

Повний зміст

Про авторів	11
Вступ	12
Для кого ця книга	12
Структура книги	13
Як працювати з книгою	15
Коли варто звернутися до терапевта	16
Терапія як важлива складова процесу	17
Зазирнімо всередину себе	17
Глава 1. Роль тривоги та занепокоєння в повсякденному житті	19
Тривога як еволюційний механізм	20
Занепокоєння як когнітивна особливість	21
Вплив занепокоєння на повсякденне життя	22
Рішення на паузі	23
“Потім” як спосіб упоратися зі страхом	24
Непомітне фізичне навантаження	25
Тривога у стосунках: від мовчання до контролю	25
Тригери занепокоєння	26
Нові ситуації	27
Неоднозначні ситуації	28
Неочікувані ситуації	29
Чому тривога та занепокоєння посилюються в сучасному світі	33
Інформаційне перевантаження	34
Соціальний тиск: у гонитві за успіхом	34
Високі вимоги та невизначеність	35
Резюме	38
Глава 2. Генералізований тривожний розлад	39
Причини виникнення ГТР	40
Біологічні чинники	41
Психологічні чинники	42
Соціальні чинники	44
Діагностика ГТР	46
Критерії DSM-5	47
Критерії МКХ-10	48

Диференційна діагностика	49
Виключення медичних причин	55
Вибір фахівця	56
Вплив ГТР на повсякденне життя	59
Робота та кар'єра	59
Особисті стосунки	61
Повсякденні справи	64
Фізичне здоров'я	66
Резюме	68
Глава 3. Фундамент змін	69
Історія КПТ	71
Внесок Аарона Бека та Альберта Елліса	72
Подальший розвиток КПТ	74
Засади когнітивно-поведінкової терапії	75
Поширені міфи про КПТ	77
Міф 1. КПТ підходить лише для легких випадків	78
Міф 2. КПТ навчає “позитивного мислення”	78
Міф 3. КПТ замінює медикаментозне лікування	79
Міф 4. Ефект досягається одразу	79
Особливості КПТ	80
Фокус на сьогоденні, а не на минулому	81
Чітка структура та конкретні цілі	82
Наукове обґрунтування та доведена ефективність	83
Основні етапи КПТ-терапії	84
Усвідомлення причин занепокоєння	85
Навички розпізнавання й аналізу тривожних думок	85
Робота з переконаннями та когнітивними звичками	86
Опанування навичок	86
Завершення терапії та профілактика рецидивів	87
Робота з терапевтом і самостійна практика	88
Роль терапевта: компас, дзеркало й опора	88
Станьте активним учасником змін	89
Самостійна практика як запорука сталих змін	90
Резюме	91
Глава 4. Когнітивні спотворення	93
Як наш розум спотворює реальність	94
Як когнітивні спотворення підтримують ГТР	95

Поширені когнітивні спотворення за тривожних станів	97
Катастрофізація: очікування найгіршого розвитку подій	97
Домислення: звичка приписувати іншим думки та оцінки	98
Повинність: жорсткі внутрішні правила та вимоги	99
Надмірне узагальнення: підсумки, що ґрунтуються на поодинокому випадку	101
Негативна фільтрація: зосередження лише на поганому	102
Передбачення майбутнього: впевненість у негативному результаті	104
Розпізнавання когнітивних спотворень у повсякденному житті	105
Розвиток навички розпізнавання когнітивних спотворень	109
Звичка помічати	109
Щоденник думок	110
Інструменти підтримання	110
Резюме	114
Глава 5. Метапереживання та види занепокоєння	115
Метапереживання	116
Як метапереживання посилюють тривогу	117
Розпізнавання метапереживань у повсякденному житті	119
Види занепокоєння	122
Занепокоєння щодо поточних проблем: “Це потрібно вирішити негайно”	123
Занепокоєння щодо гіпотетичних ситуацій: “А що, як...”	124
Навіщо розрізняти види занепокоєння	125
Оцінка значущості тривожних думок	126
Подолання занепокоєння щодо поточних проблем: активна позиція	128
Подолання гіпотетичного занепокоєння: коли уява забігає вперед	130
Резюме	134
Глава 6. Внутрішній діалог і робота з думками	135
Голос за кадром	135
Як внутрішній діалог впливає на сприйняття реальності	138
Роль негативних переконань	140
Виникнення переконань та їхній вплив на уявлення про себе	141
Перегляд негативних переконань	142

Зміна внутрішнього діалогу	146
Перебудова внутрішнього діалогу: баланс між критикою та підтриманням	146
Аналіз тривожних думок	149
Розвиток внутрішньої опори	152
Внутрішній голос	153
Свідоме керування думками	156
Усвідомлення як спосіб прийняття думок, емоцій і тілесних відчуттів	157
Усвідомлення та послаблення тривожних думок	157
Прийняття думок без боротьби та спротиву	158
Медитація	158
Роль дихання в подоланні тривоги	163
Резюме	166
Глава 7. Робота зі страхом та подолання уникнення	167
Наслідки уникнення тривожних ситуацій	167
Зустріч зі своїм страхом	170
Методи подолання уникнення	171
Поведінкова активація: повернення до життя завдяки діям	172
Експозиція	178
Два способи зустрітися зі страхом	179
Три види експозиції	181
Поєднання експозиційних методів	183
Як правильно проводити експозицію	184
Створення ієрархії страхів	185
Поступове підвищення інтенсивності експозиції	186
Перебування в ситуації до природного зниження тривоги	186
Успішне завершення експозиції	187
План проведення експозиції: страх керування автомобілем	188
Типові помилки під час проведення експозиції	191
Резюме	197
Глава 8. Прийняття невизначеності	199
Чому нас лякає невизначеність	200
Приклади реакцій на невизначеність	201
Вплив суспільства й культури на ставлення до невизначеності	203
Прагнення все контролювати: пастка мислення	204

Толерантність щодо невизначеності	207
Поступове звикання до невизначеності	211
Цінності як життєва опора в умовах невизначеності	216
Резюме	219
Глава 9. Самоспівчуття та прийняття тривоги	221
Що таке самоспівчуття	222
Вплив самоспівчуття на тривогу	225
Тривога як важлива частина людського досвіду	226
Вправи для розвитку самоспівчуття та прийняття	228
Подолання перешкод на шляху до самоспівчуття	234
Резюме	236
Глава 10. Закріплення змін	237
Повернення тривоги: тимчасова криза, а не поразка	238
Профілактика рецидивів: на що варто звертати увагу	239
Збереження досягнутих змін: послідовність і гнучкість	242
Інтеграція навичок КПТ у повсякденне життя	242
Принцип “достатньо гарно”	243
Повернення до навичок самопідтримки: що робити, якщо тривога посилюється	244
План самопідтримки	245
Довіра до себе та внутрішня рівновага	246
Резюме	249
Глава 11. Регулярна практика	251
Роль регулярної практики у зниженні тривоги	252
Система щоденних вправ	253
Як подолати внутрішній опір і зберегти мотивацію	255
Самодопомога в повсякденному житті	256
Щоденні звички для зміцнення впевненості в собі	258
Резюме	258
Післямова	260