

93864

159.923.2

„Original English language edition Copyright © 2021 by Wiley Publishing, Inc. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This translation published by arrangement with Wiley Publishing, Inc.”

Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, the Dummies Man logo, A Reference for the Rest of Us!, The Fun and Easy Way, The Dummies Way and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley and Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries. Used by permission.

Оригиналното английско издание е на Wiley Publishing, Inc. © 2021. Всички права са запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана под никаква форма или начин – електронен или механичен, включително съхранение на информация, без писмено разрешение на издателя. Българското издание е публикувано от издателство Алекс-Софт с разрешение на Wiley Publishing, Inc.

Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, the Dummies Man logo, A Reference for the Rest of Us!, The Fun and Easy Way, The Dummies Way и свързаният с тях дизайн са търговски или регистрирани търговски марки на John Wiley and Sons, Inc. и/или техните филиали и подразделения в САЩ и/или други страни. Изброените марки се използват само с разрешение.

БИБЛИОТЕКА - УНСС

Инв. №



120000134289

БИБЛИОТЕКА
УНСС
СОФИЯ

Кратко съдържание

ЧАСТ 1: ОСНОВИТЕ НА ДПТ	5
ГЛАВА 1: Навлизане в света на ДПТ	7
ГЛАВА 2: Разбиране на диалектичната поведенческа терапия .	17
ГЛАВА 3: Приемане на множество гледни точки	33
ГЛАВА 4: Преминаване от импулсивност към спонтанност ...	41
ЧАСТ 2: НАБИРАНЕ НА РАЗБИРАНЕ	59
ГЛАВА 5: Разбиране на вашите емоции	61
ГЛАВА 6: Разбиране на вашите поведения	73
ГЛАВА 7: Разбиране как мислите	83
ГЛАВА 8: Разбиране на вашите връзки	97
ЧАСТ 3: ИЗСЛЕДВАНЕ НА УМЕНИЯТА В ДПТ	107
ГЛАВА 9: Мислене за осъзнатостта	109
ГЛАВА 10: Регулиране на вашите емоции	129
ГЛАВА 11: Изграждане на вашата толерантност към стрес...	141
ГЛАВА 12: Увеличаване на вашата междуличностна ефективност	163
ГЛАВА 13: Вървене по средния път	179
ЧАСТ 4: МЕХАНИКАТА НА ДПТ ТЕРАПИЯТА	189
ГЛАВА 14: Изследване на основите на терапията	191
ГЛАВА 15: Прегръщане на диалектиката	203
ГЛАВА 16: Структуриране на средата	215
ГЛАВА 17: Консултантският екип на терапевта	235
ГЛАВА 18: Проследяване на вашето преживяване	245
ГЛАВА 19: Добиване и запазване на мотивация	261
ЧАСТ 5: ВКАРВАНЕ НА ДПТ В ДЕЙСТВИЕ ЗА КОНКРЕТНИ СЪСТОЯНИЯ	273
ГЛАВА 20: Изграждане на владееене на разстройства на настроението и личността	275
ГЛАВА 21: Овладяване на травма	295
ГЛАВА 22: Овладяване на зависимостите	305
ГЛАВА 23: Справяне с контрапродуктивни поведения	335

ЧАСТ 6: ЧАСТТА НА ДЕСЕТТЕ	357
ГЛАВА 24: Десет практики за осъзнатост	359
ГЛАВА 25: Десет начина за водене на антидепресивен живот	365
ГЛАВА 26: Десет мита за ДПТ	373

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ	1
За тази книга	1
Глупави предположения	3
Икони, използвани в тази книга	3
Оттук накъде	4
ЧАСТ 1: ОСНОВИТЕ НА ДПТ	5
ГЛАВА 1: НАВЛИЗАНЕ В СВЕТА НА ДПТ	7
Разглеждане на главните стълбове на ДПТ	8
Преглед на режимите и функциите за лечение на ДПТ	8
Четири етапа на терапия	9
Петте функции на лечението	9
Съсредоточаване върху теоретичната рамка на ДПТ	11
Поглед към етапите на лечение с ДПТ	12
Разглеждане на уменията от ДПТ	13
Преминаване през механиките на ДПТ	14
Третиране на конкретни състояния с ДПТ	14
ГЛАВА 2: РАЗБИРАНЕ НА ДИАЛЕКТИЧНАТА ПОВЕДЕНЧЕСКА ТЕРАПИЯ	17
Начало на разглеждането на биосоциалната теория	18
Видове дисрегулация	19
Невалидиращата среда	20
Нетолерантност на емоционалното изразяване	20
Затвърждаване на силни емоции	21
Срам	21
Отхвърляне на проблеми и реакции	22
Съсредоточаване върху функциите и целите на обстойното лечение	22
Мотивиране на пациента и терапевта	23
Научаване на пациента на нови механизми за справяне	23
Вмъкване на нови умения в ежедневието на пациента	24
Подкрепяне на терапевта	24
Структуриране на средата на пациента	24
Преглед на режимите на лечение	25

Обучение по умения	25
Индивидуална терапия	26
Обучение по телефона	26
Консултантски екип от терапевти	27
Включване на диалектиката	27
Търсене на множество истини във всяка ситуация	29
Преминаване от противоречие към синтез	30
ГЛАВА 3: ПРИЕМАНЕ НА МНОЖЕСТВО ГЛЕДНИ ТОЧКИ	33
Поставяне под въпрос на първата ви реакция	34
Осъзнаване, че първата ви реакция може да е преувеличена	35
Нагласяване на вашата реакция според онова, което е пред вас	35
Изчакване за действие	36
Разширяване на вашите възприятия	37
Взимане предвид гледната точка на вашия терапевт	38
Постигане на споразумение	38
Минаване напред с цел	40
Гледане на себе си с приятелски поглед	40
ГЛАВА 4: ПРЕМИНАВАНЕ ОТ ИМПУЛСИВНОСТ КЪМ СПОНТАННОСТ	41
Различаване на импулсивност от спонтанност	42
Минаване отвъд първата ви реакция	43
Поемане на дъх	43
Намиране на вашия емоционален баланс	44
Разпознаване на емоцията: УПИ	45
Яздене на емоцията като ВЪЛНА	45
Не не	45
Упражняване на благодарност	46
Поведенческа активация, т.е. „размърдайте се!“	46
Отваряне	46
Виждане на различни гледни точки	46
Проективни и рефлексивни гледни точки	47
Умението МИСЛИ	48
Разширяване на вашия обхват от емоции	48
Освобождаване от строгите избори	50
Преминаване от или/или към и двете/и	50
Избиране вместо реагиране	51
Превръщане на негативите в позитиви	52

Установяване на нови мисловни модели.	53
Превключване от саморазрушителни поведения към здравословни такива	54
Увеличаване на доверието във вашите отговори	55
ЧАСТ 2: НАБИРАНЕ НА РАЗБИРАНЕ.	59
ГЛАВА 5: РАЗБИРАНЕ НА ВАШИТЕ ЕМОЦИИ	61
Разпознаване как се чувствате	62
Различаване между първични и вторични емоции	63
Първични емоции	63
Вторични емоции.	64
Обръщане на внимание на това как се чувствате.	65
УПИ	65
ВЪЛНА.	66
Конфронтиране на непропорционални реакции.	67
Осъзнаване, че вашата реакция може да е прекалена . .	68
Минаване от разпознаване към регулиране	68
Валидиране на вашите емоции.	69
Задаване на няколко полезни въпроса.	69
Откриване и справяне с проблемни области	70
Поглед към онова, което ви причинява стрес	71
Измисляне на решения за справяне.	72
ГЛАВА 6: РАЗБИРАНЕ НА ВАШИТЕ ПОВЕДЕНИЯ	73
Осъзнаване как вашите емоции се проявяват в действия	74
Откриване и справяне с емоционални спусъци.	75
Ограничаване на тяхното разрушение	76
Свеждане на тяхната власт до минимум.	77
Намаляване на размера на реакцията.	77
Прерамкиране на спусъка с преоценка	77
Използване на концепцията за противоположното действие	78
Опитвате на конкретни поведения за конкретни реакции.	79
Разбиране на физическите отговори и съзнателните чувства.	80
Установяване на нови пътища.	81
ГЛАВА 7: РАЗБИРАНЕ КАК МИСЛИТЕ.	83

Докосване до самоговора.....	83
Упражняване на осъзнатост на текущата мисъл.....	85
Използване на когнитивна преоценка.....	87
Проверка на фактите.....	88
Разглеждане на вашите реакции.....	90
Разпознаване какво изпитвате относно вашите чувства.....	90
Оценяване на вашите предположения.....	92
Разглеждане на проблемите с предположенията.....	92
Намиране на вашите предположения.....	93
Отговаряне за вашето самоосъждане.....	94
ГЛАВА 8: РАЗБИРАНЕ НА ВАШИТЕ ВРЪЗКИ.....	97
Разпознаване на динамиката на връзките.....	97
Поглед към това какво носите вие.....	98
Признаване на вашите първоначални емоции.....	100
Приспособяване към нещата, каквито са.....	101
Приемане на гледната точка на другия човек.....	101
Засилване на комуникацията.....	102
Поглед към собствения ви диалог.....	102
Отваряне към честното слушане.....	102
Приемане на диапазон от гледни точки.....	103
Правене на място за повече възможности.....	103
Да имате желание и да можете да създадете нова динамика.....	104
Подсилване на добрите практики и изоставяне на вредните такива.....	105
ЧАСТ 3: ИЗСЛЕДВАНЕ НА УМЕНИЯТА В ДПТ.....	107
ГЛАВА 9: МИСЛЕНЕ ЗА ОСЪЗНАТОСТТА.....	109
Изследване на вашия собствен ум.....	110
Откриване на същината на осъзнатостта.....	111
Разглеждане на трите състояния на ума.....	111
Упражняване на осъзнатост с уменията КАКВО.....	112
Наблюдаване.....	112
Описване.....	113
Участване.....	114
Използване на уменията КАК в осъзнатостта.....	115
Неосъдително.....	115

Едносъзнателно	117
Ефективно	117
Правене на място и установяване на рутина	118
Правене на място	118
Установяване на рутина	119
Разбиране на видовете осъзнатост	120
Съсредоточаваща осъзнатост	120
Генеративна осъзнатост	121
За себе си	122
За някой близък	122
За неутрален човек	123
За някого, с когото имате трудности, и за всички същества	123
Рецептивна осъзнатост	124
Рефлексивна осъзнатост	124
Осъзнаване на ползите от осъзнатостта	125
Да се радвате на по-добра съсредоточеност	125
Отпускане в релаксация	126
Създаване на здравословно пространство във вашата психика	127
Успокояване на вашите емоции	127

ГЛАВА 10: РЕГУЛИРАНЕ НА ВАШИТЕ ЕМОЦИИ.....129

Завъртане на ключовете на емоционалната регулация ..	130
Намаляване на емоционалната уязвимост с НИС ФХИСТ	130
Трупане на позитиви	131
Изграждане на владееене	131
Справяйте се предварително с трудните ситуации.	131
Физическа болест	133
Балансирано хранене	133
Избягване на изменящи настроението вещества ..	133
Балансиран сън	134
Трениране	134
Практикуване на обратното действие	134
Бъдете мили със себе си	137
Да бъдете емоционална подкрепа сами на себе си	138
Преоценяване на вашите чувства	138
Възприемане на здравословни практики за самоуспокоение	138

ГЛАВА 11: ИЗГРАЖДАНЕ НА ВАШАТА ТОЛЕРАНТНОСТ КЪМ СТРЕС	141
Управление на трудните моменти с умения за оцеляване при кризи	142
Да се разсейвате	144
Да се успокоявате	146
Разбиране, че за всичко има причина	147
Пример от реалния живот	147
Променяне на вашата гледна точка	148
Нарушаване на импулсивното поведение	149
Пропускане на краткосрочното удовлетворение	150
Подобряване на вашата ситуация	151
Използване на предимства и недостатъци	153
Извършване на ваше собствено управление на кризи	154
Приемане на вашата ситуация	154
Радикално приемане	154
Обръщане на ума ви	157
Готовност	159
Умението ТИРМ	160
Алтернативен бунт	161
ГЛАВА 12: УВЕЛИЧАВАНЕ НА ВАШАТА МЕЖДУЛИЧНОСТНА ЕФЕКТИВНОСТ	163
Преди да започнете: Осъзнавайте пречките	164
Овластяване на умението ОИУПОИП	166
Описване	167
Изразяване	167
Установяване	167
Подсилване	168
Осъзнатост	168
Да изглеждате уверени	169
Преговаряне	169
Практикуване на изкуството по валидирането	170
Откриване на различните методи за валидиране	171
Валидиране, когато не сте съгласни	173
Решаване на проблеми и валидиране	174
Общуване с умението НИВЛ	174
Останете верни на себе си с умението СИПИ	175
Съчетаване на НИВЛ и СИПИ	177
Обвързване на всичко	177

ГЛАВА 13: ВЪРВЕНЕ ПО СРЕДНИЯ ПЪТ 179

Намиране на баланс.....	180
Валидиране.....	180
Бихейвиоризъм.....	181
Подсилване.....	181
Наказание.....	182
Диалектика.....	183
Възприемане на сътрудничество и компромис.....	184
При всяка ситуация има много повече от една гледна точка.....	185
Единствената константа е промяната.....	186
Промяната се прехвърля.....	186

ЧАСТ 4: МЕХАНИКАТА НА ДПТ ТЕРАПИЯТА 189

ГЛАВА 14: ИЗСЛЕДВАНЕ НА ОСНОВИТЕ НА ТЕРАПИЯТА .191

Само срещу един човек: Индивидуална терапия.....	192
Откриване на индивидуален терапевт.....	193
Поставяне на постижима цел.....	194
Извличане на максималното от индивидуалните сесии.....	195
Всички заедно: Групова терапия.....	196
Присъединяване към група.....	196
Споделяне на стратегии.....	197
Печелене от групата.....	197
Време за свързване: Обучение по телефона.....	198
Преди да започнете: Задаване на параметри.....	198
Обаждане за помощ.....	200
Търсене на валидиране.....	201
Поправяне на връзка.....	201
Споделяне на добри новини.....	202

ГЛАВА 15: ПРЕГРЪЩАНЕ НА ДИАЛЕКТИКАТА 203

В началото: Попадане на диалектиката.....	204
Диалектично мислене.....	205
Разглеждане на главните диалектични дилеми, с които се занимава лечението.....	206
Емоционална уязвимост срещу самоневалидиране... ..	207
Активна пасивност срещу очевидна компетентност .	208
Неспирна криза срещу потисната тъга.....	208

Диалектичните дилеми на родителството: Вървене по средния път	209
Хвърляне на светлина върху проблемно поведение срещу обръщане на прекалено голямо внимание на типично поведение	209
Подсилване на зависимост срещу подсилване на независимост	210
Да сте прекалено строги срещу това да сте прекалено свободни	211
Разбиране на терапевтичните диалектични намеси	212
Незачитане срещу реципрочност	212
Намеса в средата срещу консултиране на пациента. . .	213
Решаване на проблеми срещу валидиране	213

ГЛАВА 16: СТРУКТУРИРАНЕ НА СРЕДАТА 215

Добавяне на структура към две различни среди	216
Пет начина за адресиране на проблем	217
Изграждане на рамка	218
Отдаденост	219
Да останете верни на плана си	220
Структуриране на индивидуални сесии	222
Преглеждане на вашата карта дневник	223
Обръщане на внимание на целевата йерархия	223
Извършване на анализ на веригата на най-високата цел	224
Извършване на анализ на решенията	227
Слизане надолу в йерархията за обсъждане на уменията, свързани с текущите житейски ситуации. .	228
Поставяне на структура в различни контексти	229
Обстановки в затвор	229
Училищни обстановки	230
Болнични обстановки	231
Терапия за хора с проблеми в развитието	232

ГЛАВА 17: КОНСУЛТАНТСКИЯТ ЕКИП НА ТЕРАПЕВТА ...235

Присъединяване към консултантски екип	236
Терапия за терапевтите	236
Справяне с прегарянето	237
Засилване на способностите на терапевта	238
Споразумения на консултантския екип	239
Приемане на диалектичната философия	239

Консултиране на пациента	240
Разнообразие и промяна	240
Спазване на граници	240
Разтегляне на границите	240
Феноменологична емпатия	241
Погрешимост	241
Придържане към плана	241
Структуриране на среща	242
Разбиране на ролите в екипа	243

ГЛАВА 18: ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА ВАШЕТО ПРЕЖИВЯВАНЕ .245

Водене на ежедневна карта за дневник	245
Записване на вашите емоции	246
Проследяване на вашите реакции	249
Субективното преживяване	249
Вашата физиологическа реакция	250
Поведенческа реакция	251
Откриване на уменията, които да използвате	252
Анализиране на вашето поведение	254
Анализ на веригата	254
Разбиране кога и как да извършвате анализ на веригата	254
Пример за минаване през стъпките на анализа на веригата	256
Анализ на решенията	258
Анализ на липсващите звена	259

ГЛАВА 19: ДОБИВАНЕ И ЗАПАЗВАНЕ НА МОТИВАЦИЯ. 261

Да имате мотивация за терапия	262
Различаване на мотивация от способност	262
Преминаване към приемане	264
Засилване на мотивацията	265
Идеи от КПТ	265
Когнитивно реструктуриране	265
Анализ на поведенческата верига	266
Процедури за управление на непредвидени обстоятелства	266
Системна експозиция	267
Практикуване на осъзнатост	267
Подходът на ДПТ	267
Поддържане на мотивацията	269

Дръжте погледа си върху наградата.....	270
Когато мотивацията отслабва	271
ЧАСТ 5: ВКАРВАНЕ НА ДПТ В ДЕЙСТВИЕ ЗА КОНКРЕТНИ СЪСТОЯНИЯ	273
ГЛАВА 20: ИЗГРАЖДАНЕ НА ВЛАДЕЕНЕ НА РАЗСТРОЙСТВА НА НАСТРОЕНИЕТО И ЛИЧНОСТТА	275
Адресиране на граничното личностно разстройство....	276
Деветте критерия на ДСР за ГЛР.....	276
Трескави усилия за избягване на реално или въображаемо изоставяне	277
Нестабилни и интензивни междуличностни отношения	277
Разстройство на идентичността.....	278
Опасна импулсивност.....	278
Повтарящо се самоубийствено поведение и самонараняване	278
Емоционална нестабилност.....	279
Хронично усещане за празнота	279
Изражения на интензивен, неконтролируем гняв..	279
Дисоциативни и параноидни симптоми	280
Петте области на дисрегулацията на д-р Линехан	280
Регулиране на вашите емоции	281
Подобряване на вашите връзки	282
Преоценяване на вашето възприятие за себе си ...	283
Коригиране на вашето поведение	283
Укротяване на вашето мислене.....	284
Управляване на вашите настроения	284
Справяне с депресията	285
Справяне с манията	287
Облекчаване на тревожността	288
Разбиране на компонентите на тревожността.....	288
Когнитивен	288
Психологически	288
Поведенчески	289
Поглед към обичайните прояви и химията на тревожността	290
Укротяване на прекомерната тревожност	291

Стъпки за откриване и адресиране на отключващите фактори	291
Умения от ДПТ, когато се чувствате тревожни	293
Изживяване на тревожността като полезен сигнал...	294
ГЛАВА 21: ОВЛАДЯВАНЕ НА ТРАВМА.....	295
Разбиране на основите на ПЕ на ДПТ.....	296
Видове избягване.	297
Как работи ПЕ на ДПТ.....	298
Да знаете кога сте готови да започнете	299
ДПТ-ПТСР: Изследване на един алтернативен модел ...	300
Навлизване в дилемата на дисоциацията	301
ГЛАВА 22: ОВЛАДЯВАНЕ НА ЗАВИСИМОСТИТЕ.....	305
Няколко думи за допамина	305
Преодоляване на зависимостта от вещества	307
Различаване на употребата на вещества от разстройствата, причинени от употреба на вещества.	308
Разстройства с използване на вещества.....	309
Разстройства, причинени от вещества.....	310
Разглеждане на уменията от ДПТ за разстройства с употреба на вещества.....	310
Ясен ум	310
Диалектично въздържание	311
Изгаряне на мостове и съсредоточаване върху въздържанието	311
Подсилване от общността	313
Алтернативен бунт.....	313
Адаптивно отрицание.....	313
По какво ДПТ за разстройства с употреба на вещества се различава от стандартната ДПТ.....	314
Как ДПТ за разстройства с употреба на вещества е различна от другите терапии	315
Помисляне за ДПТ само за РУВ, без проблемите с емоционалната регулация.....	316
Преодоляване на хранителни разстройства	317
Разстройство с преяждане	317
Осъзнатост.....	318
Емоционална регулация.....	318
Толериране на стреса.....	319
Други хранителни разстройства.....	319

Моделът на ДПТ за лечение на хранителни разстройства.	321
Цели на лечението	321
Диалектични стратегии	322
Стратегии за промяна	323
Стратегии за приемане	324
Борене с телесното дисморфично разстройство	324
Адресиране на възприеманите недостатъци	325
Когнитивни стратегии	325
Повторно обучение за възприятията	326
Експозиция и превенция на ритуал/реакция	327
Справяне с конкретни проблеми	328
Чопкане на кожата и скубане на косата	328
Търсене на операции.	329
Овластяване на поведенчески зависимости	330
Дейности, които могат да станат пристрастяващи.	330
Играене на игри	331
Порнография	331
Компулсивно сексуално поведение	332
Хазарт	332
Кога да използвате ДПТ за поведенчески зависимости	333

ГЛАВА 23: СПРАВЯНЕ С КОНТРАПРОДУКТИВНИ ПОВЕДЕНИЯ. 335

Побеждаване на самоневалидирането	336
Да се извадите от кръга със самовалидиране	336
Отдръпване от срама	337
Преживяване на експозиция	339
Изграждане на мотивация за експозиция	339
Практикуване на експозиционна терапия	340
Търсене на уверение	342
Видове търсене на уверение	342
Проблемът с търсенето на уверение	343
Как да намалите търсенето на уверение	343
Справяне със самоомразата	345
Мислене за обичта към себе си като обратно действие	346
Разглеждане на елементите, нужни за практикуване на обич към себе си	347
Балансиране на усамотеност и свързаност	348

Самотност	349
Самота	350
Празнота	352
Опитване да опишете празнотата	352
Разбиране на причините за справяне с празнотата	353
Следене за разсейване	353
Практикуване на осъзнатост за справяне с празнотата	353
ЧАСТ 6: ЧАСТТА НА ДЕСЕТТЕ	357
ГЛАВА 24: ДЕСЕТ ПРАКТИКИ ЗА ОСЪЗНАТОСТ	359
Наблюдаване на порив	360
Наблюдаване на порива да преглътнете	360
Наблюдавайте вашите ръце	360
Наблюдавайте вашия дъх чрез стъпаловидно дишане	361
Описване на публикация в социалните мрежи	362
Описване на трудна или болезнена емоция	362
Описвайте звуците около вас	362
Упражнявайте стоене на един крак	363
Упражнявайте писане с недоминантната ви ръка	363
Упражнявайте карането на кола	363
ГЛАВА 25: ДЕСЕТ НАЧИНА ЗА ВОДЕНЕ НА АНТИДЕПРЕСИВЕН ЖИВОТ	365
Трениране	366
Опитване на медитация	366
Приемане на по-малко рафинирана диета	367
Внимавайте с алкохола и различните вещества	367
Получаване на достатъчно сън	368
Поддържане на социални отношения и връзки	369
Добавяне на разпускане и релаксация към вашата рутина	370
Оценяване на зелените площи и средата	370
Грижа за домашни любимци и други животни	371
Отделяне на време за вяра и молитва	371
ГЛАВА 26: ДЕСЕТ МИТА ЗА ДПТ	373
Мит: ДПТ се използва само за хора с гранично личностно разстройство	373

Мит: Терапевтите на ДПТ учат умения от наръчник; това не е истинска терапия	374
Мит: Нужни са години ДПТ преди да се почувствате по-добре	374
Мит: ДПТ е терапия за превенция на самоубийства	375
Мит: Ако никоя друга терапия не е помогнала, и ДПТ няма да помогне	375
Мит: След като започнете ДПТ, трябва да я продължите вечно	375
Мит: Трябва да приемете будизма, за да провеждате ДПТ.....	376
Мит: ДПТ е култ	376
Мит: Има много малко доказателства, че ДПТ работи ..	377
Мит: ДПТ не се интересува от „кореновата причина“ за психичното заболяване	377
За авторите.....	379
Посвещение	380
Благодарности на авторите	381