

УДК 159.923
ББК 88.94
Б51

Переводчик А. Когтева
Научный редактор И. Кириллов
Редактор Н. Серегина

Бернс Д.

Б51 Терапия беспокойства: Как справляться со страхами, тревогами и паническими атаками без лекарств / Дэвид Бернс ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2021. — 552 с.

ISBN 978-5-9614-4775-0

Вы переживаете, что излишне застенчивы или постоянно во всем сомневаетесь? Вы не можете нормально спать, беспокоясь о своей работе, здоровье или отношениях? Вас мучает страх высоты или начинается паническая атака, когда садитесь за руль автомобиля? Дело в том, что в основе тревожных состояний лежат иррациональные убеждения, которые делают вас уязвимым и способны привести к депрессии, утверждает психотерапевт Дэвид Бернс, автор международного бестселлера «Терапия настроения» и один из основоположников когнитивно-поведенческой терапии. В своей новой книге он предлагает 40 простых и эффективных техник, которые помогут вам разобраться в причинах ваших тревог, справиться с негативными мыслями и преодолеть свои страхи. Доктор Бернс также делится результатами исследований лекарств, обычно назначаемых при депрессии, и объясняет, почему они иногда могут принести больше вреда, чем пользы. «Терапия беспокойства» — незаменимое руководство для тех, кто устал от постоянных переживаний, страхов и тревог и хочет без лекарств вернуться к нормальной жизни.

УДК 159.923
ББК 88.94

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru.

- © 2006 by David Burns
This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Random House LLC, and with Synopsis Literary Agency.
- © Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2021

ISBN 978-5-9614-4775-0 (рус.)
ISBN 978-0-7679-2083-4 (англ.)

Содержание

<i>От автора</i>	7
<i>Введение</i>	8

Часть I. Основы

Глава 1. Я думаю, следовательно, я боюсь	15
Глава 2. Тревога или депрессия?.....	46
Глава 3. Есть ли у вас тревожное расстройство?	59
Глава 4. Нация плацебо.....	69
Глава 5. На что вы готовы ради того, чтобы изменить свою жизнь?.....	91
Глава 6. Журнал настроения.....	105

Часть II. Когнитивная модель

Глава 7. Выявление иррациональных убеждений.....	135
Глава 8. Как изменить иррациональное убеждение....	147
Глава 9. Техника «Что, если».....	167
Глава 10. Техника сострадания	174
Глава 11. Техники, основанные на истине	187
Глава 12. Логические и семантические техники	222
Глава 13. Количественные техники	247
Глава 14. Техники, основанные на юморе.....	259
Глава 15. Ролевые игры и духовные техники	270

Глава 16. Мотивационные техники	284
Глава 17. Техника работы с прокрастинацией	301

Часть III. Экспозиционная модель

Глава 18. Классическая экспозиция	321
Глава 19. Когнитивная экспозиция	342
Глава 20. Межличностная экспозиция	364

Часть IV. Модель скрытых эмоций

Глава 21. Техника выявления скрытых эмоций	399
--	-----

Часть V. Как выбрать технику, которая вам поможет

Глава 22. Круг выздоровления	423
Глава 23. Собираем все воедино	459
Глава 24. Временное улучшение или выздоровление? ...	490
<i>Благодарности</i>	545
<i>Библиография</i>	547