

Повний зміст

Про авторів	15
Подяки	16
Передмова	19
Вступ	21
Як користуватися цією книгою	22
Самостійна робота і робота з терапевтом	22
Навіщо звертатися до КПТ-терапевта	23
Коли слід звернутися до терапевта	23
Глава 1. Занепокоєння, тривога і ГТР	25
Розуміння занепокоєння	25
Тригери занепокоєння	26
Занепокоєння: проблема чи ні	28
Розуміння тривоги	29
Проблема тривоги	30
Тривожні розлади: коли тривога стає проблемою	31
Тривожні розлади: питання в інтенсивності	32
Розуміння ГТР	33
Розгляньмо докладніше симптоми ГТР	36
Відслідкуйте своє занепокоєння	39
Як розпізнати види занепокоєння	42
Занепокоєння щодо поточних проблем	42
Занепокоєння з приводу гіпотетичних ситуацій	42

Глава 2. КПТ для лікування ГТР	45
Основи КПТ	45
Характеристики трикутника ABC	47
Мета КПТ	52
Принципи й очікування в КПТ	54
Набуття навичок	55
Зосередження на поточному моменті	55
Багато практики	56
Результати досліджень	58
Чого очікувати після завершення роботи з цим посібником	59
Глава 3. Чи корисне занепокоєння	63
Чи вважаєте ви занепокоєння корисним	64
Поширені позитивні переконання про корисність занепокоєння	66
Переконання 1. Позитивна риса характеру	67
Переконання 2. Допомогає у вирішенні проблем	67
Переконання 3. Занепокоєння мотивує	68
Переконання 4. Захищає від негативних емоцій	68
Переконання 5. Може запобігти негативним наслідкам	69
Визнайте амбівалентність	71
Роздуми про життя без занепокоєння	74
Уявіть себе людиною, яка звільнилася від занепокоєння	75
На шляху до життя без занепокоєння	76
Глава 4. Позитивні переконання про занепокоєння: вивчаємо факти	79
Винесіть ваші занепокоєння на суд	80
Адвокат захисту: аргументи на користь занепокоєння	82
Позитивна риса характеру	82
Допомогає у вирішенні проблем	82
Занепокоєння мотивує	83
Захищає від негативних емоцій	83
Може запобігти негативним наслідкам	84

8 ПОВНИЙ ЗМІСТ

Прокурор: аргументи проти занепокоєння	86
Позитивна риса характеру	86
Допомагає у вирішенні проблем	87
Занепокоєння мотивує	88
Захищає від негативних емоцій	88
Може запобігти негативним наслідкам	89
Суддя: зважування наданих доказів	93
Оцінювання переваг і недоліків занепокоєння	94
Винесення вердикту	96
Перечитайте вердикт	100
Переходимо до наступного етапу	101
Чи можна жити без занепокоєння?	101
Глава 5. Занепокоєння та загроза невизначеності	103
Алергія на невизначеність	103
Цикл занепокоєння	104
Загроза невизначеності	106
Переконання щодо невизначеності	106
Вплив переконань щодо невизначеності	108
Ваша модель занепокоєння	109
Новий погляд на негативні переконання щодо невизначеності	112
Глава 6. Інтолерантність невизначеності: розпізнавання захисної поведінки	115
Розуміння захисної поведінки	115
Функції захисної поведінки	116
Проблеми захисної поведінки	116
Захисна поведінка за ГТР	117
Захисна поведінка за ГТР: стратегії охоронної поведінки	118
Надмірне прагнення до схвалення	118
Подвійна перевірка	118
Надмірний пошук інформації	118
Неосяжний список справ на день	119
Робити все самостійно	119
Робити щось замість інших	119

Захисна поведінка за ГТР: стратегії уникнення	120
Уникнення	120
Прокрастинація	120
Неповні зобов'язання	121
Імпульсивне ухвалення рішень	121
Чому такі форми поведінки потрібно вважати ненормальними	122
Прийняття захисної поведінки	127
Глава 7. Толерантність до невизначеності: перевірка переконань	129
Змініть спосіб мислення	129
Поведінкові експерименти	130
Поведінкові експерименти за ГТР	131
Розробка поведінкових експериментів	133
Поради щодо проведення поведінкових експериментів	134
Усунення проблем під час проведення поведінкових експериментів	138
Складно придумати експеримент	138
Відсутність занепокоєння під час експерименту	138
Відсутність мотивації під час проведення поведінкових експериментів	139
Неспроможність довести справу до кінця без захисної поведінки	139
Як зміцнити толерантність до невизначеності	141
Глава 8. Шлях до прийняття невизначеності	143
Розширення сфери охоплення поведінкових експериментів	143
Розмаїття поведінкових експериментів	143
Підвищення ставок у поведінкових експериментах	145
Адаптація експериментів до певних страхів	146
Прийняття та розуміння переваг невизначеності	151
Насолоджуємося спонтанністю і новими враженнями	151

10 Повний зміст

Підвищуємо впевненість	152
Дивимося на ситуацію під іншим кутом	152
Підбиття підсумків вашого прогресу	156
Глава 9. Стратегії подолання занепокоєння щодо поточних проблем	157
Розуміння процесу розв'язання проблем	158
Розуміння негативної орієнтованості на проблеми	159
Наслідки негативної орієнтованості на проблеми	160
Негативна орієнтованість на проблеми та інтолерантність до невизначеності	161
Ставте під сумнів негативну орієнтованість на проблеми	161
Завчасне розпізнавання проблем	162
Бачити у проблемах можливості	164
Шлях до вирішення проблем	166
Застосування навичок вирішення проблем	166
Етап 1: визначення проблеми	167
Етап 2: формулювання цілей	169
Етап 3: генерування рішень	170
Етап 4: ухвалення рішення	171
Етап 5: реалізація рішення і перевірка його ефективності	174
Переваги вирішення проблем	178
Глава 10. Стратегії подолання занепокоєння щодо гіпотетичних ситуацій	179
Розуміння страху	181
Уникнення страху	181
Нейтралізація страху	181
Зіткнення зі страхом	182
Як копінг-механізми працюють при занепокоєнні щодо гіпотетичних ситуацій	183
Уникнення занепокоєння	184
Нейтралізація занепокоєння	184
Експозиція до занепокоєння	185

Рекомендації щодо проведення письмової експозиції	186
Пишіть від першої особи у теперішньому часі	187
Використовуйте сенсорну інформацію	187
Зосередьтеся на найгіршому сценарії	187
Переконайтесь у реалістичності сценарію	188
Розуміння цілей експозиції	188
Усунення проблем під час письмової експозиції	190
Важко розпочати роботу	190
Відсутність тривоги під час експозиції	191
Посилення занепокоєння і тривоги після експозиції	192
Новий погляд на власні занепокоєння	192
Додайте письмову експозицію до свого набору копінг-стратегій	193
Глава 11. Закріплення досягнутих результатів: керування занепокоєнням з плином часу	195
Питання психічного здоров'я	195
Подальший шлях	196
Навички підтримання досягнутого прогресу	197
Практика психологічної самодопомоги	197
Приділіть час психологічній самодопомозі	198
Сам собі терапевт	201
Безперервний процес підтримання досягнутих результатів	206
Глава 12. Перешкоди на шляху до мети: як упоратися з тимчасовими зривами та рецидивами	207
Нормальні та проблематичні зриви	207
Розуміння нормальних зривів	208
Як упоратися з нормальними зривами	209
Проблематичні зриви	209
Зриви і рецидиви	210
Усунення зривів	210
Ранні попереджувальні сигнали	210

12 Повний зміст

Дії під час виявлення ранніх попереджувальних сигналів	212
Ранні зриви	213
Превентивні заходи: як не допустити переростання зривів в рецидиви	215
Керування рецидивами	216
План запобігання розвитку рецидиву	216
Навчайтеся на власних помилках	219
Висновки	220
Література	221