

Повний зміст

Про авторів	13
Вступ	15
Посттравматичний стресовий розлад	15
Вплив ПТСР на повсякденне життя	16
Сучасні підходи до лікування ПТСР	16
Інноваційний метод ПЕТ як альтернатива тривалій терапії	17
Концепція письмової експозиційної терапії	17
Ефективність та переваги письмової експозиційної терапії	19
Структура ПЕТ: завдання кожної сесії	20
Наукове обґрунтування та ефективність ПЕТ	20
Кому знадобиться ця книга	21
Чим ця книга допоможе професіоналам	22
Що ви знайдете в цій книзі	24
Структура книги	24
Теоретичні засади ПЕТ	24
Діагностування та оцінювання стану перед початком терапії	25
Етапи та протоколи сесій ПЕТ	25
Відповіді на поширені запитання та застосування методу в складних випадках	26
Показові приклади та випадки з практики	26
Довгострокові стратегії та комплексні підходи	27
Чому ПЕТ — це важливий етап у терапії ПТСР	28
Мета книги	29
Глава 1. Теорія ПЕТ	33
Історія розвитку експозиційних методів терапії	33
Початкові етапи: експозиція та робота з фобіями	33
Еволюція експозиційних методів: перехід до складних форм терапії	34
Експозиція та лікування ПТСР: робота з травматичними спогадами	35

Вплив експозиційних методів на подальший розвиток психотерапії	35
Сучасні методи проведення експозиції: письмова експозиційна терапія	36
Розвиток експозиційних методів лікування ПТСР	36
Класична експозиція та її адаптація для роботи з ПТСР	37
Становлення письмової експозиційної терапії як альтернативного методу	38
Психологічні та нейрофізіологічні аспекти ПТСР	40
Нейрофізіологічні зміни за ПТСР	41
Вплив ПЕТ на нейрофізіологічні процеси в мозку	42
Ефект ПЕТ: поступова зміна сприйняття травми	43
Переваги методу ПЕТ та його відмінності від інших підходів	44
Глава 2. Етичні засади та професійні стандарти у застосуванні ПЕТ	49
Важливі етичні засади ПЕТ	49
Конфіденційність	49
Інформована згода	50
Щирість та емпатія	51
Гарантування безпеки пацієнта під час терапії	51
Дотримання меж та професійної дистанції	52
Компетентність і безперервний розвиток терапевта	53
Опрацювання складних випадків та ухвалення етичних рішень	53
Глава 3. Діагностика та оцінювання	55
Діагностичні критерії ПТСР: DSM-5 та МКХ-11	55
Діагностичні критерії ПТСР в DSM-5	55
Діагностичні критерії ПТСР в МКХ-11	57
Порівняння підходів DSM-5 та МКХ-11 щодо діагностики ПТСР	58
Важливість діагностики та вибір методів лікування	58
Оцінювання симптомів ПТСР перед початком терапії	59
Діагностичні шкали та опитувальники	59
Накопичення інформації про травматичний досвід	60

8 Повний зміст

Рекомендації та заборони щодо застосування ПЕТ	62
Рекомендації щодо застосування ПЕТ	62
Заборони щодо застосування ПЕТ	63
Вибір належної стратегії та адаптація методу до потреб пацієнта	64
Завершення діагностики та планування терапії	66
Глава 4. Покроковий протокол ПЕТ	67
Підготовка до терапії	67
Основні аспекти підготовки до ПЕТ	68
Перша сесія. Початок письмової експозиції	71
Мета першої сесії	72
Структура першої сесії	72
Друга сесія. Занурення в процес та емоційна експозиція	77
Мета другої сесії	77
Структура другої сесії	77
Підбиття підсумків та підготовка до наступних сесій	81
Глава 5. Продовження терапії: занурення та переробка	83
Третя сесія. Дослідження та аналіз внутрішніх реакцій	83
Мета третьої сесії	83
Структура третьої сесії	84
Підбиття підсумків і підготовка до наступної роботи	88
Четверта сесія. Переосмислення травматичного досвіду та відновлення контролю	88
Мета четвертої сесії	89
Структура четвертої сесії	89
Підбиття підсумків та підготовка до наступної роботи	93
П'ята сесія. Завершення терапії та закріплення результату	93
Мета п'ятої сесії	94
Структура п'ятої сесії	94
Побажання та означення подальшого розвитку	98
Підсумки та перспективи	99
Перспективи та особистісне зростання	101

Глава 6. Типові запитання та опрацювання складних випадків	103
Типові труднощі під час проведення ПЕТ	103
Емоційне уникнення та спротив опрацюванню спогадів	104
Сильні емоційні реакції на сесіях	104
Труднощі з описом почуттів та емоцій	105
Робота з пацієнтами, які мають хронічний та багаторазовий травматичний досвід	106
Відповіді на поширені запитання щодо проведення ПЕТ	106
Що робити, якщо пацієнт боїться посилення симптомів?	107
Як допомогти пацієнту впоратися з регресом?	108
Як реагувати, якщо пацієнт відчуває сором або провину за травму?	108
Як реагувати, якщо пацієнт не може описати свої почуття?	109
Як діяти, якщо пацієнт уникає обговорення травматичної події?	110
Що робити, якщо пацієнт чинить сильний спротив письмовій експозиції?	111
Як допомогти пацієнту, який відчуває тривогу перед кожною наступною сесією?	111
Як діяти, якщо пацієнт втрачає віру в ефективність ПЕТ?	112
Як діяти, якщо пацієнт починає уникати тригерних тем?	112
Як реагувати, якщо пацієнт впадає в емоційне заціпеніння?	113
Що робити, якщо пацієнта поглинає страх перед завершенням терапії?	114
Як діяти, якщо пацієнт постійно аналізує свої емоції?	114
Як допомогти пацієнту, якщо він уникає розмов про свої переживання?	115
Як реагувати, якщо пацієнт стає пасивним під час ПЕТ?	115
Адаптація методу ПЕТ для роботи з різними пацієнтами	116
Врахування культурних особливостей та особистих уподобань пацієнта	116
Варіативність кількості та тривалості сесій	117
Підтримка в опануванні навички саморегуляції	118
Обговорення стратегій для позасесійної роботи	118

Глава 7. Адаптація ПЕТ для різних культурних та вікових груп 121

Адаптація підходів до культурного бекграунду пацієнтів	121
Основні аспекти культурної адаптації ПЕТ	121
Адаптація ПЕТ для роботи з підлітками	123
Адаптація ПЕТ для роботи з літніми пацієнтами	124
Терапія людей з обмеженими фізичними можливостями	125

Глава 8. Дистанційна ПЕТ 127

Переваги та недоліки дистанційної ПЕТ	127
Переваги дистанційної ПЕТ	127
Недоліки дистанційної ПЕТ	128
Підготовка до дистанційної ПЕТ	128
Підготовка терапевта	128
Підготовка пацієнта	128
Проведення дистанційної сесії ПЕТ	129
Структура дистанційної сесії	129
Підтримка пацієнта під час виконання письмових завдань	129
Фіксація та відслідковування прогресу	130
Інструменти для дистанційного контролю прогресу	130
Зберігання даних	130
Вирішення технічних проблем та емоційних труднощів	131
Розв'язання технічних проблем	131
Підтримка в разі виникнення емоційних труднощів	131
Завершення дистанційної ПЕТ та закріплення результатів	131
Закріплення отриманих результатів	131
Продовження підтримки після завершення терапії	132
Етичні аспекти дистанційної ПЕТ	132

Глава 9. Приклади з практики 133

Адаптація ПЕТ до різних травматичних переживань	133
Застосування ПЕТ у разі поодинокі травми: поступове опрацювання важких спогадів	133
Застосування ПЕТ у разі постійної травми: прогресивне опрацювання тривалого травматичного досвіду	134

Застосування ПЕТ для опрацювання контекстно зумовлених фобій та травм	134
Персоналізовані стратегії та підтримка під час терапії	135
Поступове посилення контролю та саморегуляції	136
Тривала перспектива: закріплення отриманих результатів	136
Глава 10. Довготривалі стратегії та підтримка пацієнтів після завершення ПЕТ	145
Збереження результатів та саморефлексія	145
Практичні рекомендації щодо збереження результатів	146
Продовження контакту з терапевтом	146
Соціальна підтримка та розвиток навичок спілкування	147
Методи керування стресом та запобігання рецидивам	148
Базові принципи самодопомоги	149
Глава 11. Допоміжні техніки для посилення ПЕТ	151
1. Розвиток усвідомленості	151
2. Тілесно-орієнтовані практики: розпізнавання тілесних відчуттів	152
3. Когнітивна реструктуризація	152
4. Ведення щоденника емоцій	154
5. Прояв доброти до себе (самоспівчуття)	156
6. Створення карти емоцій	156
7. “Контейнер” для стабілізації стану	159
8. Афірмації для зміцнення віри в успіх	160
9. Розмова з собою	160
10. Дихання на 4-7-8	161
11. Лист прощення себе	162
12. Карта досягнень	162
13. Візуалізація безпечного місця	165
14. Щоденник вдячності	165
15. Створення карти ресурсів	166
Глава 12. Поєднання ПЕТ та інших методів терапії	169
1. ПЕТ та когнітивно-поведінкова терапія	169
2. ПЕТ та EMDR	170

12 Повний зміст

3. ПЕТ та тілесно-орієнтовані методи терапії	171
4. ПЕТ та методи розвитку усвідомленості	171
5. ПЕТ та арт-терапія	172
Переваги комбінування методів	173
Післямова	175
Рекомендації фахівцям, які працюють з ПТСР	176
Значення ПЕТ для підвищення якості життя пацієнтів	177
Особливості застосування ПЕТ	178
Роль фахівця в процесі ПЕТ	180
Вплив ПЕТ на якість життя пацієнта	180
Додаток А. Протоколи та шаблони для сесій ПЕТ	183
Протокол першої сесії ПЕТ. Знайомство	183
Протокол другої сесії ПЕТ. Дослідження емоційних реакцій	184
Протокол третьої сесії ПЕТ. Поглиблений аналіз та рефлексія щодо внутрішніх реакцій	185
Протокол четвертої сесії ПЕТ. Переосмислення травми та пошук позитивних зрушень	186
Протокол останньої сесії ПЕТ	187
Оцінювання досягнень та стану пацієнта	188
Додаток Б. Важливі ресурси для фахівців та пацієнтів	189
Онлайн-платформи та курси з ПТСР і методів лікування	189
Мобільні додатки для керування стресом і тривогою	190
Групи підтримки	190
Освітні відео та вебінари для пацієнтів і терапевтів	191
Рекомендована література для фахівців та пацієнтів	192
Наукові статті та публікації для фахівців	193