

Оглавление

Об авторах	10
Предисловие	11
Благодарности	14

РАЗДЕЛ I. РАСПАКОВКА ПРИНЦИПОВ МЕТОДА «РАЗУМ РУЛИТ НАСТРОЕНИЕМ»

Глава 1. Как пользоваться этим клиническим руководством	18
Структура этого клинического руководства	19
Как пользоваться этой книгой	20
Когда использовать РРН2: дерево принятия решений	27
Два способа применения РРН2 и этого клинического руководства	27
Как РРН2 способствует улучшению состояния клиента	38
Глава 2. Основные навыки (РРН2, главы 1–4)	42
Знакомство с принципами РРН2	42
РРН2, глава 1 «Как книга “Разум рулит настроением” может вам помочь»	46
РРН2, глава 2 «Анализируем ваши проблемы»	48
РРН2, глава 3 «Главное — мысли»	53
РРН2, глава 4 «Определяем и оцениваем настроение»	60
Разрешение проблемных ситуаций (РРН2, главы 1–4)	63

Глава 3. Постановка целей (PPH2, глава 5)	74
Устанавливаем цели	74
Преимущества и недостатки достижения целей	77
Что помогает человеку в достижении целей	78
Признаки улучшения самочувствия	81
Устанавливаем цели для изменения эмоционального фона	83
Расставляем приоритеты и отслеживаем прогресс	85
Разрешение проблемных ситуаций (PPH2, глава 5)	86
Глава 4. Дневники мыслей, часть I «Ситуации, настроение и мысли» (графы 1–3; PPH2, главы 6–7)	102
Важно ли вести дневник мыслей	103
Процесс использования семичастной таблицы дневника мыслей в психотерапии	104
PPH2, глава 6 «Ситуации, настроение и мысли»	106
PPH2, глава 7 «Автоматические мысли»	111
Разрешение проблемных ситуаций (PPH2, главы 6–7)	134
Глава 5. Дневники мыслей, часть II «Когнитивная перестройка» (графы 4–7; PPH2, главы 8–9)	135
PPH2, глава 8 «Где доказательство?»	135
PPH2, глава 9 «Альтернативное или взвешенное мышление»	161
Разрешение проблемных ситуаций (PPH2, главы 8–9)	171
Глава 6. Новые мысли, планы действий и принятие (PPH2, глава 10)	177
Укрепление новых мыслей	179
Планы действий для разрешения проблем	182
Принятие	186
Сочетание планов действий и принятия	190
Разрешение проблемных ситуаций (PPH2, глава 10)	192

Глава 7. Исходные предположения и поведенческие эксперименты (РРН2, глава 11)	195
Когда необходимо работать с исходными предположениями	198
Выявление исходных предположений	201
Поведенческие эксперименты	203
Развитие и укрепление новых исходных предположений	229
Разрешение проблемных ситуаций (РРН2, глава 11)	232
Глава 8. Новые глубинные (фундаментальные) убеждения, благодарность и проявления доброты (РРН2, глава 12)	243
Почему не всем нужно работать с глубинными (фундаментальными) убеждениями	245
Кому, скорее всего, будет полезна работа с глубинными (фундаментальными) убеждениями	247
Выявление глубинных (фундаментальных) убеждений	251
Выявление новых глубинных (фундаментальных) убеждений	255
Укрепление новых глубинных (фундаментальных) убеждений	258
Вовлеченность вместо избегания сложных ситуаций	275
Что происходит после того, как глубинное убеждение начинает работать	276
Благодарность и доброта	277
Разрешение проблемных ситуаций (РРН2, глава 12)	286
Глава 9. Депрессия и поведенческая активация (РРН2, глава 13)	291
Клиническое руководство по депрессии: как строится курс терапии	293
Измерение степени депрессии и отслеживание улучшений	296
Поведенческая активация	298
Мысли и депрессия	303
Доказательная база для подхода к лечению депрессии на основе РРН2	308
Разрешение проблемных ситуаций (РРН2, глава 13)	313

Глава 10. Принципы лечения тревожности (РРН2, глава 14).....	321
Клиническое руководство по лечению тревожности: планирование курса терапии.....	323
Как убедиться, что курс лечения спланирован правильно.....	326
Лечение тревожности: основные принципы.....	327
Как понять, что такое тревожность (РРН2, глава 14): навыки и рабочие задания).....	349
Повышение толерантности к тревоге.....	351
Разрешение проблемных ситуаций (РРН2, глава 14).....	365
Глава 11. Применение системы РРН2 в лечении распространенных видов тревожности и связанных с ней расстройств.....	372
Общие компоненты протоколов КПТ для лечения тревожных расстройств.....	374
Применение РРН2 в лечении генерализованного тревожного расстройства (ГТР).....	375
Применение РРН2 для лечения панического расстройства.....	387
Применение РРН2 в лечении специфических фобий.....	397
Применение РРН2 в лечении агорафобии.....	402
Применение РРН2 в лечении социофобии.....	402
Заболевания, связанные с социальным тревожным расстройством: обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).....	412
Разрешение проблемных ситуаций: наиболее распространенные виды тревожных расстройств.....	415
Глава 12. Гнев, вина и стыд (РРН2, глава 15).....	418
Когда такие чувства и настроения превращаются в проблемы?.....	419
Трехмерная система оценки и отслеживания настроений и чувств.....	421
Гнев.....	423
Вина и стыд.....	446
Разрешение проблемных ситуаций (РРН2, глава 15).....	473

Глава 13. Как работать с рецидивами. Счастье (PPH2, глава 16 и эпилог)	476
Обработка навыков и работа с рецидивами	478
Обобщение и рейтинг навыков PPH2	481
Снижение вероятности рецидивов	482
Клиническое руководство по применению PPH2 по окончании курса лечения	486
Как научить клиента быть счастливым и переживать положительные эмоции с помощью PPH2	487
PPH2, эпилог: широкому кругу читателей и врачам	488

РАЗДЕЛ II. РАЗУМ УПРАВЛЯЕТ НАСТРОЕНИЕМ В КОНТЕКСТЕ

Глава 14. Принципы КПТ в индивидуальной терапии и работе с парами	492
Терапевтические подходы на основе КПТ: разные виды лечения	493
Основополагающие принципы КПТ: единый подход	496
Обучение путем открытия в КПТ	520
Творческое применение PPH2: помощь в преодолении наркотической зависимости	523
Разрешение проблемных ситуаций: применение принципов КПТ	528
Глава 15. Групповая терапия на основе PPH2	537
Структура КПТ на основе PPH2	538
Групповая терапия депрессии на основе протоколов PPH2	539
Модулярная групповая когнитивно-поведенческая терапия (КПГТ)	585
Разрешение проблемных ситуаций: групповая терапия	588
Приложение А. Указатели по настроениям из PPH2	593
Приложение Б. История создания семичастной таблицы дневника мыслей	599
Приложение В. Дополнительные источники	603