

ПОВНИЙ ЗМІСТ

Про авторів	9
Глава 1. Ваша схема дефективності	11
Схеми	13
Що таке схема дефективності	14
Як почуття неповноцінності підживлює депресію	20
Висновки	22
Глава 2. Оцінка	23
Опитувальник “Життєві цінності”, частини 1 і 2	26
Опитувальник “Прийняття і дії — 2”	29
Опитувальник “Автоматичні думки”	31
Шкала оцінки депресії CES-D	34
Висновки	36
Глава 3. Подолання почуття неповноцінності	37
Десять поширених способів подолання почуття неповноцінності	38
Глава 4. Від уникнення до прийняття	49
Спроби подолати почуття неповноцінності лише посилюють біль	51
Важливе питання	53
Творча зневіра	54
Прийняття, а не уникнення емоцій	55
Реагувати по-новому	57

Глава 5. Усвідомленість	63
Усвідомлені дії	67
Усвідомлення тригерів почуття неповноцінності	70
Розвиток усвідомленості в момент вибору: ранкові наміри	71
Спостереження за тим, що відбувається	73
Глава 6. Цінності	79
Що таке цінності?	80
Визначення цінностей	82
Наміри, які керуються цінностями та зціленням	87
Плани на момент вибору	93
Відповідальність і готовність	96
Шлях до цінностей	97
Глава 7. Роз'єднання	101
Ваш розум як механізм виживання	102
Як працює роз'єднання	104
Вправи: одинадцять способів роз'єднання	105
Висновки	119
Глава 8. Уникнення та експозиція	123
Як ви ставитеся до емоційного болю	123
Висновки	132
Глава 9. Протистояння сорому і смутку	133
Чому експозиція допомагає	134
Чотири складники емоції	135
Як застосовувати емоційну експозицію	135
Ведення записів при експозиції	142
Глава 10. Самоспівчуття	149
Вправи на самоспівчуття	149
Висновки	161

Глава 11. Профілактика рецидивів	163
Шкала оцінки депресії CES-D	165
Рецидиви трапляються	167
Висновки	174
Додаток 1. Робочі аркуші	175
Додаток 2. Інструменти оцінки	193
Додаток 3. Гібридний протокол лікування депресії з використанням схема-терапії та АСТ	201
Література	205