избегаемые ситуации	648
ДПТ ПЭ: раздаточный материал 7 (сессия 2)	651
Иерархия экспозиции <i>in vivo</i>	651

ДПТ ПЭ: раздаточный материал 8	652
Форма записи экспозиции	652
ДПТ ПЭ: раздаточный материал 8А	654
Форма записи экспозиции	654
ДПТ ПЭ: раздаточный материал 9 (сессия 2)	656
Как выполнять домашние задания по экспозиции	656
ДПТ ПЭ: раздаточный материал 10 (совместная/семейная сессия)	659
Обращение за поддержкой в ходе ДПТ ПЭ	659
ДПТ ПЭ: раздаточный материал 11 (заключительная сессия)	663
Цели профилактики рецидивов	663
ДПТ ПЭ: раздаточный материал 12 (заключительная сессия)	664
Станьте собственным терапевтом по экспозиции	664
ДПТ ПЭ: раздаточный материал 13 (заключительная сессия)	666
Рекомендации по эффективному проведению экспозиции	666
ДПТ ПЭ: раздаточный материал 14 (заключительная сессия)	668
Принятие экспозиционного стиля жизни	668
ДПТ ПЭ: раздаточный материал 15 (заключительная сессия)	669
Отработка навыка FREE	669
ДПТ ПЭ: раздаточный материал 16 (заключительная сессия)	671
Факторы риска рецидива ПТСР	671
ДПТ ПЭ: раздаточный материал 17 (заключительная сессия)	673
Снижение риска рецидива ПТСР	673
ДПТ ПЭ: раздаточный материал 18 (заключительная сессия)	674
Рекомендации по управлению рецидивом ПТСР	674
ДПТ ПЭ: раздаточный материал 19 (заключительная сессия)	676
Контроль усиления ПТСР	676
ДПТ ПЭ: раздаточный материал 20	678
Устранение проблем при проведении ДПТ ПЭ	678
ДПТ ПЭ: раздаточный материал 21	679
Подготовка к возобновлению ДПТ ПЭ	679
Приложение Б. Формы для терапевтов	681
Приложение В. Контрольные списки для сессий	693
Приложение Г. Рекомендуются методы скрининга и мониторинга результатов	705
Список литературы	709