

Д. В. Ковпак

СТРАХ... ТРЕВОГА... ФОБИЯ...

ВЫ МОЖЕТЕ С НИМИ СПРАВИТЬСЯ!

2-е издание

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ПСИХОТЕРАПЕВТА



Издательство «Наука и Техника»

УДК 159.9 ; ББК 88.3 - 88.54

Ковпак Д. В.

Страх... Тревога... Фобия... Вы можете с ними справиться!
Практическое руководство психотерапевта + техники
релаксации на DVD, 2-е изд. — СПб: Наука и Техника,
2019. — 368 с., DVD.

ISBN 978-5-94387-769-8

Проблема страха — один из важнейших вопросов психической жизни как в норме, так и в патологии. Это практическое руководство, написанное известным психотерапевтом Д. В. Ковпаком, посвящено тому, что знакомо каждому из нас, — страхам, тревогам и фобиям, в том числе их тяжелым формам и последствиям, с которыми трудно справиться в одиночку. Здесь вы найдете ответы на большинство вопросов, возникших в ходе терапии страхов, тревог и фобий многочисленных пациентов автора. Также автор анализирует современную мировую практику лечения тревожно-фобических расстройств.

В книге приводятся различные доказавшие свою эффективность практические методики по избавлению от страхов, тревог и их разнообразных проявлений. Данные методики можно освоить и использовать как самостоятельно, так и с помощью специалистов.

Предлагаемое издание будет интересно и полезно психологам и психотерапевтам, имеющим дело с тревожно-фобическими расстройствами, а также широкому кругу читателей, интересующихся этой проблемой.

К книге прилагается DVD, на котором представлены способствующие преодолению страха и тревоги техники релаксации, а также слайд-шоу, посвященное природе страхов и фобий.

ISBN 978-5-94387-769-8



978-5-94387-7698

© Д. В. Ковпак

© Наука и Техника,

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	9
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	13
Что такое фобии?	14
ТИПЫ ФОБИЙ	19
Агорафобия /F40.0/	20
Паническое расстройство (эпизодическая пароксизмальная тревожность) /F41.0/	21
Социальные фобии /F40.1/	24
Специфические (изолированные) фобии /F40.2/.....	29
Страх пауков (арахнофобия)	29
Страх полетов (авиафобия)	30
Страх грозы (тонитрофобия).....	33
Страх захлебнуться (ангинофобия)	33
Функции страха.....	36
ЧТО ТАКОЕ ПРИСТУПЫ ПАНИКИ?	41
Ощущения во время приступа паники	45
Состояние после приступа паники	48
ПОДРОБНЕЕ ОБ АГОРАФОБИИ	50
Почему у некоторых развивается агорафобия?.....	53
Как страхи влияют на образ жизни?.....	55
Подавленность и снижение настроения.....	57
Влияние страхов на общение	59
ЧТО ПРИВОДИТ К ПОЯВЛЕНИЮ ПАНИКИ И АГОРАФОБИИ?	62
Факторы риска родом из детства.....	64
Психологические факторы.....	66
Социальные факторы	69
Физические факторы.....	69
Нервная система и механизм страха	72
Физические заболевания с симптомами паники	74

ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ ПРИСТУП ПАНИКИ?	77
Нарушение дыхания и симптомы паники	79
Злоупотребление алкоголем или лекарствами (в том числе и содержащими наркотики)	81
Почему не удается разорвать порочный круг?	82
Психологические факторы	83
Коммуникативные факторы	85
Физические факторы	86
КАК ЛЕЧАТ ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ У НАС И ЗА РУБЕЖОМ? ..	87
Медикаментозное лечение	88
Виды медикаментозного лечения	90
А. Трициклические антидепрессанты (ТАД)	91
Б. Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС)	93
В. Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина и норадреналина (СИОЗСН)	94
Г. Ингибиторы моноаминоксидазы (ИМАО)	95
Д. Бензодиазепиновые транквилизаторы	95
Е. Атипичные (высокопотентные) бензодиазепины (АБЗД) ..	96
Ж. Небензодиазепиновые транквилизаторы	98
З. Бета-адреноблокаторы (β -адреноблокаторы)	98
И. Прочие препараты	98
Психотерапия	99
Поведенческая терапия	102
Комплексная терапия	134
Методы терапии специфических фобий	137
Методы терапии социофобии	141
Снижение социальных страхов	142
ЧТО ПРЕПЯТСТВУЕТ ОБРАЩЕНИЮ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПРОФЕССИОНАЛАМ?	147
«Психотерапия нужна только слабым, безвольным людям» .	148
«Поговорить я могу и с подружкой/другом»	148
«Я сам себе психолог»	149
«Я не псих, чтобы меня лечил психотерапевт»	150
«Меньше знаешь — крепче спишь»	151
««Магические ожидания и ложные представления о способах избавления от тревожного расстройства»»	152

Поможет ли лечение?	154
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. ВВЕДЕНИЕ	155
Отношение к самопомощи	156
Кому может быть полезно это практическое руководство?..	156
Кому необходима дополнительная помощь?.....	157
Первые трудности	159
Страх перемен	160
Отсутствие поддержки.....	160
Сложность принятия окончательного решения	161
Временные заминки.....	163
Периодическое желание все бросить	164
Самокопание и самобичевание вместо конструктивного самоанализа.....	165
Отчего мне не удастся просто взять и перестать бояться? .	165
Почему я изменился?	168
Одна голова хорошо, а две лучше	169
Коротко о программе самопомощи	170
Как пользоваться руководством	171
Стадия I — детализация негатива	174
Стадия II — формирование альтернативы.....	174
Стадия III — тренировка альтернативы	175
СТАДИЯ I — ДЕТАЛИЗАЦИЯ НЕГАТИВА.....	177
Уточнение симптомов паники.....	179
Распознавание и отслеживание механизма паники	181
Наиболее часто встречающиеся факторы — провокаторы страха у людей, страдающих паникой	186
Распознавание и отслеживание симптомов агорафобии	191
Как распознать негативные мысли.....	194
Примеры негативного мышления	196
Иррациональные стрессогенные установки	207
Установка долженствования	211
Установка катастрофизации	213
Установка оценочная	214
Установка непереносимости фрустрации	214
Установка предсказания негативного будущего	215
Установка максимализма	216
Установка дихотомического мышления.....	217
Установка персонализации	217

Установка сверхобобщения.....	218
Установка чтения мыслей	218
Потенциально стрессогенные психологические принципы и механизмы.....	219
Принцип минимизации мыслительных энергозатрат или прин- цип мыслительных стереотипов	219
Принцип рационализации своего поведения или принцип само- объяснения	220
Механизм проекции	221
Механизм экспектации	222
Механизм атрибуции	222
СТАДИЯ II — ФОРМИРОВАНИЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ.....	243
Мышечная релаксация. Как научиться расслабляться?	244
Техника переключения внимания с мышления на восприятие или «торможение мыслей»	251
Регуляция учащенного дыхания или одышки	259
Метод замедленного дыхания.....	260
Метод «бумажного пакета»	261
Методики отвлечения.....	262
Как отразить приступ паники: выбор методики	264
Майндфулнесс-изюминки и изюминка майндфулнесса.....	266
Описание упражнения	267
Как практиковать?	270
Оспорить негативную мысль	272
Заменить негативные мысли реалистичными	274
Дополнительные способы замены негативных мыслей.....	277
Критический анализ дисфункциональных мыслей	281
Диспуты.....	281
Стили ведения диспутов.....	283
Как научиться не бояться «нормальных» физических ощущений.....	287
Десенсибилизация или погружение.....	287
Физическое ощущение.....	288
Как вызвать это ощущение.....	288
Оспаривание фатальных мыслей	290
Стрессы и страх: порочный круг.....	292
Типы стрессов: нерасторжимая связь психики (души) и тела.....	293
В здоровом теле — здоровый дух.....	295

Установка долженствования	305
Установка катастрофизации	306
Установка предсказания негативного будущего	308
Установка максимализма	309
Установка дихотомического мышления.....	310
Установка персонализации	310
Установка сверхобобщения.....	310
Установка оценочная	311
Проблема жизни и смерти.....	313
Страх смерти — основной источник паники	316
СТАДИЯ III — ТРЕНИРОВКА АЛЬТЕРНАТИВЫ.....	322
Принцип постепенного погружения.....	332
Составление иерархического списка стрессовых ситуаций.....	334
Проехать в автобусе: пример постепенного погружения....	335
Применение методик преодоления страха	336
«Проблемные» области и умение улаживать конфликты....	340
Понять схему выздоровления.....	348
Что такое рецидив?.....	350
Почему возникают рецидивы?	351
Как предупредить рецидивы	352
Несколько слов о депрессии.....	355
Что обычно мешает людям обратиться за помощью при депрессии?.....	358
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	360
Тест Спилбергера — Ханина	360
Шкала тревоги Бека	363

СОДЕРЖАНИЕ DVD

- Презентация КПТ тревожных расстройств (в формате pdf)
- Когнитивно-поведенческая психотерапия (видео в формате mp4)
- Лекция «Новые возможности психики» (видео в формате mp4)
- Свобода от тревоги (видео в формате mp4)
- Тревога и тревожное расстройство (видео в формате mp4)
- Тревожно-фобические расстройства (видео в формате mp4)
- Тревожные расстройства — бич современной цивилизации (видео в формате mp4)
- Дмитрий Ковпак. Интервью (видео в формате mp4)