

Techniki terapii poznawczej

Opis Książki :

Podręcznik prezentujący poszczególne techniki terapii poznawczej. Opisy kolejnych technik zostały przedstawione według stałego schematu (specyficzne problemy odpowiadające danej technice, przykładowy dialog między terapeutą a pacjentem, konkretne przykłady zadań domowych dla pacjenta, wzory tabel, schematów, formularzy, sposoby radzenia sobie z ewentualnymi problemami, jakie może stworzyć „trudny” pacjent, relacje między daną techniką a innymi technikami pracy). Tak opracowane opisy autor podzielił na kilka części, dotyczących: rozdzielania myśli od emocji, związku pomiędzy myślami, emocjami i przekonaniem wynikającym ze schematów poznawczych, badania zasad jakimi kieruje się pacjent w swoim postępowaniu, systemu wartości pacjenta, samomonitorowania emocji negatywnych, błędów logicznych w myśleniu.

Czy korzystamy z tych samych technik poznawczych w pracy z większością pacjentów - a może nawet ze wszystkimi? Czy mamy wrażenie, że utknęliśmy w miejscu, używając wciąż tych samych wypróbowanych i skutecznych "trików" bez ciekawych alternatyw? (...) Wielu specjalistów grzęźnie w znanych wzorcach i schematach, wybierając w pracy klinicznej tę taktykę, która przeważnie się sprawdza. Możemy w ten sposób przeoczyć szeroki repertuar metod, które zapewnią nam elastyczność i otworzą przed pacjentami zupełnie nowe możliwości terapii. (...) Napisałem tę książkę zarówno dla początkujących terapeutów, którzy nie chcą się ograniczać do zbioru kilku technik, jak i dla doświadczonych specjalistów szukających nowych pomysłów na zastosowanie metod i rozszerzenie możliwości terapii proponowanej pacjentom.

(Ze wstępu Autora)

SPIS TREŚCI

Wykaz formularzy

Wstęp

Rozdział 1: Ujawnianie myśli i założeń

Rozdział 2: Ocena i podważanie słuszności myśli

Rozdział 3: Ocena założeń i zasad

Rozdział 4: Ocena zmartwień

Rozdział 5: Przetwarzanie informacji i błędy logiczne

Rozdział 6: Jak uzyskać dystans

Rozdział 7: Terapia zorientowana na schematy

Rozdział 8: Techniki przetwarzania emocjonalnego

Rozdział 9: Analiza i podważanie słuszności zniekształceń poznawczych

Rozdział 10: Jak modyfikować potrzebę aprobaty

Rozdział 11: Jak podważyć słuszność samokrytycyzmu

Rozdział 12: Podsumowanie

Literatura cytowana

Indeks

WYKAZ FORMULARZY

Formularz 1.1 Formularz samopomocy: Jak myśli wywołują uczucia
Formularz 1.2. Formularz samopomocy: Technika ABC
Formularz 1.3. Myśli a rzeczywiste możliwości i fakty
Formularz 1.4. Formularz samopomocy: Ocena emocji i przekonań
Formularz 1.5. Zapis przekonania o trafności myśli
Formularz 1.6. Wykaz zniekształceń poznawczych
Formularz 1.7. Klasyfikowanie zniekształconych myśli
Formularz 1.8. Technika strzałki w dół (Dlaczego byłoby mi źle, gdyby myśl okazała się prawdą?)
Formularz 1.9. Technika strzałki w dół (Dlaczego byłoby mi źle, gdyby myśl okazała się prawdą?) –
Ustalanie prawdopodobieństwa sekwencji zdarzeń
Formularz 1.10. Odgadywanie negatywnej myśli

Formularz 2.1. Definiowanie pojęć
Formularz 2.2. Bilans zysków i strat
Formularz 2.3. Analiza argumentów
Formularz 2.4. Analiza jakości argumentów
Formularz 2.5. Odgrywanie roli swojego obrońcy
Formularz 2.6. Odgrywanie ról – przeciwne strony myśli
Formularz 2.7. Ocena negatywnych etykiet
Formularz 2.8. Analiza zmienności
Formularz 2.9. Zmiana negatywnych myśli poprzez zmianę zachowania

Formularz 3.1. Ocena założeń, zasad i norm
Formularz 3.2. Formularz samopomocy: Obserwowanie założeń, zasad i norm
Formularz 3.3. Analiza i kwestionowanie stwierdzeń o powinności
Formularz 3.4. Rozpoznawanie przekonań warunkowych
Formularz 3.5. Ustalenie hierarchii wartości
Formularz 3.6. Uniwersalny system wartości
Formularz 3.7. Dążenie do postępu, a nie do perfekcji
Formularz 3.8. Wyciąganie wniosków z potknięć i nawrotów problemu
Formularz 3.9. Diagram konceptualizacji poznawczej przypadku
Formularz 3.10. Jak zmienić pracę w zabawę: zmiana myśli o krytyce, porażce i rozczarowaniu w
ciekawość
Formularz 3.11. Zmiana dawnych zasad i założeń na nowe
Formularz 3.12. Ocena i zastosowanie nowego przystosowawczego założenia lub zasady
Formularz 3.13. Moja nowa karta praw

Formularz 4.1. Monitorowanie obaw
Formularz 4.2. Korzyści i koszty związane z zamartwianiem się
Formularz 4.3. Kwestionariusz Metaprzekonań
Formularz 4.4. Jak zmienić obawy w przewidywania
Formularz 4.5. Weryfikowanie trafności negatywnych przewidywań

Formularz 4.6. Analiza dawnych negatywnych przewidywań
Formularz 4.7. Jak pacjent dawał sobie radę w trudnych sytuacjach w przeszłości
Formularz 4.8. Metoda argumentu-kontrargumentu
Formularz 4.9. Czerpanie nauki z nietrafnych przewidywań
Formularz 4.10. Konstruktywne troski i niepotrzebne obawy
Formularz 4.11. Pora na obawy
Formularz 4.12. Jak zweryfikować słuszność myśli
Formularz 4.13. Rozpoznawanie negatywnych przewidywań
Formularz 4.14. Pograżenie się w niepewności
Formularz 4.15. Wehikuł czasu
Formularz 4.16. Dlaczego po jakimś czasie innych nie obchodzą moje „negatywne” zachowania
Formularz 4.17. Negowanie „problemów”
Formularz 4.18. Strach przed przerażającą wizją
Formularz 4.19. Ćwiczenie akceptacji

Formularz 5.1. Wykorzystanie wszystkich informacji
Formularz 5.2. Formularz samopomocy: Szerszy zakres poszukiwań
Formularz 5.3. Ocena prawdopodobieństwa zdarzeń
Formularz 5.4. Analiza błędów logicznych
Formularz 5.5. Dostrzeganie prawidłowości, które nie zawsze istnieją
Formularz 5.6. Podważanie trafności fałszywych dychotomii
Formularz 5.7. Sprowadzanie myśli do absurdu
Formularz 5.8. Wzbudzanie nastroju i alternatywne myśli
Formularz 5.9. Analiza efektu nowości
Formularz 5.10. Błędy logiczne w argumentowaniu: analiza negatywnych przekonań

Formularz 6.1. Technika podzielonego tortu
Formularz 6.2. Skala poznawcza
Formularz 6.3. Podwójne standardy
Formularz 6.4. Widok z balkonu
Formularz 6.5. Analiza alternatyw
Formularz 6.6. Porównania z punktem zerowym
Formularz 6.7. Łagodzenie skrajnych porównań
Formularz 6.8. Jak radzili sobie inni
Formularz 6.9. Opracowanie nowych metod oceny wybranej cechy
Formularz 6.10. Prośzenie o dobra, które są dla mnie ważne
Formularz 6.11. Analiza nowych możliwości i znaczeń

Formularz 7.1. Kwestionariusz Przekonań Osobowości
Formularz 7.2. Zrozumieć schematy
Formularz 7.3. Unikanie i kompensowanie schematu
Formularz 7.4. Rozwijanie motywacji do zmiany schematu
Formularz 7.5. Wczesne wspomnienia schematów
Formularz 7.6. List do źródła schematów
Formularz 7.7. Podważanie trafności schematów osobistych

Formularz 7.8. Życie widziane przez pryzmat innego schematu

Formularz 7.9. Skutki pozytywnego schematu

Formularz 8.1. Dziennik emocji

Formularz 8.2. Pisanie opowiadania

Formularz 8.3. Rozpoznawanie „gorących punktów”

Formularz 8.4. Skala Schematów Emocjonalnych Leahy’ego

Formularz 8.5. Czternaście wymiarów Skali Schematów Emocjonalnych Leahy’ego

Formularz 8.6. Schematy emocjonalne: wymiary i interwencje

Formularz 8.7. Zmiana scenariusza opowieści