

Повний зміст

Про автора	11
Вступ	12
Розділ I. Розуміння проблеми	13
Глава 1. Що таке ОКР	15
Історичний контекст та сучасне клінічне визначення	15
Діагностичні критерії та специфікатори	19
Розмежування з адаптивними звичками, перфекціонізмом та розладами особистості	22
Епідеміологічні показники, особливості розвитку та вплив на якість життя	26
Глава 2. Форми прояву ОКР	31
Теоретичне обґрунтування класифікації ОКР	31
Основні клінічні форми ОКР	34
Порівняння форм ОКР	39
Стани, що схожі на ОКР	43
Глава 3. Механізми формування ОКР	47
Когнітивні моделі та хибне сприйняття загрози	47
Інфляція відповідальності та посилення дистресу	50
Злиття думки та дії: теорія іронічного процесу	55
Поєднання дезадаптивних механізмів і виникнення ОКР	59
Глава 4. Нейробіологія ОКР	64
Нейронні мережі, що беруть участь у формуванні ОКР	64
Нейромедіатори та регуляція тривоги	67

Нейровізуалізація та клінічні дослідження	73
Нейропластичність як фундамент змін	76
Глава 5. Вікові особливості та генетичні чинники ОКР	83
Генетична схильність	83
Розвиток ОКР у різні вікові періоди	87
Дитинство	87
Підлітковий вік	92
Дорослий вік	96
Глава 6. Коморбідність з ОКР	101
Тривожні розлади за ОКР	101
Депресивні/афективні розлади за ОКР	104
Розлади харчової поведінки та образу тіла за ОКР	109
Вживання психоактивних речовин та адикції за ОКР	113
Інші стани за ОКР	117
Розділ II. Науково обґрунтоване лікування	123
Глава 7. ЕПР як першочерговий метод терапії ОКР	125
Історичний експурс	125
Структура методу та механізм дії	129
Порівняння ЕПР з іншими методами лікування	134
Глава 8. Метакогнітивна терапія ОКР	140
Теоретичне обґрунтування метакогнітивного підходу	140
Режими функціонування психіки	144
Метакогнітивні техніки терапії ОКР	148
Емпірична база та доказова ефективність метакогнітивної терапії	152

Глава 9. Інференційна КПТ в лікуванні ОКР	157
Концепція та структура моделі	157
Клінічні прояви та корекційні техніки	160
Обмеження та порівняння з іншими підходами	165
Глава 10. Медикаментозна терапія ОКР	171
Фармакотерапія ОКР	171
Препарати першої лінії для лікування ОКР	175
Препарати другої лінії та стратегії аугментації	181
Комбінована терапія та індивідуальні особливості лікування	184
Глава 11. Допоміжні підходи	191
Терапія прийняття та відповідальності	191
Підходи, що засновані на усвідомленості	195
Діалектична поведінкова терапія	199
Методи з обмеженою доказовою базою	203
Розділ III. Покрокова програма самодопомоги	209
Глава 12. Підготовка до змін	211
Розуміння процесу змін і активна участь у ньому	211
Оцінювання тяжкості розладу та функціональний аналіз симптомів	216
Визначення обтяжливих чинників та організаційна підготовка	221
Визначення реалістичних очікувань і підготовка до наступних етапів	225
Глава 13. Моніторинг симптоматики	229
Навіщо відслідковувати свій стан	229
Що саме потрібно відстежувати	232

Інструменти для моніторингу	237
Аналіз отриманих даних	242
Глава 14. Створення ієрархії експозицій	247
Від моніторингу до планування експозицій	247
Принципи побудови та структурування ієрархії експозицій	251
Персоналізація та адаптація ієрархії експозицій	257
Глава 15. Правила ефективної експозиції	261
Теоретичні засади та мета експозиції	261
Базові параметри ефективності	267
Роль захисних об'єктів під час експозиції	273
Глава 16. Техніки запобігання реакції	280
Відтермінування компульсивної поведінки	280
Методи скорочення ритуалів	284
Усвідомлений опір і здатність витримувати дискомфорт	289
Шляхи подолання можливих труднощів	294
Глава 17. Опрацювання нав'язливих думок	299
Важливість опрацювання obsesій	299
Основні методи та техніки опрацювання obsesій	304
Інтеграція технік і подолання типових труднощів	308
Глава 18. Профілактика рецидивів	315
Ознаки рецидивів і вразливість до їхніх проявів	315
Стратегії реагування під час посилення симптомів	319
Тривале збереження результатів	324

Розділ IV. Соціальна інтеграція	331
Глава 19. Родинна підтримка та адаптація за ОКР	333
Як ОКР впливає на родину	333
Конструктивні способи підтримки	338
Турбота про себе та підтримка з боку рідних	344
Глава 20. Самореалізація та суспільна інтеграція	350
Повернення до суспільного життя	350
Професійне зростання та життя згідно з цінностями	354
Опрацювання залишкових симптомів і збереження результатів терапії	359
Післямова	365