

Оглавление

Об авторах	9
Предисловие Д. В. Ковпака	10
Предисловие	14
Глава 1. Введение и контекст когнитивно-поведенческих интервенций	18
Принципы когнитивно-поведенческой терапии	23
Актуальный контекст: где мы находимся сейчас	25
Социальные и культурные факторы в практике КПТ	30
Выводы	34
Глава 2. Оценка в когнитивно-поведенческой терапии	36
Нужно знать доказательную базу: эмпирически обоснованное оценивание	37
Инструменты когнитивно-поведенческой оценки	40
Интервью	41
Самоотчеты	54
Наблюдение	56
Самомониторинг	57
Дополнительные источники информации	58
Дополнительные факторы при подборе инструментов для оценки	59
Оценка как длительный процесс: отслеживание прогресса	59
Оценка на сессии	60
Периодическая переоценка целей	61
Средства периодической оценки результатов	61
Завершение психотерапии и последующая оценка	62

Глава 3. Интеграция и концептуализация	63
Концептуализация случая	64
История	64
Доказательная база	66
Концептуализация шаг за шагом	73
Шаг 1. Составление Списка проблем	73
Шаг 2. Разработка исходной концептуализации случая	77
Шаг 3. Обсуждение концептуализации с клиентом и оценка результатов	80
Глава 4. Выстраивание альянса и планирование как подготовка почвы для когнитивно-поведенческой терапии	96
Отношения в когнитивно-поведенческой терапии	97
Роль психотерапевта	99
Баланс структурированности и гибкости	106
Как поддерживать в клиентах надежду и позитивные ожидания	108
Продвижение совместного эмпиризма	109
Использование отношений как показателя изменений	110
Планирование лечения, постановка целей и терапевтический контракт	111
Этапы постановки целей и планирования лечения	115
А если клиенты принимают не эту модель?	118
Что насчет мотивации к изменениям?	121
Глава 5. Начало лечения. Структурирование когнитивно- поведенческой терапии	129
Последовательность этапов и продолжительность терапии	130
Ориентация и структура сессий	132
Психообразование	135
Что известно об эффективности и преимуществах психообразования?	140
Домашние задания	143

Глава 6. Поведенческая работа. Развитие навыков	147
Поведенческие интервенции, направленные на развитие полезных навыков	148
Планирование активности	148
Тренинг навыков и практика	157
Глава 7. Поведенческая работа. Снижение избегания.	179
Поведенческие интервенции, направленные на снижение избегания	180
Экспозиционная терапия	182
Поведенческая активация	197
Финальный комментарий о социальном контексте	200
Глава 8. Когнитивная работа. Определение целей	202
Идентификация негативных мыслей	204
Клиенты, которым сложно называть ситуации или триггеры	206
Клиенты, которым сложно идентифицировать эмоции	208
Клиенты, которые не понимают природу своих чувств	210
Клиенты, которым сложно называть свои мысли	210
Клиенты, которые формулируют мысли в вопросительной форме	212
Клиенты, путающие мысли с убеждениями, схемами и допущениями	213
Клиенты, которые сразу пытаются отвечать на собственные негативные мысли	214
Методы сбора негативных мыслей	215
Интервенции для работы с негативным мышлением	219
Глава 9. Когнитивная работа. Обращение к негативным мыслям	221
Какие доказательства можно найти «за» и «против» этой мысли?	222
Общие принципы	224
Проверка доказательств негативных мыслей	226

Выявление нереалистичных ожиданий.....	227
Проверка ошибок атрибуции.....	229
Круговые диаграммы для оценки причин событий.....	230
Изменение ярлыков.....	231
Переход от дихотомического мышления к использованию градаций.....	232
Эмоции и эмоциональное обоснование.....	233
Когнитивная терапия, основанная на расследовании.....	234
Альтернативные способы мышления о ситуации.....	234
Формулирование и оценка альтернативных мыслей.....	235
Культивирование позитивных мыслей.....	241
Каковы последствия такого образа мыслей?.....	242
Другие способы работы с негативным мышлением.....	245
Реалистичное негативное мышление.....	245
Проблемы, связанные с когнитивной реструктуризацией.....	247
Глава 10. Когнитивная работа. Глубинные убеждения и схемы.....	253
Определение глубинных убеждений и схем.....	256
Концептуализация убеждений и схем.....	259
Обнаружение убеждений и схем.....	263
Поиск тем.....	264
Повторяющийся опыт.....	266
Падающая стрела.....	266
Раскрытие концептуализации случая.....	266
Поведенческие эксперименты.....	267
Гипотетические ситуации.....	268
Взгляд в прошлое.....	268
Эмоциональный прайминг.....	269
Материалы для чтения.....	269
Формальная оценка.....	270
Изменение схем.....	271
Методы изменения схем.....	273
Интервенции, основанные на принятии.....	285

Глава 11. Завершение терапии и предотвращение рецидивов . . .	291
Концепции и факторы, связанные с завершением психотерапии	293
Завершение терапии	300
Сколько должна длиться терапия	302
Клинические реалии и оптимальное лечение	305
Принятие решения о прекращении терапии	308
Предотвращение рецидивов	313
Глава 12. Сложности, возникающие в когнитивно-поведенческой терапии	320
Сложности, возникающие со стороны клиента	321
Недостаточная приверженность терапии	321
Клиенты, которые слишком хотят вам угодить	329
Требовательные, агрессивные и злые клиенты	331
Клиенты с другими сложностями в сфере межличностного взаимодействия	333
Клиенты, которые иначе представляют себе путь изменений	333
Клиенты, у которых постоянно возникают новые проблемы	338
Клиенты в кризисах и чрезвычайных обстоятельствах	340
Сложности, возникающие со стороны специалиста	347
Когда трудно придерживаться когнитивно-поведенческой модели	347
«Синдром самозванца»	348
Стресс и тревога	349
Усталость или выгорание	350
Сложности, связанные с терапевтическими отношениями	351
Сложности, возникающие за пределами терапии	353
Глава 13. Исследовательский контекст когнитивно-поведенческой терапии	354
Глобальная перспектива	357

Результаты терапии и факторы, связанные с клиентом	359
Результаты терапии и факторы, связанные с психотерапевтом.	362
Факторы отношений, работающие в когнитивно-поведенческой терапии	363
Имеющие доказательную базу переменные, связанные с процессом	366
Подходы, которые работают	371
Методы оценки терапевтических подходов	371
Подходы, которые не работают	380
Общие принципы терапии	381
Движение к модели доказательной практики	382

Приложение А. Шкала для оценки когнитивной терапии 384

Приложение Б. Обзор публикаций, касающихся эффективности когнитивно-поведенческой терапии 391

.....	391
.....	392
.....	393
.....	394
.....	395
.....	396
.....	397
.....	398
.....	399
.....	400
.....	401
.....	402
.....	403
.....	404
.....	405
.....	406
.....	407
.....	408
.....	409
.....	410
.....	411
.....	412
.....	413
.....	414
.....	415
.....	416
.....	417
.....	418
.....	419
.....	420
.....	421
.....	422
.....	423
.....	424
.....	425
.....	426
.....	427
.....	428
.....	429
.....	430
.....	431
.....	432
.....	433
.....	434
.....	435
.....	436
.....	437
.....	438
.....	439
.....	440
.....	441
.....	442
.....	443
.....	444
.....	445
.....	446
.....	447
.....	448
.....	449
.....	450