



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ

Джудит Бек

КОГНИТИВНО-
ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ
ТЕРАПИЯ

ОТ ОСНОВ
К НАПРАВЛЕНИЯМ



Оглавление

Предисловие	9
Предисловие научного редактора русского издания	12
Введение	15
Глава 1. Введение в когнитивно-поведенческую терапию	17
Что представляет собой когнитивно-поведенческая терапия?	18
Какая теория лежит в основе когнитивно-поведенческой терапии?	19
О чем говорят исследования?	20
Как развивалась когнитивно-поведенческая терапия Бека?	22
Каковы основные принципы лечения?	23
Как проходит терапевтическая сессия?	29
Как развивается когнитивно-поведенческий терапевт	30
Как пользоваться этой книгой	32
Глава 2. Обзор лечения	36
Выстраивание терапевтических отношений	36
Планирование лечения и структурирование сессий	40
Выявление дисфункциональных когниций и реагирование на них	42
Акцент на положительном опыте	46
Содействие когнитивным и поведенческим изменениям между сессиями (домашние задания)	47
Глава 3. Когнитивная концептуализация	49
Когнитивная модель	50
Убеждения	52
Соотношение поведения и автоматических мыслей	57
Глава 4. Оценочная сессия	67
Цели оценочной сессии	68
Структура оценочной сессии	69
Как начать оценочную сессию	69
Фаза оценки	70
Завершение оценки	74
Привлечение члена семьи	74
О ваших впечатлениях	74
Постановка первоначальных целей лечения и разъяснение плана лечения	75
Ожидания от лечения	77
Разработка исходной когнитивной концептуализации и плана лечения ..	79
Глава 5. Структура первой терапевтической сессии	81
Цели и структура первой терапевтической сессии	81
Определение повестки дня	83
Оценка настроения	84

Оценка изменений	86
Обсуждение диагноза	87
Выявление проблем и постановка целей	91
Знакомство пациента с когнитивной моделью	93
Обсуждение проблемы или поведенческая активация	97
Подведение итогов сессии и домашнее задание	97
Обратная связь	99
Глава 6. Поведенческая активация	103
Концептуализация бездействия	103
Концептуализация нехватки ощущения удовлетворения и удовольствия	104
Использование графика активности для оценки точности предсказаний пациентов	122
Глава 7. Вторая и последующие сессии: структура и формат	125
Первая часть сессии	126
Основная часть сессии	137
Финальное подведение итогов и обратная связь	144
Третья и последующие сессии	146
Глава 8. Трудности структурирования терапевтической сессии	149
Когниции терапевта	149
Как перебивать пациента	150
Социализация пациента	151
Вовлечение пациента	151
Укрепление терапевтического союза	152
Оценка настроения	153
Оценка произошедшего за неделю	155
Связь между сессиями	156
Проверка домашнего задания	159
Обсуждение пунктов повестки дня	159
Новое домашнее задание	161
Финальное подведение итогов	161
Обратная связь	162
Глава 9. Выявление автоматических мыслей	163
Характеристики автоматических мыслей	163
Как объяснить природу автоматических мыслей пациенту	166
Выявление автоматических мыслей	168
Обучение пациентов выявлению автоматических мыслей	181
Глава 10. Выявление эмоций	184
Отличие автоматических мыслей от эмоций	185

Трудности в назывании эмоций	188
Оценка силы эмоции.....	190
Использование силы эмоций для планирования терапии.....	191
Глава 11. Оценка автоматических мыслей	193
Выбор ключевых автоматических мыслей	193
Вопросы, помогающие оценить автоматические мысли	196
Альтернативные методы оценки мыслей	204
Когда автоматические мысли оказываются правдой.....	209
Обучение пациентов оценке мышления.....	211
Короткий путь: отказ от вопросов	212
Глава 12. Реагирование на автоматические мысли	214
Проверка терапевтических заметок.....	214
Оценка и реагирование на новые автоматические мысли между сессиями.....	218
Форма «Проверка автоматических мыслей»	223
Когда заполнение формы не помогает	223
Другие способы реагирования на автоматические мысли	225
Глава 13. Выявление и изменение промежуточных убеждений	226
Когнитивная концептуализация.....	226
Модификация убеждений.....	241
Глава 14. Выявление и модификация глубинных убеждений	257
Категоризация глубинных убеждений	260
Выявление глубинных убеждений.....	263
Представление глубинных убеждений пациентам	264
Информирование пациентов о природе глубинных убеждений и отслеживание их действия.....	265
Создание нового глубинного убеждения	269
Укрепление нового глубинного убеждения	270
Модификация негативных глубинных убеждений.....	272
Бланк работы с глубинными убеждениями.....	272
Глава 15. Дополнительные когнитивные и поведенческие техники	286
Решение проблем и отработка навыков	286
Принятие решений	288
Рефокусирование.....	291
Оценка настроения и поведения с помощью графика активности	293
Релаксация и осознанность.....	294
Техника последовательного приближения.....	295
Экспозиция	296
Ролевые игры.....	297

Техника «пирог»	299
Сравнение с самим собой и списки достижений	304
Глава 16. Образные представления	308
Выявление образов	308
Что рассказывать пациентам об имагинации	310
Как реагировать на спонтанные образы	311
Образы как терапевтический инструмент	320
Глава 17. Домашние задания	325
Определение домашнего задания	326
Как повысить вероятность выполнения домашнего задания	331
Концептуализация трудностей	340
Проверка домашнего задания	348
Глава 18. Завершение терапии и профилактика рецидивов	350
На ранних этапах	350
В процессе лечения	351
Перед завершением терапии	355
Поддерживающие сессии	361
Глава 19. Планирование лечения	365
Достижение общих терапевтических целей	365
Планирование лечения между сессиями	366
Разработка плана лечения	367
Планирование индивидуальных сессий	369
Принятие решения об уделении внимания проблеме	373
Видоизменение стандартного лечения для конкретного расстройства ..	379
Глава 20. Проблемы в терапии	380
Обнаружение проблемы	380
Концептуализация проблем	382
Тупиковые ситуации	391
Решение проблем, возникших на терапии	392
Глава 21. Развитие когнитивно-поведенческого терапевта	394
Приложение А. Рабочий бланк терапевтического случая	398
Приложение Б. Когнитивно-поведенческая терапия: полезные источники информации	403
Приложение В. Шкала когнитивной терапии	405
Список литературы	412