

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности.....	9
Предисловие.....	11
Введение.....	14
Часть I. Краткосрочная психотерапия и ее методы	
1. История краткосрочной психотерапии.....	19
2. Особенности, принципы и мифы о краткосрочной психотерапии.....	24
3. Гипноз.....	36
4. Когнитивно-поведенческая психотерапия.....	59
5. Стратегическая психотерапия.....	74
6. Нейролингвистическое программирование.....	87
7. Десенсибилизация и переработка движениями глаз ...	102
Часть II. Тревога, тревожные расстройства и их краткосрочная терапия	
8. Тревога и ее проявления.....	113
9. Теории тревоги.....	118
10. Тревожные расстройства.....	126
11. Краткосрочная терапия тревожных расстройств: от первой встречи до завершения.....	129
12. Краткосрочная психотерапия панического расстройства.....	156
13. Краткосрочная психотерапия агорафобии.....	173
14. Краткосрочная психотерапия социофобии.....	183
15. Краткосрочная психотерапия изолированной фобии.....	195
16. Краткосрочная психотерапия ипохондрии.....	210
17. Краткосрочная психотерапия обсессивно-компульсивного расстройства.....	224

18. Краткосрочная психотерапия генерализованного тревожного расстройства	240
19. Краткосрочная психотерапия инсомнии	255

Часть III. Техники краткосрочной терапии тревожных расстройств

АВС-анализ.....	267
Аутогенная тренировка.....	269
BASIC ID.....	271
Быстрое лечение фобий.....	272
Вахтенный журнал.....	274
Вечерняя конференция.....	275
Выбор вида тяжелого испытания	276
Выявление события, вызвавшего фобию	277
Географическая карта.....	277
Гигиена сна.....	279
Выдача испытания в качестве домашнего задания с конкретными условиями выполнения.....	280
Декартов квадрат.....	280
Десенсибилизация	281
Дневник сна.....	283
Добрые самаритяне	283
Заключение контракта на всю жизнь	284
Изменение ритуала.....	284
Изменение тактики сна.....	286
Имплозия	287
Инсталляция.....	288
Интеграция в социум.....	289
Испытание для близких	291
История клиента.....	292
Как все испортить?	293
Как если бы.....	295
Как ухудшить.....	295
Не сомневайся!	297
О чем ты думаешь?	298
Обет молчания	299
Объявить неудобный секрет	300

Определение объекта фобии	301
Определение ситуаций, вызывающих навязчивые мысли и действия.....	301
Определение ситуаций, вызывающих панические атаки	301
Остановка мыслей.....	302
Оценка.....	303
Поведенческие эксперименты	305
Подготовка	307
Подготовка к имплозии.....	307
Подстройка.....	308
Поэтапная экспозиция	310
Поэтапная экспозиция без совершения ритуалов.....	311
Правдоподобное переформулирование	311
Предотвращение получения заверений	313
Прививка от отказа.....	314
Прогрессивная мышечная релаксация	315
Путешествие в ресурсное место	319
Развитие чуткости.....	320
Ранжирование этапов экспозиции (при ОКР).....	321
Ранжирование этапов экспозиции (при паническом расстройстве).....	323
Самообследование	323
Систематическая десенсибилизация	324
Сканирование тела	325
Смотри и говори.....	326
Сопровождение в приятном воспоминании	327
Составление иерархии пугающих стимулов.....	328
Страх помощи	329
Считывание вербальных и невербальных сигналов	330
Умышленные ошибки.....	331
Тренинг социальной компетентности	332
Управляемое покраснение.....	333
Фантазия страха	334
Формирование образа будущего.....	336
Цели и критерии.....	337
Четкое определение проблемы, связанной со сном	338

Чудесный вопрос	338
Шестишаговый рефрейминг.....	339
Шкалирование.....	341
Заключение. На пути к интеграции.....	344
Литература	351
Приложение 1. Пример психотерапевтического контракта	367
Приложение 2. Методики исследования уровня тревожности.....	370