

# Зміст

<b>Про авторів</b>	9
<b>Вступ</b>	11
<b>Як користуватися цією книгою</b>	11
<b>Від видавництва</b>	12
<b>Попередження</b>	13
<b>Глава 1. Збір даних про клієнта</b>	15
Щоденники думок, почуттів, фізіологічних та поведінкових реакцій	16
Список проблем	17
Робочий лист підготовки до терапії	17
Щоденники настрою	18
Графік активності	18
Інші щоденники	18
Список проблем	19
Робочий лист підготовки до терапії	21
Щоденники думок, почуттів, фізіологічних та поведінкових реакцій	24
Щоденники нав'язливих думок	30
Щоденники настрою та графіки активності	33
Щоденники гніву	39
<b>Глава 2. Лонгітюдні оцінки у КПТ</b>	43
Лонгітюдна оцінка	44
Переконання	44
Правила і припущення	45
Унікаюча і захисна поведінка	46
Негативні автоматичні думки	46
<b>Глава 3. Підкріплювальні формулювання в КПТ</b>	55
Загальна когнітивна модель	56
Цикл думок, почуттів та поведінки	60

Когнітивна модель соціальної тривожності	63
Когнітивні моделі тривожності, пов'язаної зі станом здоров'я	67
Когнітивні моделі тривожності при наявності ОКР	70
Когнітивна модель панічного розладу	76
Когнітивна модель аутофобії Меннінга-Ріджуей	80
<b>Глава 4. Інтервенції та вправи</b>	<b>83</b>
Вправа “Стрілка вниз”	83
Вправи на заперечення думок	83
Позитивні когнітивні цикли	84
Вправи на заперечення переконань	84
Вправи на заперечення правил	85
Вправи на досягнення процес-орієнтованих цілей	85
Робочі листи поведінкових експериментів	85
Діаграми відповідальності	86
Вправа “Безпечне місце”	86
Робочі листи саморефлексії	86
Систематична десенсибілізація та експозиція	87
Виконання вправи “Стрілка вниз”	87
Форма заперечення негативних автоматичних думок	90
Вправи на заперечення переконань та правил	93
Вправа “Майбутня краща версія себе”	98
Поведінкові експерименти	103
Діаграма відповідальності	106
Безпечне місце	109
Щоденник поведінкових змін	114
Позитивні когнітивні цикли	117
Робочий лист поведінкових цілей	120
Робочі листи систематичної десенсибілізації	123
Робочий лист експозиції	129

<b>Глава 5. Інші корисні роздаткові матеріали</b>	133
Робочий лист “Упереджене мислення”	133
Робочий лист “Як влаштований мозок”	133
Вправа “Почуття/фокусування”	133
Вправа “Румінація та тривога”	134
Робочі листи безпечної поведінки та корисних поведінкових експериментів	134
Когнітивні спотворення, або упереджене мислення	134
Як влаштований мозок (версія для дітей/підлітків)	137
Як влаштований мозок (версія для дорослих)	141
Вправа для роботи з емоціями	142
Румінація та хвилювання — пояснення за допомогою діалогу	144
Приклади безпечної поведінки під час депресії	152
Приклади безпечної поведінки при соціальній тривожності	153
Приклади безпечної поведінки при панічних атаках	155
Приклади безпечної поведінки при тривозі про здоров’я	156
Приклади безпечної поведінки при obsесивно-компульсивному розладі	157
Приклади безпечної поведінки при фобічній тривожності та посттравматичному стресовому розладі	158
<b>Посилання та додаткова література</b>	165
<b>Глосарій</b>	167
<b>Поширені медикаменти</b>	171