

Содержание

Предисловие	11
Введение	13
Глава 1. Понимание травмы	19
Обучение заботе о себе	20
Тяжкое бремя	22
Восемь факторов, способствующих развитию К-ПТСР	25
Как К-ПТСР влияет на разум и тело	29
Психические и эмоциональные симптомы	31
Симптомы избегания	32
Интрузивные симптомы	34
Симптомы депрессии	34
Физические симптомы	36
Хронический стресс, травма и здоровье	38
Смотреть вперед	40
Резюме	41
Глава 2. Лечение комплексного ПТСР	43
Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)	44
Экспозиционная терапия	45
Когнитивно-процессуальная терапия	45
Негативные убеждения	45
Диалектическая поведенческая терапия	47
Осознанность	48
Эмоциональная регуляция	48
Стрессоустойчивость	48
Межличностная эффективность	49
ДПДГ-терапия	50
Восьмизапазная терапевтическая модель	51
Ресурсы для работы с травмой на основе ДПДГ-терапии	51
Установка на будущее	52
Телесно-ориентированная (соматическая) психотерапия	53
Телесное осознание	53
Разрядка	54
Заземление	54
Комплементарная и альтернативная медицина	57
Техники релаксации	60

Осознанность	60
Лечебная йога	62
Препятствия на пути	64
Перегруженность эмоциями	64
Спротивление	65
Нездоровые побуждения	65
Перфекционизм	66
Готовность лечения	66
Дорожная карта к исцелению	68
Резюме	68
Глава 3. Случай Рене	71
Избегание и защита	72
Защита как самозащита	76
Радикальное самопринятие	78
Осознанное дыхание	78
Полуулыбка	79
Принятие тела	80
Самоободряющие утверждения	80
Выбор изменений	81
Почетная амбивалентность	82
Невозмутимость в водовороте изменений	83
Развитие положительных привычек	84
Подготовка к работе с травмой	85
Обустройство исцеляющего места	86
Заземление	87
Контейнирование	88
Исцеляющие союзники	90
Поворачиваясь к боли	92
Резюме	93
Глава 4. Случай Дэниела	95
Победа духа над телом	96
Оспаривание ошибок мышления	98
Смешанные сообщения	100
Межличностная эффективность	102
Границы	102
Решение конфликтов	104
Регуляция эмоций	106
Перегруженность эмоциями	107
Окно толерантности	109
Стрессоустойчивость	110
Разберитесь в своей истории	113

Выразите травму словами	113
Трансгенерационная травма	118
Переработка прошлого	120
Десенсибилизация	121
Интеграция	123
Резюме	124
Глава 5. Случай Кэти	127
Ловушка депрессии	129
Выученная беспомощность	129
Работа над чувством стыда	130
Исцеляющая диссоциация	133
Травма и горе	134
Этапы горевания	135
Когда нет слов	138
История тела	139
Исцеление разума и тела	141
Стимуляция блуждающего нерва	142
Закрепление инсайтов в действии	143
Толерантность к положительным эмоциям	145
Принятие позитивных убеждений	147
Резюме	149
Глава 6. Обеспечение долгосрочного роста	151
Стойкость и рост	152
Не бойтесь творить	154
Страдание и сострадание	156
Прощение	156
Благодарность	157
Личная практика	159
Обзор ресурсов	160
Заключительные размышления	162
Глоссарий	163
Ресурсы	166
Книги	166
TED Talks	167
Сайты и онлайн-каталоги	168
Список литературы	169
Предметный указатель	173