

Spis treści

Wstęp	5
Pytanie pierwsze: co to jest psychoterapia?	6
Pytanie drugie: kim jest psychoterapeuta?	7
Pytanie trzecie: czym wyróżnia się psychoterapia?	7
Pytanie czwarte: jak to się dzieje, że ktoś zaczyna szukać pomocy?	8
Pytanie piąte: czy możesz pomóc sobie sam?	9
Pytanie szóste: w czym może ci pomóc ten poradnik?	10
Pytanie siódme: jak korzystać z tego poradnika?	11
 Część I. Wprowadzenie w problematykę TPB	13
1. TPB – wprowadzenie do tematu	15
TPB – początki i rozwój	17
Badania potwierdzające skuteczność TPB	20
TPB w gabinecie – kilka informacji o przebiegu terapii	22
2. TPB jako sposób myślenia i filozofia życia	27
Główne założenia TPB – przedstawienie modelu	28
Myśli automatyczne	33
Praca z myślami automatycznymi	35
Środowisko	37
Błędy w postrzeganiu rzeczywistości	38
Przekonania kluczowe i pośredniczące	42
Praca z przekonaniami kluczowymi i pośredniczącymi	45
Wykorzystanie TPB do podniesienia jakości życia	52
 Część II. TPB – praktyczne zastosowania	59
3. Pokonywanie lęku i zamartwiania się	61
Poznawcze rozumienie lęku	64
Redukowanie codziennego lęku	68
Lęk napadowy i radzenie sobie z nim	71
Schemat pracy nad lękiem napadowym	73
Lęk społeczny i radzenie sobie z nim	77
Pokonywanie lęku społecznego	82
Lęk uogólniony, czyli przewlekłe zamartwianie się, i radzenie sobie z nim	95
Przezwyciężanie zamartwiania się	96

4. Pokonywanie depresji	105
Model depresji Aarona Becka	108
Zwiększanie aktywności własnej jako sposób na pokonanie depresji	112
Planowanie dnia	112
Praca z depresyjnymi myślami	114
Zapobieganie nawrotom	121
5. Radzenie sobie ze złością i niepowodzeniami	125
Dysfunkcyjne myślenie jako źródło złości	128
Źródła złości	129
Zmiana myślenia – uczenie się zgody na własne ograniczenia	133
Zmiana zachowania – asertywne wyrażanie złości	136
6. Ograniczanie stresu w życiu	141
Stres jako zależność między wymaganiami otoczenia a zasobami jednostki	144
Style radzenia sobie ze stresem	147
Poznawcza praca nad stresem	149
Zmiana sytuacji – techniki rozwiązywania problemów	154
Rozwiązywanie problemów krok po kroku	155
7. Akceptowanie siebie i innych	161
Zdrowe poczucie własnej wartości – od silnej potrzeby akceptacji do samoakceptacji	162
Schemat pracy nad niskim poczuciem własnej wartości	165
Szanowanie wolności innych – uczenie się akceptacji	174
Uczenie się szacunku dla innych	176
Budowanie autonomii i zdrowej zależności	181
Przełamywanie nadmiernej zależności	185
8. Dobre komunikowanie się z ludźmi	191
Treści poznawcze obecne w procesie komunikacji	194
Przekraczanie trudności wynikających z błędnego poznania	195
Wprowadzanie zmian w stylu komunikowania się	197
Budowanie satysfakcjonujących relacji z bliskimi	200
9. Zachowania służące zdrowiu	207
Racjonalne odżywianie się i kontrola wagi	208
Krok po kroku do pożądanej wagi i wymarzonej sylwetki	211
Zdrowy styl życia – sport, sen, rozrywki	215
Aktywność fizyczna	218
TPB w chorobach somatycznych	221
Funkcjonowanie psychosomatyczne	222
Racjonalna terapia zachowania	224
Relaksacja	227
Trening Jacobsona i trening autogenny Schultza	228
Techniki oddechowe	229
Zakończenie	231
Bibliografia	233