

Spis treści

O autorach	7
Przedmowa do wydania polskiego	9
Wstęp	11
Rozdział 1	
Rozwój aktywizacji behawioralnej	13
Rozdział 2	
Podstawowe zasady aktywizacji behawioralnej	31
Rozdział 3	
Struktura terapii i styl terapeuty	49
Rozdział 4	
Identyfikacja składników behawioralnego antydepresantu	79
Rozdział 5	
Planowanie i strukturyzowanie aktywności	107
Rozdział 6	
Modyfikacja unikania, rozwiązywanie problemów i zachowania oparte na wartościach	129
Rozdział 7	
Myślenie jako zachowanie problemowe	143
Rozdział 8	
Usuwanie przeszkód w aktywizacji	163
Rozdział 9	
Ocena postępów i przygotowanie do zakończenia terapii	183
Rozdział 10	
Różne zastosowania aktywizacji behawioralnej	197
Aneks 1. Formularze dla klienta	215
Aneks 1a. Model depresji w aktywizacji behawioralnej	216
Aneks 1b. Dziennik aktywności: monitorowanie aktywności i emocji ...	217
Aneks 1c. Dziennik aktywności: monitorowanie aktywności i nastroju ...	218

Aneks 1d. Dziennik aktywności: monitorowanie aktywności oraz przyjemności / poczucia sukcesu	219
Aneks 1e. Dziennik aktywności: zaplanowane zajęcia	220
Aneks 1f. Dziennik aktywności: zajęcia zaplanowane na... ..	221
Aneks 1g. Pułapka i wydostanie się z niej	222
Aneks 1h. ACTION, czyli działanie	223
Aneks 1i. Tygodniowy plan terapii	224
Aneks 1j. Plan radzenia sobie po zakończeniu terapii	226
Aneks 2. Wskazówki dla terapeuty	227
Aneks 3. Skala Aktywizacji Behawioralnej w Depresji	229
Aneks 4a. Skala Jakości Aktywizacji Behawioralnej – wersja rozbudowana	232
Aneks 4b. Skala Jakości Aktywizacji Behawioralnej – wersja skrócona	247
Aneks 5. Lista kontrolna do wypełnienia po sesji	249
Bibliografia	251
Indeks osobowy	263
Indeks rzeczowy	267