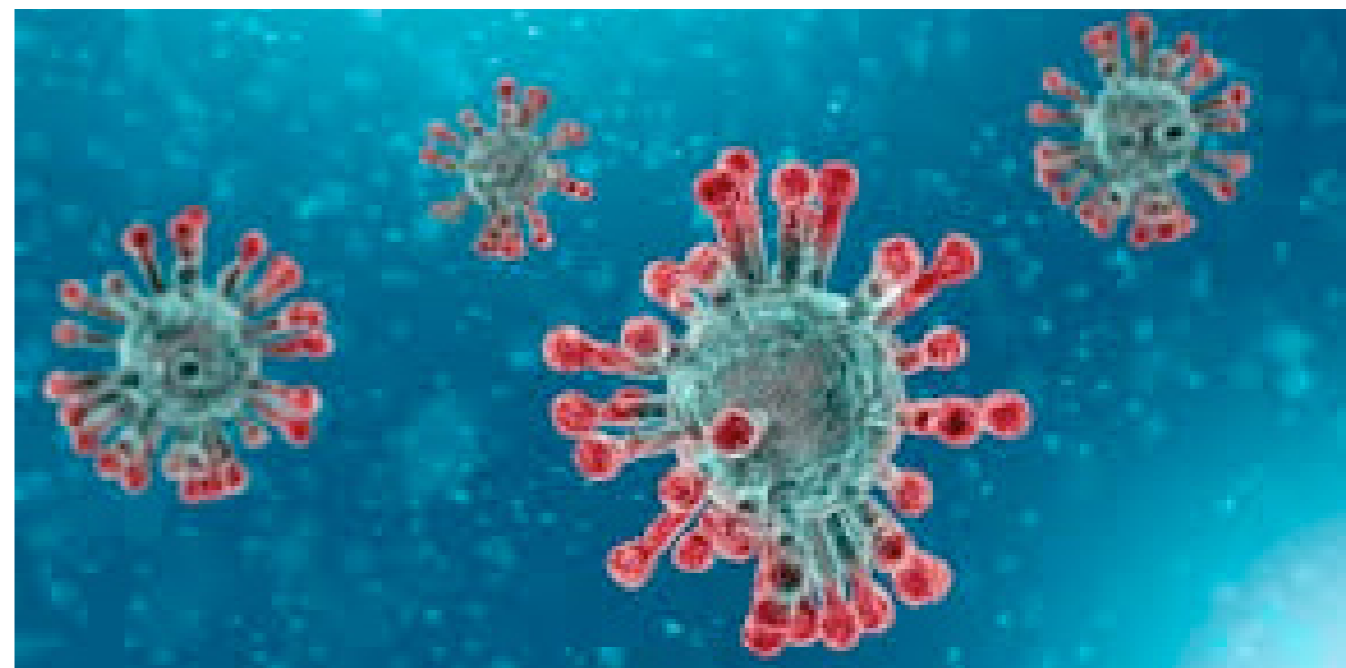




## Стратегии Когнитивно-Поведенческой Терапии (КПТ) Для Улучшения Психического Здоровья Во Время Пандемии COVID-19

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) является зонтичным термином для широкого спектра основанных на научных данных когнитивных и поведенческих методов психотерапии, которая включает методы и стратегии, помогающие работать с непродуктивным мышлением и поведением во многих психологических вопросах, включая беспокойство и депрессию. Тысячи научных исследований поддержали КПТ как эффективный метод лечения целого ряда психологических проблем. Всемирная Конфедерация Когнитивно-Поведенческой Терапии (WCCBT) представляет собой глобальный альянс организаций работающих в сфере КПТ, одной из задач которого является распространение этого подхода в лечении расстройств. В эти беспрецедентные времена глобального беспокойства, связанные с пандемией COVID-19, мы предоставляем советы и ресурсы из области КПТ. Существуют различные интернет-программы посвященные КПТ, веб-сайты и книги самопомощи, доступные в том числе и в виде электронных книг, которые могут помочь вам распознать и скорректировать различные типы непродуктивных мыслей и поведения. Предоставляемые нами ресурсы не являются исчерпывающими, но приводятся в качестве примеров некоторых из многочисленных предложений, которые могут оказаться полезными. Чувствовать тревогу и беспокойство — это нормально: отсутствие предсказуемости и отсутствие контроля являются двумя ключевыми факторами, связанными со стрессом и тревогой. Существует много того, чего мы не знаем о вирусе COVID-19, поэтому это понятная и нормальная реакция - чувствовать тревогу, волнение и беспокойство о его воздействии и распространении. Принимайте эти реакции в себе и в других людях, даже если вы предпринимаете позитивные действия, чтобы ответить на эти реакции.



**Бросьте вызов непродуктивным мыслям и займите сбалансированную позицию:**

Стрессовые времена часто приводят людей к участию в бесполезном мышлении, примеры могут включать негативные прогнозы о текущей или будущей ситуации, сосредоточении внимания на негативе, предсказание худшего сценария, или пессимистическое мышление. Часто люди также беспокоятся, что их заботы нанесут им вред или считают, что сам процесс беспокойства может защитить их. Эти мысли бесполезны и могут усилить беспокойство с течением времени. Гибкий, сбалансированный и оптимистичный взгляд на ситуацию может помочь облегчить ваши переживания. Естественно иметь негативные мысли и страхи в этот момент, но в то же время занимая сбалансированную позицию, не предполагая худшего и принимая во внимание долгосрочную оптимистичную перспективу можно помочь уменьшить свою тревогу и стресс. Мы пережили мировые кризисы и раньше, и этот тоже в конечном итоге закончится.



### Практикуйте продуктивное поведение:

Тревога и беспокойство являются естественными и адаптивными реакциями, когда мы сталкиваемся с опасностью. Беспокойство призвано помочь мобилизовать нас на принятие надлежащих мер для того, чтобы противостоять опасности. Дисфункциональная тревога остается в наших умах и может истощить нас. Принимайте меры, чтобы защитить себя и занимайтесь полезной деятельностью, чтобы вам было легче справиться с дистрессом.

- **Принимайте меры, чтобы защитить себя:** Используйте свое беспокойство, чтобы быть проактивным и принимать необходимые меры для защиты себя от вируса COVID-19 на основе рекомендаций, предложенных экспертами ([cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/index.html)), следуйте рекомендациям вашего правительства касательно физической дистанции и пребывания дома.

- **Заботьтесь о себе:** установите регулярное время, чтобы ложиться спать и просыпаться, тренироваться дома и соблюдать регулярную сбалансированную диету. Избегайте дневного сна или сдвигов в цикле сна, избегайте чрезмерного употребления алкоголя и кофеина, а также делать вещи, о которых вы можете пожалеть (например, чрезмерные покупки в Интернете). Советы по уходу за собой можно найти по адресу: [psychology.org.au/getmedia/38073179-4701-48bd-afd9-988c560ee2f9Z20APS-IS-COVID-19-P1.pdf](https://www.psychology.org.au/getmedia/38073179-4701-48bd-afd9-988c560ee2f9Z20APS-IS-COVID-19-P1.pdf).

В этой статье содержится информация о тревоге по поводу покупок:

[theconversation.com/psychology-can-explain-why-coronavirus-drives-us-to-panic-buy-it-also-provides-tips-on-how-to-stop-134032](https://theconversation.com/psychology-can-explain-why-coronavirus-drives-us-to-panic-buy-it-also-provides-tips-on-how-to-stop-134032).

- **Занимайтесь приятными делами:** приятная деятельность помогает улучшить настроение, поэтому очень важно делать то, что вам нравится. Определите занятия, которые вам нравятся и которые вы можете делать дома и занимайтесь ими каждый день. Например, вы можете слушать музыку, смотреть любимые фильмы, учиться на дому, готовить вкусную еду и наслаждаться ей, читать книгу, играть в настольные игры, организовывать социальные мероприятия с друзьями и семьей через интернет-программы, такие как Skype, Zoom или WhatsApp, и иметь телефонный контакт с семьей и друзьями. Предвосхищайте приятные впечатления, наслаждайтесь ими в моменте и вспоминайте о них после. На этом сайте есть идеи для приятных мероприятий: [cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Depression](https://cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Depression).



- **Способы борьбы с беспокойством и руминациями:** хотя это нормально беспокоиться и уделять больше внимания здоровью в это время, вы можете предпринять некоторые шаги, чтобы попытаться управлять степенью своего беспокойства. Одна из идей заключается в том, чтобы ограничить количество времени, в которое вы переживаете, запланировав себе «минутку беспокойства» на каждый день на одно и то же время. Установите ограничение на количество информации, которую вы читаете в Интернете; вы можете установить ограничение в 30 минут в день. Подумайте о наиболее подходящем времени, чтобы запланировать эту активность. Не рекомендуется читать тревожные новости непосредственно перед сном, так как это может помешать сну. Точную информацию о COVID-19 можно найти на веб-сайте Всемирной Организации Здравоохранения: [who.int](https://www.who.int).

- **Участвуйте в решении проблем:** Вот некоторые основанные на научных данных шаги, которые часто полезны в решении проблем: (1) определите проблему; назовите ее и будьте максимально точны в отношении характера и масштабов проблемы, (2) сгенерируйте потенциальные решения, (3) выберите потенциальное решение, (4) спланируйте выбранное решение, (5) осуществите выбранное решение, (6) оцените результат. Это может быть полезной стратегией, особенно учитывая, что вы проводите время дома. Например, эта техника может помочь вам спланировать, как решить проблему структурирования вашего времени пока вы находитесь дома и не в состоянии выйти. Или если у вас возникли трудности с самоорганизацией пока вы работаете из дома или вы часто отвлекаетесь, вот набор возможных идей для решения этих проблем:

1. Проблема: Прокрастинация.
2. Выберите определенное количество времени для работы, прежде чем вознаграждать себя, взяв перерыв.
3. Установите таймер на 30 минут работы, затем возьмите короткий перерыв.
4. Возьмите таймер и установите его. Садитесь за работу.
5. Через 30 минут остановитесь и сделайте перерыв. Встаньте и подвигайтесь в течение нескольких минут.
6. Удалось ли вам выполнить какую-то работу за 30 минут? Как вы себя чувствуете? Нужно ли вам изменить ваш план? Если да, начните снова и попробуйте еще раз!

- **Релаксационные Упражнения:** Исследования показывают, что диафрагмальное дыхание (медленное, брюшное дыхание и упражнения по прогрессивной мышечной релаксации (чередующиеся напряжение и расслабление для выявления и борьбы с признаками физического напряжения) полезны для снижения общего физического напряжения и ведут к релаксации. Овладение упражнениями по релаксации и их применение в вашей повседневной жизни является полезным инструментом и хорошей привычкой. Существует несколько приложений и книг самопомощи, доступных в Интернете, которые могут помочь вам изучить эти упражнения.

- **Медитация и Осознанность:** Эти методы могут быть полезны для снижения беспокойства и улучшения общего благополучия, по ним есть много ресурсов, доступных в Интернете. Скачайте аудиозаписи по осознанности из Интернета и слушайте их перед сном.

Практики осознанности можно найти в следующей электронной книге:

Уильямс, М. и Пенман, Д. (2011). Осознанность: Как обрести гармонию в нашем безумном мире, [penguinrandomhouse.com/mindfulness-meditation-downloads/](https://penguinrandomhouse.com/mindfulness-meditation-downloads/)





## Общие ресурсы по КПТ

Этот сайт предоставляет информацию о симптомах распространенных состояний и о том, как они лечатся помощью КПТ. [abct.org](http://abct.org)

Этот веб-сайт содержит информацию о работе с тревогой и беспокойством:

[cci.health.wa.gov.au/Resources/For-Clinicians/Generalised-Anxiety-and-Worry](http://cci.health.wa.gov.au/Resources/For-Clinicians/Generalised-Anxiety-and-Worry)

Этот веб-сайт содержит информацию о работе с тревогой о здоровье:

[cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Health-Anxiety](http://cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Health-Anxiety)

Британская Ассоциация Поведенческой и Когнитивной Терапии (БАВСТ) ведет полезный подкаст о совладании с тревогой во время коронавируса:

[letstalkaboutcvt.libsyn.com/coping-with-anxiety-about-coronavirus](http://letstalkaboutcvt.libsyn.com/coping-with-anxiety-about-coronavirus)

### Ресурсы для детей и подростков по преодолению беспокойства о COVID-2019 и тревожности:

Хотя взрослые могут испытывать стресс в это время, дети также нуждаются в заботе, особенно в отношении их тревоги касательно информации о COVID-19. Будьте внимательны к уровню развития вашего ребенка, когда вы выбираете, что им рассказать о пандемии COVID-19. Мы призываем вас не позволять им смотреть в средствах массовой информации о пандемии, особенно без обсуждения того, что они понимают касательно происходящего в СМИ. Помните, что дети могут понимать вещи не так, как вы.

Следующие источники информации дают советы о том, как разговаривать с детьми о COVID-19:

- [bps.org.uk/news-and-policy/talking-children-about-coronavirus](http://bps.org.uk/news-and-policy/talking-children-about-coronavirus);
- [brave-online.com/beating-stress-and-worries-about-coronavirus-covid-19/](http://brave-online.com/beating-stress-and-worries-about-coronavirus-covid-19/)
  - Информационный буклет, объясняющий коронавирус для детей: [mindheart.co/descargables](http://mindheart.co/descargables)
  - Список электронных книг по КПТ для детей: [reading-well.org.uk/children](http://reading-well.org.uk/children)
  - Список электронных книг по КПТ для подростков: [reading-well.org.uk/books/books-on-prescription/young-people-mental-health](http://reading-well.org.uk/books/books-on-prescription/young-people-mental-health)
  - Youth Beyond Blue: [youthbeyondblue.com/](http://youthbeyondblue.com/)
  - Онлайн терапия для детей и подростков со стрессом и тревогой в Австралии: [brave-online.com/](http://brave-online.com/)
  - Онлайн-терапия обсессивно-компульсивных симптомов у детей и подростков: [ocdnote.com.au](http://ocdnote.com.au)
  - США: Национальная Сеть Травматического Стресса у Детей - [nctsn.org/](http://nctsn.org/).
  - Национальная Сеть Травматического Стресса у Детей также создала ресурсы для оказания помощи семьям в решении проблемы совладания с COVID-19 [www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-help-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019](http://www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-help-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019)
- ReachOut имеет онлайн-поддержку и ресурсы, чтобы помочь подросткам и их родителям: [au.reachout.com/](http://au.reachout.com/)
- Cathy Creswell & Lucy Willetts (2007). *Overcoming Your Child's Fears and Worries*. Constable & Robinson.
- Ron Rapee, Ann Wignall, Sue Spence and Heidi Lyneham (2008). *Helping Your Anxious Child: A Step-by-Step Guide for Parents*, 2nd edition. New Harbinger Publications.



[www.reading-well.org.uk/children](http://www.reading-well.org.uk/children)



## Общие ресурсы по КПТ

### Ресурсы по всему миру

Эта информация представляется в силу того, что многие люди в различных странах и языковых группах страдают от пандемии COVID-19. Это не исчерпывающий перечень организаций и ресурсов, он лишь отражает те области, в которых особое внимание уделяется моделям и методам лечения, основанным на научных данных, включая КПТ.

### Великобритания

- Британская Ассоциация Поведенческой и Когнитивной Терапии: [babcp.com](http://babcp.com)
- Найти КПТ-терапевта в Великобритании [cbtregisteruk.com/Default.aspx](http://cbtregisteruk.com/Default.aspx).
- Anxiety UK: [anxietyuk.org.uk/](http://anxietyuk.org.uk/)
- NICE: [nice.org.uk](http://nice.org.uk)
- No Panic: [nopanics.org.uk/](http://nopanics.org.uk/)
- OCD-UK: [ocduk.org](http://ocduk.org)
- OCD Action: [ocdaction.org.uk](http://ocdaction.org.uk)
- Depression alliance: [depressionalliance.org](http://depressionalliance.org)
- MindEd: [minded.org.uk](http://minded.org.uk)

### США и Канада

- Ассоциация Поведенческих и Когнитивных Терапий (АВСТ): [abct.org](http://abct.org)
- Найти КПТ-терапевта в США: [findcbt.org/FAT/](http://findcbt.org/FAT/)
- Канадская Ассоциация Когнитивной и Поведенческой Терапии (САСВТ): [cacbt.ca](http://cacbt.ca)
- Академия Когнитивной и Поведенческой Терапии ([academyofcbt.org](http://academyofcbt.org))
- Найти сертифицированного КПТ-терапевта: [academyofct.org/search/custom.asp?id=4410](http://academyofct.org/search/custom.asp?id=4410)
- Американская Ассоциация по Тревоге и Депрессии (АДАА): [adaa.org](http://adaa.org)
- Anxiety Canada: [anxietycanada.com](http://anxietycanada.com)

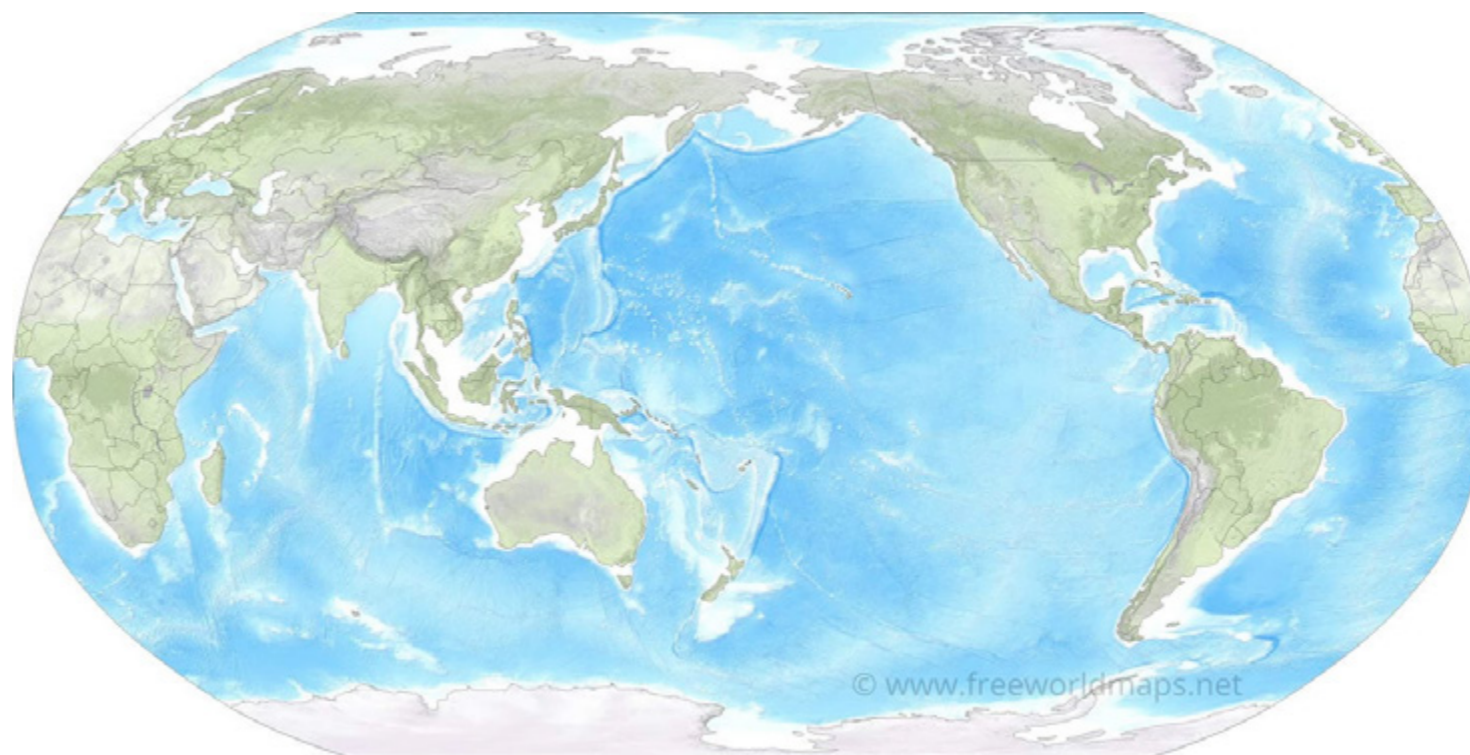
- Международный Фонд ОКР (IOCDF): [cdf.org](http://cdf.org)
- PsyberGuide: [psyberguide.org](http://psyberguide.org)

### Австралия

- Австралийская Ассоциация Когнитивной и Поведенческой Терапии (ААСВТ): [aacbt.org](http://aacbt.org)
- Anxiety online: [anxietyonline.org.au](http://anxietyonline.org.au)
- Mindspot Clinic: [mindspot.org.au](http://mindspot.org.au)
- Центр Клинических Интервенций: [cci.health.wa.gov.au](http://cci.health.wa.gov.au)
- Beyond Blue: [beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au)
- Virtual clinic: [virtualclinic.org.au](http://virtualclinic.org.au)

### Франция

- Информацию о COVID-19 для французов можно найти по адресу: [gouvernement.fr/info-coronavirus](http://gouvernement.fr/info-coronavirus)
- Существует множество книг самопомощи по КПТ для работы с беспокойством и депрессией, которые перечислены на веб-сайте французской ассоциации КПТ- [aftcc.org/bibliographie](http://aftcc.org/bibliographie)
- Серия «l'atelier du praticien», которую можно найти по адресу: [dunod.com/collection/ateliers-du-praticien](http://dunod.com/collection/ateliers-du-praticien)
- Серия «les cahier du praticien», которую можно найти по адрес: [deboecksuperieur.com/collection/les-cahiers-du-praticien](http://deboecksuperieur.com/collection/les-cahiers-du-praticien)







## Общие ресурсы по КПТ

### Италия

- Итальянская Ассоциация Поведенческого Анализа и Модификации и Поведенческой и Когнитивной Терапии (AIAMC) [aiamc.it](http://aiamc.it)
- Список КПТ-терапевтов, многие могут помочь онлайн [aiamc.it/cerca-psicoterapeuta/](http://aiamc.it/cerca-psicoterapeuta/)
- Блог с большим количеством информации о КПТ и наиболее распространенных психологических проблемах [aiamc.it/category/blog/](http://aiamc.it/category/blog/)

### Германия

- Немецкие ассоциации КПТ Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e.V., [dgv.de](http://dgv.de) Deutscher Fachverband für Verhaltenstherapie, [verhaltenstherapie.de](http://verhaltenstherapie.de)
- Поиск КПТ-терапевтов в немецкой федеральной ассоциации врачей и психологов [kbv.de/html/arztsuche.php](http://kbv.de/html/arztsuche.php)
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe: [deutsche-depressionshilfe.de](http://deutsche-depressionshilfe.de)
- Предупреждение самоубийств: [8leben.psychenet.de](http://8leben.psychenet.de)
- Сайт посвященный психическому здоровью: [psychenet.de](http://psychenet.de)
- Кризисная линия "Telefonseelsorge" [telefonseelsorge.de](http://telefonseelsorge.de), телефон 0800/111 0 111 или 0800/111 0 222 или 116 123
- Приложение для профилактики самоубийств „Krisenkompass“: android. krisen-kompass.app или ios.krisen-kompass.app
- Приложение для медитации и снижения стресса на основе практик осознанности: [7mind.de/](http://7mind.de/)
- Онлайн-терапия: [minddoc.de](http://minddoc.de)
- Руководства по самопомощи при депрессии, ОКР и алкогольных расстройствах: [clinical-neuropsychology.de/interventionen/](http://clinical-neuropsychology.de/interventionen/)
- Книги по самопомощи на немецком (доступны в виде электронных книг): Hautzinger, M. (2018). Ratgeber Depression: Informationen für Betroffene und Angehörige. Hogrefe Verlag.

Heinrichs, N. (2007). Ratgeber Panikstörung und Agoraphobie. Hogrefe Verlag.

Hoyer, J., Beesdo-Baum, K., & Becker, E. S. (2016). Ratgeber Generalisierte Angststörung: Informationen für Betroffene und Angehörige. 2., aktualisierte Auflage. Hogrefe Verlag.

Reinecker, H. (2017). Ratgeber Zwangsstörungen: Informationen für Betroffene und Angehörige. 2., aktualisierte Auflage. Hogrefe Verlag.

### Турция

- Существует источник информации о психологических последствиях и их управлении в отношении коронавируса в Турции, организованный Турецкой Ассоциацией Психиатрии, который можно найти по адресу: [psikiyatri.org.tr](http://psikiyatri.org.tr)
- Книга самопомощи, написанная Мехметом Сунгуром «Deprem Sonrası Ortaya Çıkan Psikolojik Tepkileri Anlamak ve Kendi Kendi Yardım Etme Yöntemleri» (Understanding the Psychological Reactions following Natural Disasters such as Earthquakes: A Self Help Guide).

### Испаноговорящие страны

Информация о ресурсах на испанском языке и где найти КПТ-терапевтов в Южной Америке и странах, говорящих на испанском языке, которые предлагают КПТ терапию онлайн или по телефону:

- [api.cpsp.io/public/documents/1584932291087-recomendaciones-psicologicas-para-afrontar-la-pandemia.pdf](http://api.cpsp.io/public/documents/1584932291087-recomendaciones-psicologicas-para-afrontar-la-pandemia.pdf)
- [academia.edu/6117301/Adios\\_Ansiedad\\_David\\_Burns](http://academia.edu/6117301/Adios_Ansiedad_David_Burns)
- [api.cpsp.io/public/documents/1584934751104-coronavirus-guia-psicovida10.pdf](http://api.cpsp.io/public/documents/1584934751104-coronavirus-guia-psicovida10.pdf)
- [api.cpsp.io/public/documents/1584682467463-libro-de-prevencion-del-coronavirus-es.pdf](http://api.cpsp.io/public/documents/1584682467463-libro-de-prevencion-del-coronavirus-es.pdf)
- [api.cpsp.io/public/documents/1584663560691-afrontamiento-psicologico-covid19.pdf](http://api.cpsp.io/public/documents/1584663560691-afrontamiento-psicologico-covid19.pdf)

- [copmadrid.org/web/img\\_db/comunicados/2020/recomendaciones-dirigidas-a-la-poblacion-para-un-afrontamiento-eficaz-ante-el-malestar-psicologico-generado-por-el-brote-de-coronavirus-covid-19-5e6782284ec74.pdf](http://copmadrid.org/web/img_db/comunicados/2020/recomendaciones-dirigidas-a-la-poblacion-para-un-afrontamiento-eficaz-ante-el-malestar-psicologico-generado-por-el-brote-de-coronavirus-covid-19-5e6782284ec74.pdf)

### Ближний Восток

- IDRACC: электронная почта: [idracc@idracc.org](mailto:idracc@idracc.org)

### Азия

- Китай – КПТ ресурсы и терапевты: [cbtchina.com.cn](http://cbtchina.com.cn)
- Корея – Кореяская Психологическая Ассоциация: [koreanpsychology.or.kr](http://koreanpsychology.or.kr), Кореяское Общество Исследований Травматического Стресса: [kstss.kr](http://kstss.kr)
- Малайзия - Малайзийское Общество Клинической Психологии [mscp.my](http://mscp.my); ММалайзийская Ассоциация Психического Здоровья – [mmha.org.my](http://mmha.org.my); Малайзийская Психиатрическая Ассоциация: [psychiatry-malaysia.org](http://psychiatry-malaysia.org); Моя Психология: психотерапевтическая служба [mypsychology.my](http://mypsychology.my) имеет список всех источников помощи для психического здоровья в Малайзии, включая список электронных книг по самопомощи на малайзийском языке..
- Сингапур - Сингапурская Ассоциация Психического Здоровья: [samhealth.org.sg](http://samhealth.org.sg); Институт Психического Здоровья: [imh.com.sg](http://imh.com.sg)
- Индонезия - Счастливая Индонезия: [innovation.net](http://innovation.net); Индонезийский Фонд Охраны Психического Здоровья: [kitabisa.com](http://kitabisa.com)
- Тайланд - Тайландская Психиатрическая Ассоциация: [omicsonline.org/societies/psychiatric-association-of-thailand/](http://omicsonline.org/societies/psychiatric-association-of-thailand/); Консультативная Служба Бангкока: [bangkokcounsellingsservice.com](http://bangkokcounsellingsservice.com)



## Региональные КПТ Ассоциации

Всемирная Конфедерация КПТ (WCCBT): [wccbt.org](http://wccbt.org).  
Всемирная Конфедерация КПТ является всемирной организацией, представляющей КПТ, члены правления которой состоят из представителей:

- Азиатская Ассоциация Когнитивной и Поведенческой -  
Терапии (АСВТА): [asiancbt.weebly.com](http://asiancbt.weebly.com)

- Ассоциация Поведенческой и Когнитивной Терапии  
(АВСТ): [abct.org](http://abct.org)

- Австралийская Ассоциация Когнитивной и  
Поведенческой Терапии (ААСВТ): [aacbt.org](http://aacbt.org)

- Европейская Ассоциация Поведенческой и  
Когнитивной Терапии (ЕАВСТ): [eabct.eu](http://eabct.eu)

- Международная Ассоциация Когнитивной  
Психотерапии (IACP): [the-iacp.com](http://the-iacp.com)

- Латиноамериканская Ассоциация Анализа,  
Модификация и Когнитивно-Поведенческой Терапии  
(АЛАМОС): [alamoc-web.org](http://alamoc-web.org)

Обратитесь к веб-сайтам КПТ ассоциаций и к местным  
медицинским организациям для поиска терапевтов,  
которые проводят КПТ терапию в альтернативных  
форматах, например, по Интернету или телефону. Для  
КПТ терапевтов, Постоянный Комитет по Психологии и  
Здоровью и Проектная Группа по электронному  
здравоохранению имеют полезную информацию:  
[ehealth.efpa.eu/](http://ehealth.efpa.eu/)



### Книги по самопомощи

Многие книги самопомощи доступны в онлайн формате.  
Это не полный список, лишь некоторые примеры:

- NHS Reading Well (for(ранее Книги по Рецепт) [reading-well.org.uk](http://reading-well.org.uk): этот веб-сайт содержит список основанных на научных данных книг по КПТ для работы с тревогой и депрессией.
- Серия "The Overcoming": существует множество книг самопомощи по КПТ, которые можно найти на веб-сайте [overcoming.co.uk](http://overcoming.co.uk)

Пример КПТ книг самопомощи для взрослых (ищите в  
Интернете электронные версии книг):

- Abramowitz, J.S. (2018). *Getting over OCD: A 10-step workbook for taking back your life*, 2nd ed. New York: Guilford Press.
- Antony, M.M., & Norton, P.J. (2009). *The anti-anxiety workbook: Proven strategies to overcome worry, panic, phobias, and obsessions*. New York: Guilford Press.
- Asmundson, G.J.G., & Taylor, S. (2005). *It's not all in your head: How worrying about your health could be making you sick – and what you can do about it*. New York: Guilford Press.
- Challacombe, F., Oldfield, V.B., & Salkovskis, P. (2011). *Break free from OCD: Overcoming obsessive compulsive disorder with CBT*. London, UK: Vermilion.
- Clark, D.A., & Beck, A.T. (2012). *The anxiety and worry workbook: The cognitive-behavioral solution*. New York: Guilford Press.
- Gilbert, P. (2009). *Overcoming depression: A self-help guide using cognitive-behavioural techniques*. London, UK: Little Brown Book Group.

- Greenberger, D., & Padesky, C.A. (2016). *Mind over mood*, 2nd ed. New York: Guilford Press.
- Kennerley, H. (2014). *Overcoming anxiety: A self-help guide using cognitive-behavioural techniques*, 2nd edition. London, UK: Little Brown Book Group.
- Owens, K.M.B., & Antony, M.M. (2011). *Overcoming health anxiety: Letting go of your fear of illness*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Manicavasagar, V., & Silove, D. (2017). *Overcoming panic: A self-help guide using cognitive-behavioural techniques*, 2nd edition. London, UK: Little Brown Book Group.
- Meares, K., & Freeston, M. (2015). *Overcoming worry and generalised anxiety disorder*, 2nd edition. London, UK: Little Brown Book Group.
- Myles, P., & Shafran, R. (2015). *The CBT handbook: A comprehensive guide to using CBT to overcome depression, anxiety, stress, low self-esteem and anger*. London, UK: Little Brown Book Group.
- Robichaud, M.R., & Buhr, K. (2018). *The Worry Workbook: CBT skills to overcome worry and anxiety by facing the fear of uncertainty*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Teasdale, J., Williams, M., & Segal, Z. (2014). *The mindful way workbook: An 8-week program to free yourself from depression and emotional distress*. New York: Guilford Press.
- Veale, D., & Wilson, R. (2009). *Overcoming health anxiety: A self-help guide using cognitive-behavioural techniques*. London, UK: Little Brown Book Group.



Подготовлено доктором Сарой Иган, Австралия

*Старший Научный Сотрудник, Школа Психологии, Кертинский Университет, Перт, Австралия*

*Бывший президент, Австралийская Ассоциация Когнитивной и Поведенческой Терапии*

*Бывший президент Всемирной Конфедерации Когнитивно-Поведенческой Терапии*

*Бывший председатель Комитета Всемирного Конгресса Когнитивной и Поведенческой Терапии*

Спасибо следующим людям за их вклад: Род Холланд, Лондон, Великобритания; д-р Джоэл Хоуэлл, Перт, Австралия; профессор Питер Макэвой, Перт, Австралия; д-р Карина Лимбург, Мюнхен, Германия; д-р Барбара Клудиус, Мюнхен, Германия; профессор Роз Шафран, Лондон, Великобритания; профессор Герхард Андерссон, Линчёпинг, Швеция; Профессор Пер Карлбринг, Стокгольм, Швеция; профессор Трейси Уэйд, Аделаида, Австралия; Эйми Карам, Бейрут, Ливан; профессор Аристид Саггино, Кьети, Италия; профессор Мелисса Норберг, Сидней, Австралия; профессор Джунг-Хе Квон, Сеул, Корея; профессор Мартин Антони, Торонто, Канада; профессор Кит Добсон Калгари, Канада; профессор Лата К. Макгинн, Нью-Йорк, США; д-р Ребекка Андерсон, Перт, Австралия; профессор Абдель Будука, Нант, Франция; профессор Сьюзан Спенс, Сидней, Австралия; профессор Лин Хайдс, Брисбен, Австралия; профессор Фирдаус Мухтар, Куала-Лумпур, Малайзия; Андреас Вейт, Дортмунд, Германия; д-р Тревор Маццучелли, Перт, Австралия; профессор Нин Чжан, Нанкин, Китай; д-р Чун Ван, Нанкин, Китай; профессор Луис Перес, Лима, Перу; профессор Мехмет Сунгур, Стамбул, Турция; д-р Томас Калпакоглу, Афины, Греция.