

Н. А. Власов

Руководство по EMDR/ДПДГ



**Институт консультирования и системных решений
Москва
2020**

ББК 88.5
УДК 615.851

Рецензенты:

Доктор медицинских наук, профессор В. А. Доморацкий
Доктор медицинских наук, кандидат психологических наук, профессор М. Н. Гордеев

Кафедра психотерапии Российского национального исследовательского медицинского университета им. Н. И. Пирогова

Н. А. Власов

Руководство по EMDR/ДПДГ. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2020. – 528 с.

*Все права защищены. Любая перепечатка издания является нарушением авторских прав и преследуется по закону.
Опубликовано по соглашению с автором.*

В книге специалиста по краткосрочной психотерапии Никиты Власова представлено руководство по методу EMDR (ДПДГ – десенсибилизация и переработка движениями глаз) – эффективному способу психотерапии расстройств, в возникновении и течении которых ведущую роль играет психическая травма.

На Западе, да и в России, EMDR является «золотым стандартом» немедикаментозного лечения посттравматического стрессового расстройства. В книге описаны теоретические основы метода, «ресурсные» техники, подробные пошаговые протоколы вмешательства при тревожных (паническое, обсессивно-компульсивное расстройство, фобии), депрессивных, пищевых и сексуальных расстройствах.

В качестве иллюстрации ДПДГ-терапии приведены 5 клинических примеров, представляющих собой развёрнутые стенограммы работы автора с реальными клиентами.

ISBN 978-5-91160-107-2

© Н. А. Власов, 2020

© Институт консультирования и системных решений, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	8
Предисловие	10
Используемые сокращения	12
Введение	13
Часть I. Основы	16
1. История становления метода	16
1.1. Фрэнсин Шапиро: краткая биография	16
1.2. История развития метода	18
2. Теоретические основы метода	22
2.1. Концепция психопатологии	22
2.2. Концепция терапии	25
3. ДПДГ в ряду других направлений психотерапии	31
3.1. ДПДГ и когнитивно-поведенческая терапия	31
3.2. ДПДГ и гипноз	33
3.3. ДПДГ как самостоятельная модель психотерапии	36
3.4. EMDR 2.0	38
4. Область применения, эффективность и противопоказания	42
5. Психотерапевтический процесс	46
Часть II. Практические аспекты применения ДПДГ	53
6. Ресурсные техники	53
6.1. Понятие ресурса в психологии и психотерапии	53
6.2. Использование ресурсных техник в ДПДГ	57
6.2.1. Безопасное (спокойное) место	57
6.2.2. Внутреннее безопасное место	60
6.2.3. Четыре стихии	63
6.2.4. Контейнер для страха	69
6.2.5. Усиление ресурсов	71
7. Завершение неоконченной переработки	73
7.1. Техника «Светового потока»	73

8. Блокировка переработки	76
8.1. Блокировка переработки и причины ее возникновения	76
8.2. Стратегии и техники преодоления блокировки	77
9. «Слепой» протокол	85
10. Протокол для работы с группами	92
11. Работа с детьми в ДПДГ	113
11.1. Особенности психических травм у детей	115
11.2. Метод ДПДГ в работе с детьми	118
Часть III. Клинические протоколы	121
12. ДПДГ-психотерапия психической травмы и посттравматического стрессового расстройства	121
12.1. Феномен психической травмы	121
12.2. Посттравматическое стрессовое расстройство	127
12.3. Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство	130
12.4. Протокол для работы с единичным психотравмирующим событием и ПТСР	133
13. ДПДГ-психотерапия тревоги	149
13.1. Феномен тревоги	149
13.2. Процедура флешфорвард	153
14. ДПДГ-психотерапия панического расстройства	159
14.1. Паническое расстройство	159
14.2. Протокол вмешательства при паническом расстройстве	163
15. ДПДГ-психотерапия фобий	176
15.1. Фобические расстройства	176
15.1.1. Агорафобия	176
15.1.2. Социальная фобия	179
15.1.3. Изолированная фобия	183
15.2. Протокол вмешательства при фобиях	186
16. ДПДГ-психотерапия обсессивно-компульсивного расстройства	203
16.1. Обсессивно-компульсивное расстройство	203
16.2. Протокол вмешательства при обсессивно-компульсивном расстройстве	207
17. ДПДГ-психотерапия дисморфофобии	225
17.1. Дисморфофобия	225
17.2. Протокол вмешательства при дисморфофобии	228
18. ДПДГ-психотерапия депрессии	246
18.1. Депрессия	246
18.2. Протокол вмешательства при депрессии	250
19. ДПДГ-психотерапия расстройств пищевого поведения	260
19.1. Расстройства пищевого поведения	260
19.1.1. Анорексия	261
19.1.2. Булимия	265
19.1.3. Компульсивное переедание	268
19.2. Протокол вмешательства при расстройствах пищевого поведения	271
20. ДПДГ-психотерапия сексуальных дисфункций	311
20.1. Секс, сексуальность и сексуальные дисфункции	311
20.1.1. Эректильная дисфункция	315
20.1.2. Вагинизм	318
20.2. Протокол вмешательства при эректильной дисфункции	321
20.3. Протокол вмешательства при вагинизме	333
Часть IV. Примеры из практики	347
Пример № 1: антикризисные меры	348
Пример № 2: с чего начинается паническое расстройство	354
Пример № 3: страшная работа	369
Пример № 4: неуверенность в себе	384
Пример № 5: фобия стоматологов	397
Заключение	443
Литература	447
Приложения	453
Приложение 1. Миссисипская шкала посттравматического стрессового расстройства	453
Приложение 2. Шкала тревоги Спилбергера-Ханина	463
Приложение 3. Шкала тяжести панического расстройства	468
Приложение 4. Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности	472
Приложение 5. Обсессивно-компульсивная шкала Йеля-Брауна ..	476
Приложение 6. Шкала депрессии Бека	479
Приложение 7. Тест отношения к приёму пищи	483