

# Содержание

<b>Благодарности</b>	20
<b>Об авторах</b>	21
<b>Введение</b>	23
Для кого эта книга	24
Как использовать эту книгу	24
От издательства	26
<b>Часть I. Обзор экспозиционной терапии</b>	27
<b>Глава 1. Тревога, избегание и экспозиции</b>	29
Цена тревоги	29
Что такое тревога	30
Тревога и физиология	30
Тревога и когниции	30
Тревога и поведение	31
Проблема избегания	33
Что такое экспозиционная терапия	34
Опасность экспозофобии	36
Выходя за пределы “нормальности”	39
Примечание о риске	40
Выводы	41
<b>Глава 2. Мотивирование клиентов к применению экспозиционной терапии</b>	43
Использование психологического просвещения	43
Представление модели тревожности	44
Помогаем понять, что избегание — это враг	46

	<b>Содержание</b>	<b>7</b>
Объясняем, как работают экспозиции		49
Разговор о страхе		50
Подчеркиваем эффективность экспозиционной терапии		53
Установление терапевтического контакта		54
Использование мотивационного интервью		55
Сопровождение клиента со стадии застревания на стадию размышлений		55
Сопровождение клиента со стадии размышлений на стадию действий		56
Сопровождение клиента со стадии действий на стадию сохранения		57
Сотрудничество на позиции партнеров		58
Моделирование		59
Выводы		59
<b>Глава 3. Общие положения экспозиционной терапии</b>		<b>61</b>
Виды экспозиционных упражнений		61
Экспозиции <i>in vivo</i>		62
Воображаемые экспозиции		64
Экспозиции для мыслей		67
Экспозиции для телесных ощущений (интероцептивные экспозиции)		69
Экспозиции с использованием виртуальной реальности		73
Создание иерархии экспозиций		75
Постоянная оценка с использованием шкалы SUDS		78
Какой страх мы можем взять в работу		79
Нужно ли привыкание к экспозициям		80
Насколько длинными должны быть экспозиции		80
Использование копинг-стратегий в течение экспозиции		81
Релаксация помогает или вредит?		81

## 8 Содержание

Кратковременный прием лекарств помогает или вредит?	82
Искусство ничего не делать	83
Использование подхода ингибиторного научения в работе с экспозициями	84
Оптимизация принципа нарушения ожиданий	85
Уменьшение отвлечения	87
Действия, вызывающие страх	88
Глубокое угасание	90
Устранение охранительного поведения	92
Целенаправленное усиленное угасание	93
Изменение обстоятельств	94
Выводы	95
Приложение к главе	97
Интероцептивная экспозиция: отслеживание тревоги по SUDS	98

<b>Глава 4. Помогаем детям подниматься по лестнице экспозиций</b>	99
Психообразование с детьми и подростками	99
Методы работы с родителями	101
Вовлечение родителей в экспозиционную терапию	101
Уменьшение успокаивающих стратегий и других способов семейного приспособления к тревоге ребенка	103
Когда дети отказываются от лечения	107
Стратегии, “дружески настроенные” к детям	108
Игры, помогающие детям обучиться новому	109
Дать имя тревоге	109
Рисунок пугающего существа	111
Работаем вне офиса	111

Использование наград	111
Воздержитесь от использования вознаграждения в качестве подкупа	112
Создаем список наград	112
Выводы	113
Приложение к главе	115
Список приспособляющих стратегий, подлежащих устранению	115
Психообразовательное игровое шоу: вопросы и ответы	116
<b>Часть II. Творческий подход к экспозициям в работе с тревожностью и смежными расстройствами</b>	119
<b>Глава 5. Изолированные фобии</b>	121
Что такое изолированные фобии	121
Виды изолированных фобий	122
Страх и избегание при изолированных фобиях	122
Важные замечания при лечении изолированных фобий	123
Поведенческие методы лечения изолированных фобий	124
Фобии окружающей среды	124
Экспозиции для страха ураганов	125
Фобия крови — инъекций — повреждений	127
Экспозиции для страха крови, инъекций, операций	128
Экспозиции для страха посещения стоматолога	131
Фобии животных	133
Экспозиции для страха змей	133
Экспозиции для страха собак	135
Экспозиции для страха насекомых	137

## 10 Содержание

Ситуативные фобии	140
Экспозиции для страха высоты	140
Экспозиции для страха полетов на самолете	142
Экспозиции для страха замкнутых пространств	144
Другие виды фобий	147
Экспозиции для страха рвоты	147
Экспозиции для страха удушья	151
Выводы	153
Приложение к главе	154
Пример сценария воображаемой экспозиции — <i>грозы</i>	154
Пример сценария воображаемой экспозиции — <i>кровь</i>	154
Пример сценария воображаемой экспозиции — <i>стоматолог</i>	155
Пример сценария воображаемой экспозиции — <i>змеи</i>	156
Пример сценария воображаемой экспозиции — <i>собаки</i>	156
Пример сценария воображаемой экспозиции — <i>насекомые</i>	157
Пример сценария воображаемой экспозиции — <i>полет     на самолете</i>	157
Пример сценария воображаемой экспозиции — <i>удушьё</i>	158
Правила для игры с конфетами “Бин Бузлд”	159
<b>Глава 6. Паническое расстройство и агорафобия</b>	161
Что такое паническое расстройство	161
Панические атаки или паническое расстройство	162
Опасна ли паника	163
Что такое агорафобия	163
Паническое расстройство и агорафобия: клинические соображения	165
Страх и избегание при паническом расстройстве и агорафобии	165

Важные рекомендации в лечении панического расстройства и агорафобии	167
Приглашение “безопасного лица” в лечение	167
Поведенческое лечение панического расстройства и агорафобии	168
Интероцептивные экспозиции	168
Экспозиции <i>in vivo</i>	173
Воображаемые экспозиции	175
Выводы	176
Приложение к главе	177
Форма медицинского освидетельствования	177
Пример сценария воображаемой экспозиции — <i>паника и агорафобия</i>	178
<b>Глава 7. Социальное тревожное расстройство</b>	179
Что такое социальное тревожное расстройство	179
Страх и избегание при социальном тревожном расстройстве	180
Важные соображения в лечении социального тревожного расстройства	181
Поведенческое лечение социального тревожного расстройства	182
Страх, связанные с выступлениями	183
Экспозиции для страха выступлений и пребывания в центре внимания	184
Экспозиции для страха посещения общественных уборных	188
Страх социальных ситуаций	190
Экспозиции для страха социальных ситуаций	190
Страх опозориться	193
Экспозиции для страха смущения	193
Экспозиции для страха показать свою тревогу	196

## 12 Содержание

Выводы	197
Приложение к главе	198
Пример сценария воображаемой экспозиции — <i>страхи, связанные с выступлениями</i>	198
Игра “Светская беседа”	199

## **Глава 8. Обсессивно-компульсивное расстройство** 201

Что такое обсессивно-компульсивное расстройство	201
Страх и избегание при обсессивно-компульсивном расстройстве	202
Важные рекомендации при диагностике и лечении обсессивно-компульсивного расстройства	204
Поведенческое лечение при обсессивно-компульсивном расстройстве	205
ОКР, связанное с заражением	205
Экспозиции для страха заражения	206
ОКР, связанное с добросовестностью	211
Экспозиции для страхов, связанных с добросовестностью	211
ОКР, связанное с темой педофилии	214
Экспозиции для страхов, связанных с педофилией	214
ОКР, основанное на причинении вреда	216
Экспозиции для страхов причинить вред себе	218
Экспозиции для страхов причинить вред другим людям	220
ОКР с навязчивой потребностью в симметрии или расположении предметов в нужном порядке (порядок, правильное расположение, симметрия)	223
Экспозиции для ОКР, связанного с темами порядка, симметрии, правильного расположения	223
ОКР, связанное с перепроверками	226
Экспозиции для страхов, связанных с проверками	226
Выводы	229

Приложение к главе	229
Инструкция по созданию доски для спиритических сеансов	229
Простая спиритическая доска	229
Пример сценария воображаемой экспозиции — <i>самоповреждение</i>	231
Пример сценария воображаемой экспозиции — <i>дорожно-транспортное происшествие</i>	231
Пример сценария воображаемой экспозиции — <i>оставить плиту включенной</i>	232
<b>Глава 9. Острое стрессовое расстройство и посттравматическое стрессовое расстройство</b>	233
Что такое острое стрессовое расстройство и посттравматическое стрессовое расстройство	233
Страх и избегание при остром стрессовом расстройстве и посттравматическом стрессовом расстройстве	236
Важные рекомендации в лечении острого стрессового расстройства и посттравматического стрессового расстройства	237
Поведенческое лечение острого стрессового расстройства и посттравматического стрессового расстройства	238
Посттравматические страхи, связанные с физическим насилием	239
Экспозиции для страхов, связанных с физическим насилием	239
Посттравматические страхи, связанные с сексуальным насилием	241
Экспозиции для страхов, связанных с сексуальным насилием	241
Посттравматические страхи, связанные с несчастными случаями	243



## 14 Содержание

Экспозиции для страхов, связанных с несчастными случаями	243
Посттравматические страхи, связанные с военными действиями	245
Экспозиции для страхов, связанных с боевыми действиями	245
Посттравматические страхи, связанные со стихийными бедствиями	248
Экспозиции для страхов, связанных со стихийными бедствиями	248
Выводы	250
Пример сценария воображаемой экспозиции — <i>нападение, физическое насилие</i>	251
Пример сценария воображаемой экспозиции — <i>ПТСР, связанное с несчастными случаями</i>	251
Пример сценария воображаемой экспозиции — <i>ПТСР, связанное с военными действиями</i>	252
<b>Глава 10. Ипохондрическое расстройство</b>	<b>253</b>
Что такое ипохондрическое расстройство	253
Страх и избегание при ипохондрическом расстройстве	254
Важные рекомендации в лечении ипохондрического расстройства	255
Поведенческое лечение ипохондрического расстройства	255
Экспозиции при ипохондрическом расстройстве	258
Выводы	263
Приложение к главе	264
Пример сценария воображаемой экспозиции — <i>кардиологические заболевания</i>	264
Пример сценария воображаемой экспозиции — <i>рак</i>	264
Пример сценария воображаемой экспозиции — <i>СПИД</i>	265
Пример сценария воображаемой экспозиции — <i>умопомешательство</i>	265

<b>Глава 11. Сепарационное тревожное расстройство</b>	267
Что такое сепарационное тревожное расстройство	267
Страх и избегание при сепарационном тревожном расстройстве	268
Важные рекомендации в лечении сепарационного тревожного расстройства	269
Поведенческое лечение при сепарационном тревожном расстройстве	269
Поведенческое лечение для детей и подростков с сепарационным тревожным расстройством	270
Экспозиции для детей и подростков с сепарационной тревогой	271
Поведенческое лечение при отказе посещать школу	274
Экспозиции при отказе посещать школу	274
Поведенческое лечение для взрослых с сепарационным тревожным расстройством	277
Экспозиции для взрослых с сепарационной тревогой	277
Выводы	278
Приложение к главе	279
Пример сценария воображаемой экспозиции — <i>сепарационное тревожное расстройство</i>	279
Давай поиграем в игру!	280
<b>Список литературы</b>	283