

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1. Что такое посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)?	13
1.1. Понятие стресса, психической травмы и ПТСР	15
1.2. Самые частые признаки ПТСР	40
1.3. Личная история развития ПТСР	59
1.4. Что поддерживает ПТСР	77
1.5. Как можно преодолеть ПТСР?	86
2. Развитие ресурсов личности как основы внутреннего ощущения стабильности и безопасности	99
2.1. Развитие чувства безопасности	101
2.2. Внимание к собственному телу	118
2.3. Освобождение от навязчивых мыслей	140
2.4. Развитие самосотрадания к своим чувствам	163
3. Самостоятельная работа с травматическими переживаниями	215
3.1. Воспоминание о травмировавшей ситуации как реальность	217
3.2. Конфронтация с травмирующим воспоминанием	246
3.3. Вина выжившего в конфронтации с психической травмой	266
4. Когда и зачем обращаться к специалистам	281
Список использованной литературы	304

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнение «Практика присутствия»	7
Самодиагностика ПТСР	28
Расширение упражнения «Практика присутствия»: в поисках собственных «якорей» для удержания в настоящем	35
Упражнение «Как я справляюсь с симптомами ПТСР?»	58
Упражнение «Что держит ваши симптомы ПТСР?»	75
Упражнение «Приверженность работе»	85
Упражнение «Способность справляться с психотравмой»	93
Упражнение «Быть осозанным»	97
Упражнение «Развитие внутреннего ощущения безопасности и безопасных мест»	110
Упражнение «Безопасное место»	114
Упражнение «Как добраться до безопасного места?»	116
Упражнение «Техника глубокого дыхания»	131
Упражнение «Прогрессивная мышечная осознанность»	134
Упражнение «Мои негативные мысли о себе»	145
Упражнение «Работа с негативными фиксированными мыслями»	156
Упражнения «Переживания страхов»	183
Упражнение «Понимание своих эмоций»	190
Упражнение «Эмоциональная осведомленность»	193
Упражнение «Протокол остановки негативных эмоций»	196
Упражнение «Препарация вины/стыда»	198
Упражнение «Рефлексирование о своем переживании страха»	202
Упражнение «Поведенческие эксперименты»	205
Упражнение «Понимание своего переживания гнева»	207
Упражнение «Чаша доброты»	210
Упражнение «Мои триггеры»	235
Упражнение «Определение положительных триггеров»	237
Упражнение «Убрать травму в сейф»	240
Упражнение «Сострадательная личность»	242
Упражнение «Остановить травма-фильм»	259
Упражнение «Скачок во времени»	262
Упражнение «Обсуждение ответственности»	273
Упражнение «Обсуждение знаний о вине выжившего»	275