

Содержание

Отзывы о книге	13
Об авторах	17
Благодарности	18
Предисловие	23
Введение	25
Как пользоваться этой книгой	26
Самостоятельная работа и работа с терапевтом	27
Зачем обращаться к терапевту КПП?	27
Когда вам следует обратиться к терапевту	28
От издательства	30
Глава 1. Беспокойство, тревога и ГТР	31
Понимание термина “беспокойство”	31
Триггеры беспокойства — каковы они?	33
Беспокойство — проблема или нет?	35
Понимание термина “тревога”	36
Проблема тревоги	37
Тревожные расстройства. Когда тревога становится проблемой	39
Тревожные расстройства. Вопрос в степени	39
Понимание термина “ГТР”	41
Рассмотрим подробнее симптомы ГТР	44
Отследите свое беспокойство	48
Как распознать типы беспокойства	52
Беспокойство о текущих проблемах	52
Беспокойство о гипотетических ситуациях	52

Глава 2. КПТ для лечения ГТР	57
Основы КПТ	57
Характеристики треугольника ABC	59
Какова цель КПТ?	65
Принципы и ожидания КПТ	69
Приобретение навыков	69
Сосредоточьтесь на происходящем “здесь и сейчас”	69
Много практики	71
Результаты исследований	74
Чего ожидать после завершения работы с пособием	75
Глава 3. Полезно ли беспокойство?	79
Считаете ли вы беспокойство полезным?	80
Распространенные позитивные убеждения о пользе беспокойства	83
Убеждение 1. Беспокойство как положительная черта характера	84
Убеждение 2. Беспокойство помогает в решении проблем	84
Убеждение 3. Беспокойство мотивирует	85
Убеждение 4. Беспокойство защищает от негативных эмоций	86
Убеждение 5. Беспокойство может предотвратить негативные последствия	86
Признать амбивалентность	90
Размышления о жизни без беспокойства	94
Представьте себя человеком, освободившимся от беспокойства	95
На пути к жизни без беспокойства	96
Глава 4. Позитивные убеждения о беспокойстве. Изучение фактов	99
Вынесите ваши беспокойства на суд	100
Адвокат защиты. Аргументы в пользу беспокойства	102
Прокурор. Аргументы против беспокойства	108

8 СОДЕРЖАНИЕ

Судья. Взвешивание предоставленных доказательств	117
Оценка плюсов и минусов беспокойства	119
Вынесение приговора	122
Пересмотрите вердикт	127
Переходим к следующему этапу	128
Оплакивая потерю беспокойства	128
Глава 5. Беспокойство и угроза неопределенности	129
Аллергия на неопределенность	129
Цикл беспокойства	130
Угроза неопределенности	132
Убеждения о неопределенности	132
Влияние убеждений о неопределенности	134
Ваша модель беспокойства	137
Новая точка зрения на негативные убеждения о неопределенности	140
Глава 6. Интолерантность к неопределенности в действии.	
Определение защитного поведения	143
Понимание защитного поведения	143
Функции защитного поведения	144
Проблемы защитного поведения	145
Защитное поведение при ГТР	146
Защитное поведение при ГТР.	
Стратегии охранного поведения	146
Чрезмерное стремление к одобрению	146
Двойная проверка	147
Излишний поиск информации	147
Необъятный список дел на день	148
Делать все самостоятельно	148
Делать что-то вместо других	148
Защитное поведение при ГТР.	
Стратегии избегания	149
Избегание	149

Прокрастинация	150
Неполные обязательства	150
Импульсивное принятие решений	151
Почему такие формы поведения нужно считать ненормальными?	151
Принятие защитного поведения	158
Глава 7. Толерантность к неопределенности.	
Проверка убеждений о неопределенности	159
Измените ваш образ мышления	159
Поведенческие эксперименты	160
Поведенческие эксперименты при ГТР	161
Разработка поведенческих экспериментов	164
Советы по проведению поведенческих экспериментов	165
Устранение проблем при проведении поведенческих экспериментов	170
Сложно придумать эксперимент	170
Нет беспокойства во время эксперимента	170
Отсутствие мотивации при проведении поведенческих экспериментов	171
Неспособность довести дело до конца без защитного поведения	172
Как укрепить толерантность к неопределенности	174
Глава 8. Путь к принятию неопределенности	175
Расширение сферы охвата поведенческих экспериментов	175
Разнообразие поведенческих экспериментов	176
Повышение ставок в ваших поведенческих экспериментах	178
Адаптация экспериментов к вашим конкретным страхам	180
Принятие и понимание преимуществ неопределенности	185
Наслаждаться спонтанностью и новыми впечатлениями	186
Повысить уверенность	186
Посмотреть на ситуацию под другим углом	187
Подведение итогов вашего прогресса	192

Глава 9. Копинг-стратегии преодоления беспокойства о текущих проблемах	193
Понимание процесса решения проблем	195
Понимание негативной ориентированности на проблемы	196
Последствия негативной ориентированности на проблемы	197
Негативная ориентированность на проблемы и интолерантность к неопределенности	198
Подвергнуть сомнению негативную ориентированность на проблемы	199
Раннее распознавание проблем	199
Увидеть в проблемах возможности	204
Путь к решению проблем	206
Применение навыков решения проблем	206
Этап 1. Определение проблемы	207
Этап 2. Формулирование цели	209
Этап 3. Генерирование решений	211
Этап 4. Принятие решения	212
Этап 5. Реализация решения и оценка его эффективности	216
Преимущества решения проблем	221
Глава 10. Копинг-стратегии преодоления беспокойства о гипотетических ситуациях	223
Понимание страха	225
Избегание страха	225
Нейтрализация страха	226
Столкновение со страхом	227
Как эти копинг-механизмы работают при беспокойстве о гипотетических ситуациях	229
Избегание беспокойства	229
Нейтрализация беспокойства	230
Экспозиция к беспокойству	231

Рекомендации по проведению письменной экспозиции	232
Пишите от первого лица и в настоящем времени	233
Используйте информацию, полученную от вашей сенсорной системы	233
Сосредоточьтесь на наихудшем сценарии	234
Убедитесь, что ваш сценарий реалистичен	234
Понимание целей экспозиции	235
Устранение проблем при проведении письменной экспозиции	238
Трудно приступить к работе	238
Не испытывать тревогу	239
Усиление беспокойства и тревоги после экспозиции	240
Новый взгляд на ваши беспокойства	241
Внесение письменной экспозиции в ваш набор копинг-стратегий	242
Глава 11. Закрепление достигнутых результатов.	
Управление беспокойством с течением времени	243
Рассматривая психическое здоровье в контексте	243
Предстоящий путь	244
Навыки для поддержания достигнутого прогресса	245
Практика психологической самопомощи	246
Выделите время для психологической самопомощи	247
“Сам себе терапевт”	250
Непрерывный процесс поддержания достигнутых результатов	257
Глава 12. Препятствия на пути к цели.	
Как справиться с временными срывами и рецидивами	259
Нормальные или проблематичные срывы	259
Понимание нормальных срывов	260
Как справиться с нормальными срывами	262

12 СОДЕРЖАНИЕ

Проблематичные срывы	262
Срывы vs. Рецидивы	263
Устранение срывов	263
Ранние предупреждающие сигналы	263
Действия при обнаружении ранних предупреждающих сигналов	266
Ранние срывы	267
Превентивные меры. Как не допустить, чтобы срывы прогрессировали в рецидивы?	270
Управление рецидивами	270
Разработка плана преодоления рецидива	271
Учитесь на своих ошибках	275
И в заключение	276
Список литературы	277