

Межовий розлад особистості. Робочий зошит

КУПИТИ

«Межовий розлад особистості. Робочий зошит» Денієла Фокса — це практичний ресурс для фахівців із психічного здоров'я і людей, які мають діагноз «межовий розлад особистості» або припускають наявність у себе ознак МРО. Посібник пропонує глибокий структурований (само)аналіз стану пацієнта й покроково прописаний шлях до подолання розладу. Систематичний процес вивчення природи МРО й використання пропонованих у книзі навичок, інструментів, завдань і вправ допоможе людині з межовим розладом зменшити його негативний вплив, подолати свої конфлікти й побудувати нове «Я».

Щоб проілюструвати навички і полегшити розуміння пропонованих концепцій, автор посилається на Бетті й Тоні — їхні образи й історії ґрунтуються на досвіді клієнтів, які проходили лікування в Денієла Фокса.

Робочий зошит доповнений широким онлайн-контентом і надає кожному можливість працювати у власному темпі.

ЗМІСТ

Подяки

Вступ. Новий погляд на межовий розлад особистості (МРО)

ЧАСТИНА 1

МРО й успішне лікування

МРО

Звідки береться МРО?

Прив'язаність і МРО

Який у вас тип МРО?

Симптоми МРО

ЧАСТИНА 2

Перші кроки до подолання МРО

Де ви перебуваєте в процесі змін Переконавання, поведінка й вигоди,
які не дають вам рухатися далі

Вісім категорій тригерів

Розпізнавання позитивних і негативних стосунків

ЧАСТИНА 3

Подолання і зміна негативної поведінки й патернів МРО

Звільнення з пастки емоційних кнопок

Контроль ситуацій підвищеного ризику

Подолати й змінити дисфункціональні переконання

Самозаспокоєння для покращення особистого контролю

Зміцнення любові й вирішення конфліктів у стосунках

ЧАСТИНА 4

Реконструювання свого світу й побудова нових себе

Переходимо до суті питання

Спотворення, які утримують МРО на місці

Вийти за межі деструктивних страхів, переконань і бажань

Захисні механізми й здорове подолання та реагування

Подолання внутрішнього конфлікту між любов'ю та ненавистю

Відпустити й рухатися далі з новим собою

ЧАСТИНА 5

Підтримання свого успіху й особиста влада
Збереження ваших досягнень
Життя за межами вашого МРО
Епілог. Лист від доктора Фокса
Список використаних джерел

Вступ

Новий погляд на межовий розлад особистості (МРО)

Колись межовий розлад особистості (МРО) вважався таким, що не піддається лікуванню. Багато людей, які відповідають критеріям цього розладу, а також ті, хто має його ознаки, схильні вірити в це й сьогодні. Однак це не так! МРО — це виліковний розлад, і за допомогою належного лікування, розвитку навичок, поглиблення розуміння й багатьох інших факторів, які ми обговорюватимемо й розглядатимемо в цьому посібнику, ви можете стати на шлях зменшення впливу МРО і вийти за його межі.

Очікування змін може лякати, і сподівання на те, що щось, що було з вами так довго, ослабне, може видаватися ризикованим. Більшу частину своєї кар'єри я присвятив тому, щоб навчити фахівців у галузі психічного здоров'я, клієнтів, друзів клієнтів, членів сім'ї та близьких людей, що МРО можна успішно лікувати.

Читаючи цей робочий зошит, спробуйте поглянути на себе і свій МРО по-іншому. Заохочуйте себе бачити в ньому розлад, який можна вилкувати і який ви можете подолати за допомогою правильного лікування і навичок.

Чим цей посібник може допомогти вам?

Не існує ліків проти будь-якого розладу особистості. Лікування передбачає позбавлення хвороби або недуги, а ми не можемо позбутися вашої особистості або особистісного розладу. Зачекайте! Поки що не згортайте зошит! Існують різні способи визначення успішного лікування розладу особистості. Що ми можемо зробити, так це зменшити симптоми та їхній вплив на вас, інших людей і ситуації.

Цей робочий зошит допоможе вам у цьому, надаючи навички й інструменти, які дозволять вам діяти й реагувати на навколишній світ більш продуктивно; дізнатися, що є рушійною силою того, що ми називаємо негативними переконаннями, поведінкою і патернами; а також зменшити нав'язливість симптомів межового розладу особистості та їхній вплив на ваше життя.

Не раз і назавжди

У цьому робочому зошиті ви знайдете багато корисних навичок, інструментів, завдань і вправ, які допоможуть вам зменшити негативний вплив МРО й пов'язаних з ним негативних переконань, поведінки й патернів. Жодна з них не є навичкою чи вправою, що вирішить усе раз і назавжди. Я часто кажу своїм клієнтам, що опанування навичок психічного здоров'я для управління МРО або для будь-яких інших проблем із психічним здоров'ям. Спочатку це може здаватися дивним, і ви можете спіткнутися, ва що більше ви продовжуватимете займатись, то краще ми ставатимете. Можливо, в цьому робочому зошиті для вас виявиться недостатньо місця, щоб повністю виконати завдання і відповісти на запитання до вправ. Будь ласка нехай це не заважає вам писати й думати! Використовуйте стільки додаткового паперу, скільки вам потрібно для їх виконання. Багато вправ можна завантажити на сайт <http://www.newharbinger.com/42730>.

Щоб навчитися користуватися навичками й інструментами, потрібні час і практика. Я заохочую вас інтегрувати їх — а також адаптивні та здорові переконання, поведінку й патерни, які вони несуть — у ваше повсякденне життя. Це потребуватиме зусиль і роботи, але результатом буде зменшення дії МРО, що може створити відчуття власної спроможності й суттєво вплинути на ваше життя.

Як побудований робочий зошит

Цей посібник складається з п'яти розділів, в основі яких лежить мій терапевтичний підхід до роботи з людьми, що мають різні ступені вираженості симптомів МРО. У частині 1 ви дізнаєтеся, що таке МРО, наскільки він поширений, як розвивається і які симптоми розладу схильні проявлятися у вас. Ми розглянемо ваш зв'язок з іншими людьми,

визначимо, наскільки вам комфортно спілкуватися з ними, а також різні типи МРО.

У частині 2 ви дізнаєтеся про свою готовність і мотивацію до участі у процесі виходу за межі МРО й визначите, на якому етапі змін ви перебуваєте. Дізнаєтеся про загальні тригери, які сприяють дезадаптивній (нездоровій) поведінці й переконанням, і я запропоную вам навички, що допоможуть розпізнати, якими є ваші стосунки — позитивними чи негативними.

У частині 3 ви навчитеся керувати своїми реакціями, коли у вас спрацьовує тригер, розпізнавати ситуації з високим рівнем ризику й розвивати варіанти адаптивного подолання труднощів. Ви набудете навичок змінювати ці дисфункціональні переконання й кидати їм виклик, навчитеся технік самозаспокоєння, які допоможуть покращити особистий контроль, зміцнити навички любові й вирішення конфліктів.

У частині 4 ми розглянемо інструменти, які ви можете використовувати для реконструкції та створення більш здорового уявлення про себе й людей (і ситуації), які заохочують адаптивні та здорові патерни. Ця частина книги допоможе вам визначити ваші внутрішні мотиви й подолати спотворене сприйняття; кинути виклик своїм деструктивним почуттям, переконанням і бажанням; а також проаналізувати внутрішні захисні механізми, які перешкоджають психічному зростанню та підтримують симптоми МРО.

Ви зіткнетесь зі своїми внутрішніми конфліктами між любов'ю і ненавистю та отримаєте заохочення й натхнення відмовитись від старих методів і прийняти нові адаптивні й здорові патерни.

У частині 5 ви дізнаєтеся про типи стресу, з якими ви стикаєтесь, і найкращі стратегії для боротьби з ними. Це допоможе вам розвивати щойно віднайдене самоприйняття, а також зберегти ідеї, інструменти, навички й усвідомлення свого минулого, теперішнього й майбутнього, які ви отримаєте завдяки роботі за цією книгою.

Існує велика кількість онлайн-контенту, який допоможе закріпити навички, отримані в цьому робочому зошиті.

WAR BOOKS
військова література

КУПИТИ