

# Оглавление

Предисловие к русскому изданию .....	8
Введение .....	10
Работа Свордов с ПТСР и временной перспективой.....	12
Временная перспектива в действии .....	14
Предисловие.....	18

## **Часть 1. ПТСР и терапия временной перспективы .....**

### **23**

Глава 1. Как люди, страдающие ПТСР, застревают во времени.....	24
Основы посттравматического стрессового расстройства .....	27
Травмированный мозг .....	33
Если ПТСР не лечить .....	36
Как ПТСР влияет на других .....	38
Почему ПТСР так трудно поддается лечению.....	40
Почему повторное переживание травмы не помогает .....	46
Терапия временной перспективы изменяет прошлое, настоящее и будущее .....	47
В поиске баланса .....	50
Краткие выводы.....	52
Глава 2. Новая психология времени.....	55
Кратко о теории времени.....	58
Кратко о шести основных временных перспективах .....	60

Ориентация на прошлое.....	62
Ориентация на настоящее .....	64
Ориентация на будущее .....	68
Создание сбалансированной временной перспективы.....	90
Краткие выводы.....	93
<b>Глава 3. Терапия временной перспективы .....</b>	<b>96</b>
Основы ТВП .....	98
Переход к сбалансированной временной перспективе.....	117
Просоциальное поведение: семья и друзья.....	121
Планирование светлого будущего.....	123
Команда «Z» подтверждает точными данными отдельные случаи из практики .....	124
Краткие выводы.....	130
<b>Часть 2. Истории .....</b>	<b>133</b>
<b>Глава 4. Ветераны и ПТСР. Терапия временной         перспективы.....</b>	<b>134</b>
Почему солдаты живут во временной перспективе фаталистического настоящего? .....	134
Почему для ветеранов особенно важны социальные контакты? .....	136
Стимулирование гордости.....	142
Военная сексуальная травма.....	144
Краткие выводы.....	192
<b>Глава 5. Травмы повседневной жизни и ПТСР.         Терапия временной перспективы .....</b>	<b>194</b>
Краткие выводы.....	238
<b>Глава 6. Женщины и ПТСР.         Терапия временной перспективы .....</b>	<b>239</b>
Краткие выводы.....	307

Послесловие .....	308
Ресурсы .....	311
Приложение А. Сравнение ТВП и других подходов .....	317
Приложение Б. Клиническое исследование: результаты пилотного исследования ТВП .....	321
Приложение В. Результаты тестирования клиентов .....	327
Примечания .....	336
Глоссарий .....	349