

Оглавление

Предисловие к русскому изданию	8
Введение	9
Работа Свордов с ПТСР и временной перспективой	10
Временная перспектива в действии	12
Предисловие	15

Часть 1. ПТСР и терапия временной перспективы

Глава 1. Как люди, страдающие ПТСР, застревают во времени	20
Основы посттравматического стрессового расстройства	22
Травмированный мозг	27
Если ПТСР не лечить	29
Как ПТСР влияет на других	31
Почему ПТСР так трудно поддается лечению	33
Почему повторное переживание травмы не помогает	37
Терапия временной перспективы изменяет прошлое, настоящее и будущее	38
В поиске баланса	40
Краткие выводы	42

Глава 2. Новая психология времени	44
Кратко о теории времени	46
Кратко о шести основных временных перспективах	48
Ориентация на прошлое	49
Ориентация на настоящее	51
Ориентация на будущее	54
Создание сбалансированной временной перспективы	72
Краткие выводы	74
Глава 3. Терапия временной перспективы	76
Основы ТВП	78
Переход к сбалансированной временной перспективе	93
Просоциальное поведение: семья и друзья	96
Планирование светлого будущего	97
Команда «Z» подтверждает точными данными отдельные случаи из практики	98
Краткие выводы	103
Часть 2. Истории	
Глава 4. Ветераны и ПТСР. Терапия временной перспективы	106
Почему солдаты живут во временной перспективе фаталистического настоящего?	106
Почему для ветеранов особенно важны социальные контакты? ..	107
Стимулирование гордости	112
Военная сексуальная травма	113
Краткие выводы	152
Глава 5. Травмы повседневной жизни и ПТСР. Терапия временной перспективы	153
Краткие выводы	188
Глава 6. Женщины и ПТСР. Терапия временной перспективы	190
Краткие выводы	244

Послесловие	245
Ресурсы	248
Приложение А. Сравнение ТВП и других подходов	254
Когнитивно-поведенческая терапия.....	254
Пролонгированная экспозиционная терапия	255
Сравнение	256
Приложение Б. Клиническое исследование: результаты пилотного исследования ТВП	258
Приложение В. Результаты тестирования клиентов	264
Глава 4: Ветераны и ПТСР. Терапия временной перспективы . . .	265
Глава 5: Травмы повседневной жизни и ПТСР. Терапия временной перспективы	267
Глава 6: Женщины и ПТСР. Терапия временной перспективы . . .	269
Примечания	272
Глоссарий	282