



Содержание

Признания	11
Об авторе	13
Введение	15
Зачем нужна еще одна книга по самопомощи в области ПРЛ?	18
Глава 1. Есть ли у меня ПРЛ?	23
Поиск поставщика услуг	25
Что говорят исследования	28
Глава 2. Диагноз ПРЛ	31
Упрощенная оценка критериев ПРЛ	35
Дополнительное описание ПЛР — DSM-5	36
Чувство страха быть покинутым	38
Импульсивность, проявляющаяся по крайней мере в двух областях, предполагающих причинение себе вреда	43
Рецидивирующее суицидальное поведение, намеки или угрозы самоубийства, акты самоповреждения	44
Аффективная неустойчивость, крайне переменчивое настроение	48
Постоянно испытываемое чувство опустошенности	50
Эпизоды гнева	51
Преходящие, вызываемые стрессом параноидальные идеи или выраженные диссоциативные симптомы	52
Понять <i>свое</i> ПРЛ	53
Симптомы, общие с другими расстройствами личности	58
Глава 3. Откуда взялось ПРЛ	61
Введение в инструменты	65

Глава 4. Мотивационные инструменты	67
Вопрос о чуде	68
Ваша готовность к изменениям	69
Выражение беспокойности	70
Постановка целей	71
Глава 5. Инструменты диалектической поведенческой терапии	75
Стремитесь к валидации!	77
Используйте осознанность	78
Улучшайте ситуацию	80
Используйте силу воображения	81
Придавайте смысл вещам в своей жизни	82
Молитесь, чтобы справиться с ситуацией	83
Используйте техники релаксации	84
Думайте о чем-то одном	85
Дайте себе отдых	86
Найдите для себя слова поддержки	87
Используйте техники отвлечения	88
Не забывайте об активности	89
Помогайте другим	91
Сравнивайте и меняйте свой взгляд на вещи	92
Меняйте эмоции	93
Прогоняйте от себя беспокойства	94
Мыслите позитивно	95
Используйте ощущения, чтобы регулировать эмоции	96
Используйте стратегии самоуспокоения	97
Поступайте наоборот	98
Поступайте наоборот	100
Планируйте приятные события	101
Составляйте списки необходимых дел	102
Будьте настойчивы в достижении цели	104
Описывайте поведение без оценивания	105

8 Содержание

Выражайте свои эмоции	106
Вознаграждайте/подкрепляйте	109
Оставайтесь осознанно сфокусированным	110
Кажитесь уверенным	111
Обязательно ведите переговоры	112
Реляционная эффективность	114
Выработайте вежливый тон	115
Проявляйте интерес к другим людям	116
Валидируйте	117
Выработайте легкую манеру общения	118
Сохраняйте самоуважение	119
Проявляйте в спорах честность и уважение	120
Не извиняйтесь	121
Придерживайтесь своих ценностей	122
Будьте честны	123
Карточка-дневник (образец)	124
Карточка-дневник	125
Глава 6. Инструменты когнитивно-поведенческой терапии	127
Поиск моих “слепых зон”	128
Развитие инсайта	129
Определите свое целевое поведение	132
Навык решения проблем	134
Идентификация своих эмоций	138
Идентификация триггеров	140
Что такое когнитивные искажения	141
Когнитивные искажения	143
О чем я сейчас думаю?	145
Рациональные реакции/оспаривание искаженных мыслей	147
Не оправдывайтесь	149
Включайте свой светорегулятор	151
Принимайте похвалу	153
Повышайте самооценку	155
Добавляйте “но”	156
Перестаньте делать предположения	157

Смотрите в лицо своим страхам	158
Примите реальность такой, какая она есть	163
Снижайте чувствительность к уколам вины	166
Хотите действовать под влиянием эмоций?	
Скажите себе: “Стоп!”	168
Это ли имелось в виду?	169
Избегайте двойных стандартов	170
Избавьтесь от перфекционизма и не стремитесь быть идеальными	173
Примите это (откажитесь от желания мстить)	176
Берите на себя ответственность: избавьтесь от менталитета жертвы	178
Прощение	180
Будьте благодарны за то, что имеете	183
Стратегии борьбы с диссоциацией	185
Когнитивный анализ поведенческой цепочки	187
Сбалансируйте свою жизнь	191
Физическое здоровье	193
Гигиена сна	194
Диета и питание	195
Эмоциональное здоровье	197
Реляционное здоровье	199
Духовное здоровье	201
Поиск идентичности	203
Стройте свою жизнь сами!	206
Живите целеустремленно	207
Мониторинг прогресса	209
Профилактика рецидивов	210
Глава 7. Инструменты управления кризисами	213
Заземление	214
Управление эпизодом	215
Причины жить	218
Защитите себя от опасного окружения	220
План безопасности	222

Глава 8. Реляционные инструменты	223
Выстраивайте свои отношения: тестируйте их	224
Создавайте систему поддержки	226
Моя группа поддержки	227
Откажитесь от паттерна: “Я тебя ненавижу, но не бросай меня”	228
Устанавливайте границы	229
Глава 9. Инструменты схема-терапии	231
Проверьте свои фильтры: выявите глубинные убеждения	232
Какие ножи у вашего стола?	
Исторический анализ развития убеждений	235
Снижайте чувствительность к своим пусковым кнопкам!	
Используйте журнал доказательств, чтобы понизить реактивность	239
Подведение итогов	242
Глава 10. Инструменты в виде лекарств и госпитализации	243
Лекарства	244
Госпитализация	247
Глава 11. Что должны знать специалисты в области психического здоровья	249
Амбулаторное лечение	250
Суицид и самоповреждение	251
Госпитализация	251
Прочие условия	253
Советы психотерапевтам	253
Глава 12. Что должны знать друзья и члены семьи	257
ПРЛ и семья	258
Часто задаваемые вопросы.	
Что нужно знать друзьям и членам семьи	261
Чего нельзя делать (говорить)	268
Что нам делать: чем мы реально можем помочь	270
Что делать в моменты кризиса	273
Источники	277