

# ОТ ПРОБЛЕМЫ К РЕШЕНИЮ



Когнитивно-поведенческая терапия — научно обоснованный подход, помогающий преодолеть подавленное настроение и депрессию.



## ОТ ПРОБЛЕМЫ К РЕШЕНИЮ

### Приветствуем!

Молодец, что продвинулись так далеко в попытке справиться со своим подавленным настроением или депрессией. Обращение за помощью часто является одним из самых трудных шагов!

Книга «От проблемы к решению» основана на научно обоснованном методе психологической терапии, известном как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Эта книга познакомит вас с конкретной техникой КПТ под названием «Решение проблем», которая, как было доказано, помогает многим людям с подавленным настроением и депрессией.

Программа «От проблемы к решению» рассчитана на поддержку специалиста по психическому здоровью, обученного помогать людям извлекать из нее максимальную пользу. Как правило, это специалист по психологическому благополучию (Psychological Wellbeing Practitioner), работающий в рамках программы улучшения доступа к психологической терапии (IAPT) в Англии. Однако, учитывая успех этого способа работы, в других странах все чаще появляются роли, схожие с ролью PWP.

**Скорость, с которой вы хотите использовать книгу, зависит только от вас! Вы также контролируете, как применять изученные вами техники на практике.**

## Так что же такое решение проблем?

Когда мы находимся в подавленном состоянии или депрессии, нам трудно найти решение наших проблем или мы даже можем думать, что решений не существует. Из-за этого проблемы кажутся непреодолимыми, мучительными и трудноразрешимыми, что еще больше негативно сказывается на нашем настроении. Это может поддерживать так называемый *порочный круг подавленного настроения или депрессии*.

Представленные в этой книге техники основаны на научно обоснованном подходе к лечению подавленного настроения и депрессии под названием «Решение проблем», и они могут помочь разорвать этот порочный круг. Многие исследования показали эффективность этого подхода, особенно у людей, переживающих трудные жизненные события и другие проблемы.

Решение проблем поможет вам более эффективно справляться с практическими проблемами, с которыми вы сталкиваетесь в жизни. Помогая вам отстраниться от своих проблем, этот подход поможет вам подумать о различных практических решениях, которые могут существовать, и вернуть контроль над ситуацией.

Прежде чем приступить к работе, важно узнать немного больше о программе «Решение проблем» и об оказываемой поддержке. Это

поможет вам решить, подходит ли вам этот подход, определить, есть ли что-то, что может помешать вам получить максимальную отдачу от подхода, и подумать о том, что вам может быть полезно при работе с книгой.

---

**Чтобы узнать больше о решении проблем, мы немного послушаем историю Тома о том, как он использовал методику «От проблем к решению: поиск пути к решению проблем», чтобы преодолеть свое подавленное настроение и депрессию. ▶**

---

## Рассказ Тома



Мне 42 года, и я начал чувствовать себя подавленным после того, как год назад меня сократили с работы. Чувство депрессии постепенно подкрадывалось ко мне. Когда я искал новую работу в Интернете, я переходил с одного сайта на другой. Я не знал, с чего начать, и вскоре потерялся и становился все более беспомощным. Я чувствовал себя неудачником и винил себя за то, что изначально не справлялся со своей работой лучше.

По мере того, как шли месяцы, я обнаружил, что делаю все меньше и меньше. Я не искал работу, часами лежал в постели, и даже когда заставлял себя встать с постели, то проводил день перед телевизором. Моя жена начала терять терпение со мной. Она работала полный рабочий день и присматривала за нашими двумя детьми, в то время как я даже не мог отвести детей в школу! Мы много спорили о деньгах, и оплата ипотеки была настоящей проблемой. Наши трудности казались бесконечными, и я не видел никакого реального выхода!

Я хотел справиться со своим подавленным настроением, но не представлял, с чего начать! Я поговорил с врачом общей практики о своем самочувствии, и он порекомендовал мне обратиться к специалисту по психологическому благополучию. Сначала я очень сомневался, я просто не мог понять, как разговор с кем-то может помочь справиться со всеми моими проблемами. Однако примерно через месяц у меня была назначена встреча

с моим специалистом по психологическому благополучию Шарлоттой. Она задала мне много вопросов о том, что происходит в моей голове, что я ощущаю в своем теле, что я делаю больше или меньше, и как я себя чувствую. Сначала все эти вопросы показались немного странными.

Однако, когда Шарлотта объяснила *порочный круг депрессии* и связала его с моими трудностями, стало понятно, что мои действия, мысли и физические эмоциональные ощущения влияют друг на друга и усугубляют ситуацию. Мы также поговорили о том, что когда мы переживаем трудные жизненные события, такие как потеря работы, мы можем начать испытывать и множество других трудностей. Если они начинают влиять на наше настроение, это может привести к тому, что с ними станет невозможно справиться, так как нам будет тяжело найти решение. Все это может ухудшиться, если наше подавленное настроение еще больше упадет и мы начнем чувствовать себя усталыми, у нас будет мало энергии и мотивации, чтобы попытаться разобраться с проблемами — все это симптомы депрессии.

Для меня это имело большой смысл, и мы обсудили ряд техник, которые могут быть полезны. Меня особенно привлекло то, что называется «Решение проблем». Мне понравилось, что это был практический путь вперед, который мне подходил, потому как у меня было много проблем, которые, как мне казалось, я не мог решить.

Шарлотта объяснила, как она работает, используя подход самопомощи с поддержкой. Это означало, что я буду работать над книгой «От проблем к решениям: поиск пути к решению проблем» в свободное время, но она будет поддерживать меня каждую неделю, чтобы наблюдать за прогрессом и помогать мне преодолевать любые трудности, если они возникнут.

Каждый сеанс поддержки длился около получаса и, учитывая усталость, которую я испытывал, казался вполне выполнимым заданием, тем более, что она также предлагала мне поддержку по телефону или лично.

В течение следующих недель Шарлотта помогала мне работать с книгой «Решение проблем». Когда я начал записывать все проблемы, то понял, как много их было, и мне показалось, что это слишком трудно. Однако Шарлотта объяснила, что первым шагом было подумать о своих проблемах и разбить их на категории: «не важные», «важные и могут быть решены», а также «важные, но не могут быть решены». Это сразу сделало мои проблемы более решаемыми. Шарлотта обсуждала, как важно определить проблемы с практическими решениями, чтобы мы могли начать работать

над этими трудностями в первую очередь. Она также объяснила, что иногда проблемы, которые мы испытываем, на самом деле не так важны для нас, и мы должны стараться не беспокоиться об этих трудностях и сосредоточиться на самом важном. Мы также говорили о проблемах, которые были «важные, но не могут быть решены». Иногда это были жизненные события, которые нельзя было изменить, но мне нужно было попытаться смириться с ними, как бы трудно это ни было! Наконец, она рассказала, как люди иногда беспокоятся о гипотетических проблемах, например, о вещах, которые могут произойти в будущем, но которые мы не можем контролировать. Я понял, что у меня были подобные переживания, например, «Что, если я не смогу найти другую работу?». Шарлотта сказала, что если мне будет трудно отпустить эти заботы, то мы можем использовать другой подход, который называется «Время для переживаний».

Я почувствовал облегчение, когда понял, что большинство моих проблем относятся к категории «важные и могут быть решены».

Одной из моих больших проблем было то, что я понятия не имел, как составить резюме, поэтому решил сначала поработать над этой проблемой. Я знал, что это хорошая отправная

точка, так как если я смогу найти работу, это поможет мне решить некоторые другие проблемы.

Я записал все решения, которые мог придумать, чтобы помочь решить эту проблему. Мне это показалось сложным, но Шарлотта сказала мне, что важно обдумать все решения, даже если они кажутся глупыми. Мне удалось придумать несколько потенциальных решений, после чего я начал думать о сильных и слабых сторонах каждого решения и записал их. Проанализировав сильные и слабые стороны, стало ясно, что два решения выглядят особенно хорошо: «Найти организацию, которая может помочь мне составить резюме, и записаться к ним на прием» и «Поговорить с другом, который работает в моей области, чтобы получить несколько идей о том, как составить резюме». В первую очередь я решил поискать организацию, которая могла бы помочь. Я записал решение и решил опробовать его.

Затем я обдумал шаги, которые мне нужно будет выполнить, чтобы опробовать решение. Шарлотта объяснила, что я должен постараться четко сформулировать свой план и шаги, которые мне нужно будет выполнить. Я понял, что мне понадобится время на поиск организации в Интернете, и мне нужно будет позвонить им. Я немного волновался, что задам неправильные вопросы. Поэтому я решил

записать все, что, по моему мнению, они захотят узнать, а также решил попросить жену помочь мне. Разбивка решения на различные шаги оказалась действительно полезной, и звонок, чтобы договориться о встрече с компанией, которая поможет составить мое резюме, уже не казался таким непосильным.

Я приступил к выполнению плана и нашел информацию в «Национальной службе карьеры». У них было много полезных советов в Интернете, и я записался на собеседование с ними по телефону. Очень помогло то, что со мной была жена, которая видела, что я пытаюсь сделать шаги к поиску работы.

Со временем ситуация стала улучшаться. Мне удалось составить резюме, получить несколько отличных советов по поиску работы и обратиться в различные кадровые агентства. У меня назначено несколько собеседований, и я чувствую себя гораздо увереннее. Мне даже удалось выбраться из дома, взяв своих детей Марка и Сару на просмотр нашей местной футбольной команды со старым другом с работы и его детьми. Однако, к сожалению, моей команде не удалось добиться большего, они проиграли со счетом 4:2. Хотя на данный момент не все мои проблемы решены, теперь они кажутся гораздо менее подавляющими, и я научился новому подходу для их решения в будущем.

## Что такое депрессия или подавленное настроение?

Депрессия или подавленное настроение — это обычное явление. Примерно каждый пятый человек в своей жизни испытывает депрессию или подавленное настроение в такой степени, что это оказывает значительное влияние на его жизнь. Люди в депрессии могут обнаружить, что отказываются от занятий, чувствуют себя подавленными или вялыми, им тяжело преодолевать трудности.

Хотя существует множество теорий о том, что вызывает депрессию, эксперты до сих пор не уверены в конкретной причине, но вот некоторые возможные варианты:

- Провоцируется трудными и стрессовыми жизненными событиями.
- Отказ от важных, ценных и приятных занятий.
- Мысли в голове становятся вредными и негативными.
- Низкий уровень химического вещества в мозге, называемого серотонином.

**Хотя любая из этих возможностей может влиять на наше настроение, скорее всего, на то, как мы себя чувствуем, влияет их сочетание.**

## На что похожа депрессия?

Хотя депрессия и подавленное настроение переживаются людьми по-разному, существует ряд общих признаков и симптомов.

Они относятся к четырем основным областям и могут включать в себя следующее:



**Подобно порочному кругу, каждая из этих сфер оказывает влияние на другие и может повлиять на такие важные сферы жизни, как отношения, хобби и работа.**

**Вырваться из этого порочного круга бывает очень трудно, и именно это способствует депрессии или подавленному настроению.**

**Используя приведенный ниже рабочий лист «Мой порочный круг» на следующей странице, запишите эмоции, физические ощущения, поведение и мысли, которые вы испытываете, думая о том, как они влияют на вашу жизнь. Пример Тома вы можете увидеть на следующей странице.**

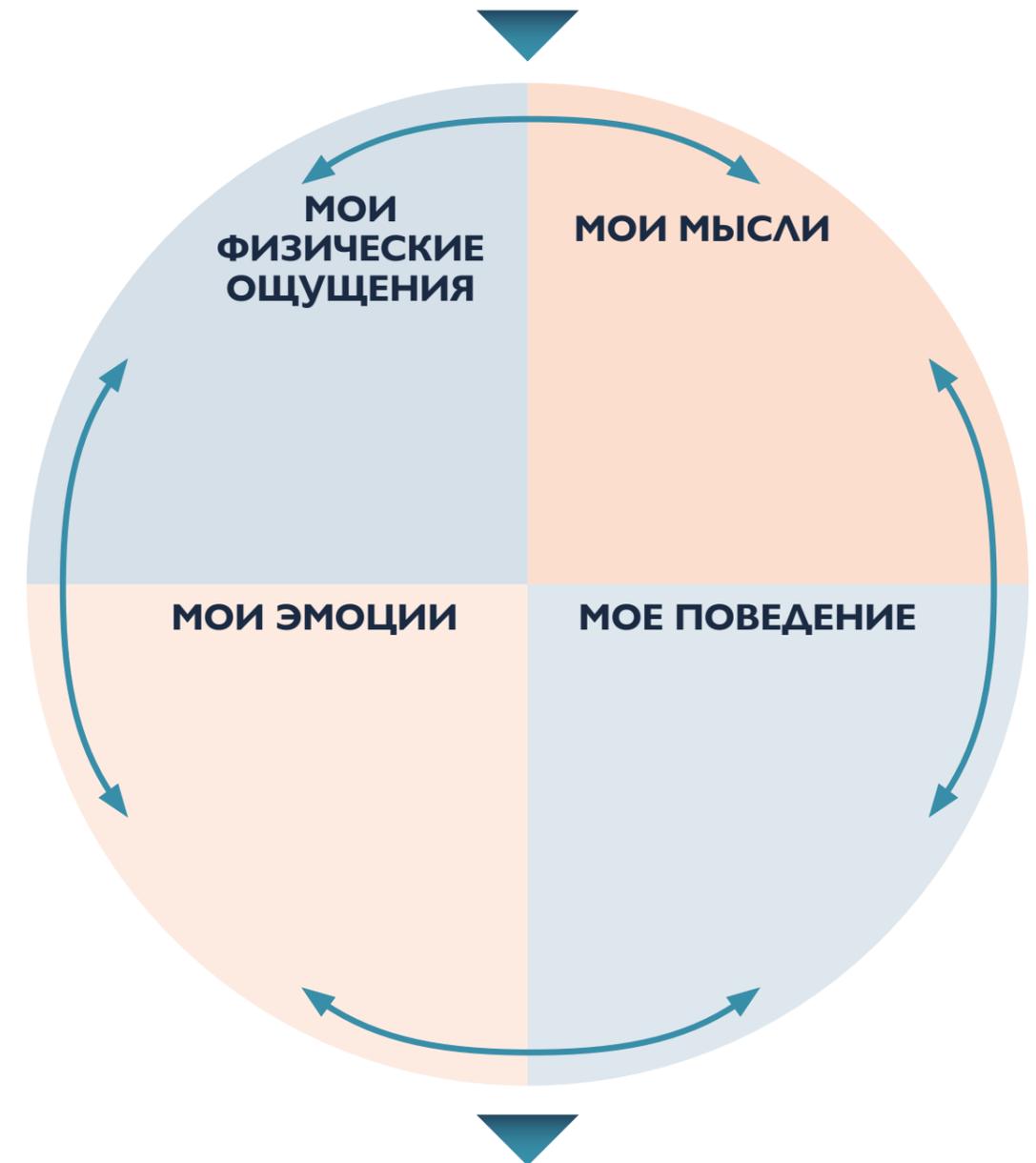


## Рабочий лист Тома «Порочный круг»

## Рабочий лист «Мой порочный круг»

**МОЯ СИТУАЦИЯ**  
Меня сократили.

**МОЯ СИТУАЦИЯ**



**ВЛИЯНИЕ**

Очень мало денег, чувствую себя изолированным от жены, детей и друзей.

**ВЛИЯНИЕ**

## Постановка целей

Прежде чем приступить к решению проблем, полезно подумать о том, чего бы вы хотели достичь к концу лечения.

При постановке целей важно подумать о следующем ►



## Основные советы

### Будьте конкретны

Важно поставить конкретные цели для книги. Люди часто думают о том, чтобы поставить перед собой большие цели, такие как «чувствовать себя лучше». Однако бывает трудно определить, достигнута ли такая цель или когда она достигнута. Поэтому, ставя цели, подумайте о том, как вы узнаете, что чувствуете себя лучше. Например, какие дела вы могли бы делать, если бы чувствовали себя лучше? Используйте это для постановки целей, например, «Я хотел бы иметь возможность ходить в город пешком по крайней мере два раза в неделю».

### Будьте позитивны

Может возникнуть соблазн поставить перед собой цель типа «Меньше смотреть телевизор» или «Меньше есть». Однако полезнее ставить цели в позитивном ключе, как стремление к чему-то. Например, вместо «Меньше смотреть телевизор» попробуйте подумать о том, как вы хотите использовать это время, например, «Снова заняться рисованием». Или, вместо «Меньше есть», подумайте о том, какие преимущества вы можете получить от достижения этой цели, например, «Влезть обратно в мои любимые джинсы».

### Будьте реалистичны

Важно ставить цели, которые реально достичь в течение следующих нескольких недель. Из-за депрессии некоторые цели могут казаться уже нереальными для достижения. Поэтому может быть полезно подумать о *краткосрочных* целях – то есть о том, что находится вне досягаемости, но не вне поля зрения, а также о целях, к которым вы, возможно, хотите двигаться в *среднесрочной перспективе*. Наконец, могут быть цели, которые в настоящее время кажутся труднодостижимыми, но все же стоит подумать о них, так как они могут стать более достижимыми, если использовать эту программу и ваша депрессия начнет ослабевать. Подумайте о том, что представляют собой ваши *долгосрочные* цели, над которыми вы будете работать. Однако вначале вы сосредоточитесь на достижении своих *краткосрочных* целей, а затем будете работать над остальными.

### Помните

**Цели, которые вы ставите, зависят только от вас! Однако для их достижения полезно следовать следующим советам.**



## Рабочий лист Тома «Цели»

ЦЕЛЬ 1	Сегодняшняя дата:	Понедельник, 23 ноября					
	Начать подавать заявления на новую работу.						
	Я могу сделать это сейчас (обведите цифру):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Совсем не могу		Иногда		Часто		В любое время

ЦЕЛЬ 2	Сегодняшняя дата:	Понедельник, 23 ноября					
	Сводить детей посмотреть матч нашей местной футбольной команды.						
	Я могу сделать это сейчас (обведите цифру):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Совсем не могу		Иногда		Часто		В любое время

Вы увидели **краткосрочные цели**, которые Том поставил перед собой, используя рабочий лист «Цели» на следующей странице. Пришло время установить **краткосрочные цели** для себя.



## Рабочий лист «Мои Цели»

ЦЕЛЬ 1	Сегодняшняя дата:						
	Я могу сделать это сейчас (обведите цифру):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Совсем не могу		Иногда		Часто		В любое время

ЦЕЛЬ 2	Сегодняшняя дата:						
	Я могу сделать это сейчас (обведите цифру):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Совсем не могу		Иногда		Часто		В любое время

ЦЕЛЬ 3	Сегодняшняя дата:						
	Я могу сделать это сейчас (обведите цифру):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Совсем не могу		Иногда		Часто		В любое время

ЦЕЛЬ 4	Сегодняшняя дата:						
	Я могу сделать это сейчас (обведите цифру):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Совсем не могу		Иногда		Часто		В любое время

ЦЕЛЬ 5	Сегодняшняя дата:						
	Я могу сделать это сейчас (обведите цифру):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Совсем не могу		Иногда		Часто		В любое время



## Молодец!

Теперь пришло время начать работать над 5 этапами решения проблем. Это может показаться довольно сложным! Но помните, что вы сами контролируете свой ритм.

## Этап 1:

### Сферы моей жизни, которые действительно важны для меня

Прежде всего, постарайтесь подумать примерно о пяти сферах, которые действительно важны для вас в данный момент. Хотя они, скорее всего, будут разными для каждого, примерами таких сфер могут быть вещи, связанные с семьей, отношениями, ролями и обязанностями, общественной деятельностью и досугом, здоровьем, финансами и религиозными убеждениями. Размышления о важных для вас сферах жизни могут помочь вам определить приоритетность проблем, на решении которых следует сосредоточиться.

Человек, поддерживающий вас, может помочь вам определить несколько основных сфер жизни, которые вы действительно цените или считаете важными. Используйте **рабочий лист «Сферы моей жизни, которые действительно важны для меня»** на следующей странице, чтобы записать сферы, которые вы определили. Вы можете увидеть пример Тома ниже:

### Рабочий лист Тома «Сферы моей жизни, которые действительно важны для меня»

Перечислите здесь пять самых важных и ценных вещей в вашей жизни прямо сейчас:

- 1 Мои отношения с женой Клэр
- 2 Мои отношения с детьми, Марком и Сарой
- 3 Выполнение физических упражнений
- 4 Моя работа
- 5 Финансы

## Рабочий лист «Сферы моей жизни, которые действительно важны для меня»

Перечислите здесь пять самых важных и ценных вещей в вашей жизни прямо сейчас:

1

2

3

4

5



## Этап 2:

### Какие у меня проблемы?

Следующий этап — подумать о своих текущих проблемах и записать их в рабочем листе **«Мои проблемы»** на следующей странице.

Важно думать о тех проблемах, которые заставляют вас чувствовать себя подавленным или депрессивным, какими бы

незначительными они ни казались. Вот пример рабочего листа Тома:

### Рабочий лист Тома «Мои проблемы»

#### Мои проблемы

- |    |  |
|----|--|
| 1  | Споры с моей женой Клэр  |
| 2  | Оплата квартиры  |
| 3  | Поиск новой работы   |
| 4  | Потеря работы  |
| 5  | Не смог вчера сходить в магазин за хлебом                      |
| 6  | Не знаю, на какие льготы я могу претендовать                   |
| 7  | Перестал видеться с друзьями                                   |
| 8  | Считаю работу по дому непосильной                              |
| 9  | Больше не хожу на футбол со своими старыми коллегами по работе |
| 10 | Что если мы с женой расстанемся?                               |
| 11 | Что, если я не смогу найти другую работу?                      |
| 12 | Не могу отвести детей в школу                                  |
| 13 | Невозможность взять детей в отпуск                             |
| 14 | Просроченный счет за электроэнергию                            |
| 15 | Я не знаю, как составить резюме                                |

## Рабочий лист «Мои проблемы»

#### Мои проблемы

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

## Шаг 3:

### Типы проблем, с которыми я сталкиваюсь

Теперь попробуйте подумать о том, какие проблемы вы испытываете в настоящее время, и разделите их на следующие три типа:

#### Не важные

**Как правило, это проблемы, которые имеют мало отношения к важным или ценным сферам вашей жизни.**

Например «Я опоздал на кофе с другом» или «Я забыл купить молоко». Однако некоторые проблемы могут быть не связаны с важными или ценными сферами жизни, но все равно важны, и с ними нужно разобраться, чтобы не возникли серьезные последствия. Например, не продлевать страховку на автомобиль и попасть в аварию! Поэтому, хотя для вас лично это не так важно, во избежание серьезных последствий вам все же следует рассматривать эти проблемы как важные.

#### Важные и могут быть решены

**Эти проблемы имеют большое значение и ценность для вашей жизни, и вы должны активно работать над их решением.**

Зачастую эти проблемы связаны с практическими трудностями, с которыми вы сейчас сталкиваетесь, и для которых часто есть практическое решение. Например, такие проблемы могут включать в себя такие вещи как: «Я не успеваю на работе, но не знаю, как поднять этот вопрос перед начальством», «Я не оплатил(-а) счет за электричество, и скоро его отключат». Позже в книге мы обсудим способы решения этого типа проблем.

#### Важные, но не могут быть решены

**Это проблемы, которые невозможно решить, но которые по-прежнему важны для вас.**

Иногда они связаны с жизненными событиями или вещами, которые нельзя изменить или которые произошли в прошлом, например, «У меня был сердечный приступ», или с вещами, которые могут произойти в будущем, например, «Что будет, если произойдет авария на автомагистрали и я опоздаю на работу?» или «Что будет, если мой партнер бросит меня?». Беспокойство о вещах, которые могут произойти в будущем, также известно как гипотетическое беспокойство. Хотя вы можете часто задумываться над ними, решить их невозможно.

## ▶ ВАЖНО

**Иногда мы можем обнаружить, что наши проблемы связаны с жизненными событиями, которые произошли, но не могут быть изменены, например, «Я потерял работу», «Мой партнер бросил меня» или «Моя мама умерла».**

То, как мы справляемся с важными событиями, которые произошли с нами и не могут быть изменены, очень индивидуально. Например, некоторым людям помогает разговор с человеком, которому они доверяют, в то время как другим может помочь общение с людьми, пережившими подобное событие.

Когда вы справляетесь с важными жизненными событиями, которые произошли, но которые нельзя изменить, скорее всего, вы будете испытывать сложные эмоции, такие как подавленное настроение, депрессия, гнев или беспокойство. Эти эмоции абсолютно нормальны и ожидаемы. Поэтому важно принять эти сложные эмоции, поскольку они являются частью процесса принятия, через который мы проходим, когда переживаем сложные события, меняющие жизнь.

Однако если вы считаете, что принятие этих жизненных событий является вашей главной трудностью, важно поговорить с вашим специалистом PWP, поскольку он может предложить вам и другие виды поддержки.



Затем посмотрите на проблемы, которые вы определили на рабочем листе **«Мои проблемы»**. Попробуйте перенести их на рабочий лист **«Типы моих проблем»** под тремя различными типами проблем, которые вы можете испытывать. Вы можете увидеть пример Тома ниже:

### Рабочий лист Тома «Типы моих проблем»

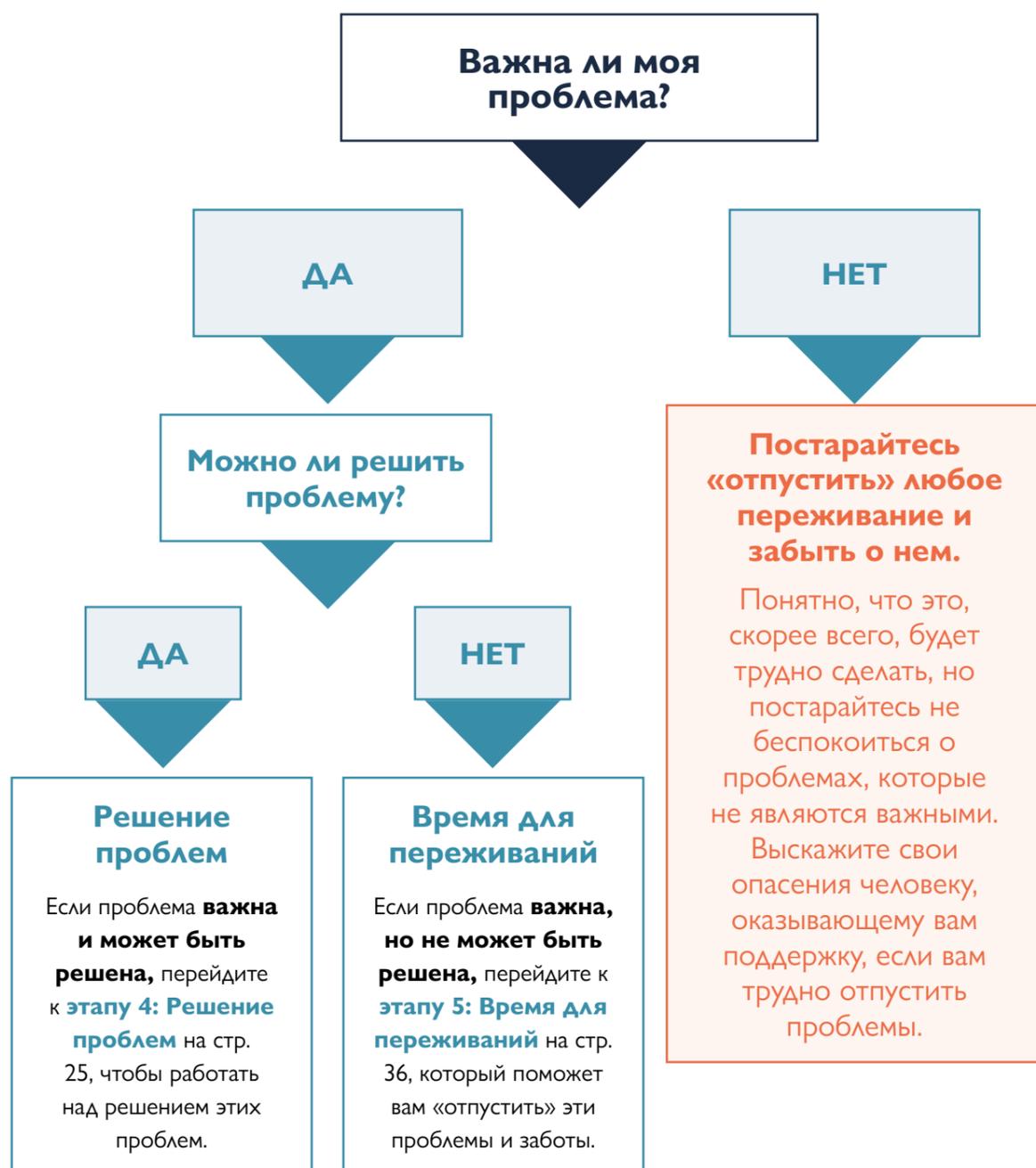
Не важные	Важные и могут быть решены	Важные, но не могут быть решены
Не сумел вчера сходить в магазин за хлебом	Споры с женой Оплата квартиры Поиск новой работы Не знаю, на какие льготы я могу претендовать Перестал видаться с друзьями Считаю работу по дому сложной и непосильной Больше не хожу на футбол со своими старыми коллегами по работе Отвозить детей в разные школы Не могу повезти детей в отпуск Счет за электроэнергию просрочен Я не знаю, как составить резюме	Потеря работы Что если мы с женой расстанемся? Что, если я не смогу найти другую работу?

### Рабочий лист Тома «Типы моих проблем»

Не важные	Важные и могут быть решены	Важные, но не могут быть решены

## Молодец!

Вы определили различные типы проблем, которые у вас есть в настоящее время. Теперь воспользуйтесь приведенной ниже схемой, чтобы решить, как лучше решить проблемы:



## Этап 4:

**Многие проблемы, с которыми мы сталкиваемся, разрешимы, но когда вы чувствуете себя подавленным или депрессивным, может показаться, что решить их слишком сложно.** Эти семь шагов предоставят структурированный способ найти практические решения ваших проблем.

<b>Шаг 1</b>	<b>Определите проблему.</b>
<b>Шаг 2</b>	<b>Определите потенциальные решения</b>
<b>Этап 3</b>	<b>Проанализируйте сильные и слабые стороны</b>
<b>Шаг 4</b>	<b>Выбор решения</b>
<b>Шаг 5</b>	<b>Планирование решения</b>
<b>Шаг 6</b>	<b>Опробование решения</b>
<b>Шаг 7</b>	<b>Анализ того, как все прошло</b>

### Шаг 1: Определите проблему

Первый шаг — выбрать проблему из тех, которые вы перечислили в категории **«Важные и можно решить»** из рабочего листа **«Типы проблем»**. Помните, это ваш выбор, над какой проблемой начать работать. Если вам это покажется сложным, вам сможет помочь человек, оказывающий вам поддержку. Запишите проблему на рабочем листе **«Записи решения проблем»** на стр. 26.

### Шаг 2: Определите потенциальные решения

Определите как можно больше потенциальных решений проблемы, выявленной в **шаге 1**, и запишите их на рабочем листе **«Записи решения проблем»**. Не волнуйтесь, если решение покажется вам нелепым — помните, что важно не отвергать ничего слишком быстро. Когда вы выполнили **шаги 1 и 2** и записали их в рабочий лист **«Записи решения проблем»**, переходите к шагу 3 на стр. 26.



## Рабочий лист «Записи решения проблем»

### Шаг 1: Определите важную проблему, которую можно решить

Какую проблему вы хотели бы попытаться решить?

### Шаг 2: Определите потенциальные решения

Каковы потенциальные решения?

### Шаг 3: Сильные и слабые стороны

Используйте свой рабочий лист «Сильные и слабые стороны» на стр. 28, чтобы записать их для каждого рассматриваемого решения.

### Шаг 4: Выбор решения

Какое решение я собираюсь испробовать?

### Шаг 5: Планирование решения

Какие шаги я предприму для применения моего решения? Например, Что, Когда, С кем, Где? Какие ресурсы мне нужны? Какие шаги мне необходимо предпринять?

### Шаг 6: Испробование решения

Используйте рабочий лист «Приведение моего плана в действие» на стр. 31, чтобы вести дневник того, что вы сделали

### Шаг 7: Анализ того, как все прошло

Используйте рабочий лист «Приведение моего плана в действие» на стр. 31, чтобы проанализировать, насколько хорошо сработало ваше решение.

## Шаг 3: Проанализируйте сильные и слабые стороны

Далее используйте рабочий лист «Сильные и слабые стороны» на следующей странице, чтобы записать сильные и слабые стороны всех потенциальных решений, определенных на этапе 2. Это позволит вам обдумать основные преимущества и недостатки каждого решения.

### Подумайте о следующем:

- ▶ Будет ли решение работать?
- ▶ Сможете ли вы опробовать решение?
- ▶ Есть ли у вас все необходимое, чтобы опробовать решение?
- ▶ Может ли это решение вызвать еще больше проблем?

В последней колонке рабочего листа «Сильные и слабые стороны» поставьте «Да» для тех решений, которые вы хотели бы опробовать, «Нет» для тех решений, которые вы хотите отвергнуть, или «Возможно» для решений, о которых вы, возможно, захотите еще подумать. Человек, оказывающий вам поддержку, или доверенный друг или член семьи может помочь вам подумать об этом.





## Рабочий лист «Сильные и слабые стороны»

Моя проблема — напишите проблему, которую можно решить здесь:

Каковы сильные и слабые стороны каждого решения? Напишите их ниже:

Решение	Сильные стороны	Слабые стороны	Выбор (Да/Нет/Возможно)

### Шаг 4: Выбор решения

Выберите решение, которое вы хотели бы опробовать, как указано в рабочем листе «Сильные и слабые стороны». При выборе решения тщательно подумайте, есть ли у вас ресурсы для его опробования,

поскольку в противном случае оно может вызвать дополнительные проблемы. Когда вы выберете решение, запишите его в шаге 4 рабочего листа «Записи решения проблем» на стр. 26.

### Шаг 5: Планирование решения

Решение проблем часто требует тщательного планирования. Чтобы сделать решение более выполнимым, полезно продумать шаги, которые необходимо предпринять, и определить ресурсы, которые могут понадобиться. Например, сюда могут входить такие ресурсы, как время, поддержка, финансы, оборудование и т.д. Убедитесь, что все шаги конкретны, связаны и реалистичны. Чтобы сделать шаги более конкретными, может быть полезно подумать о «4 W»:

- ▶ ГДЕ (WHERE) вы собираетесь это сделать? Например, на кухне
- ▶ КОГДА (WHEN) вы собираетесь это сделать? Например, в среду в 15:00
- ▶ С КЕМ (WHO) вы будете? Например, сам(-а)

Теперь вернитесь к рабочему листу «Записи решения проблем» и запишите свой план в поле для шага 5: Планирование решения.

- ▶ ЧТО (WHAT) вы делаете? Например, звоню в свою электрическую компанию

### Шаг 6: Опробование решения

Теперь воплотите свой план в жизнь, опробовав решение! Очень важно записать, что вы делали, когда пробовали свое решение, и лучше всего сделать это как можно скорее после выполнения. Для записи этого можно использовать рабочий лист «Приведение моего плана в действие» на стр. 31.

Иногда люди считают полезным взять эту книгу с собой, если решение проблемы требует выхода из дома, или использовать другой способ записи, например, в блокноте или мобильном телефоне. Это поможет вам не полагаться на свою память, а записать, что именно вы сделали вскоре после этого.



## Шаг 7: Как все прошло

Наконец, используйте рабочий лист **«Приведение моего плана в действие»**, чтобы записать, **как все прошло**. Это поможет вам проанализировать, насколько хорошо сработало ваше решение. Некоторые решения могли сработать, некоторые — немного, а некоторые — вообще не сработать. Если ваш план не сработал, это может быть очень неприятно. Однако постарайтесь помнить, что некоторые проблемы очень сложны, и для их решения может потребоваться более одного плана. Если решение сработало, вы можете подумать о создании новых решений на основе того, что вы узнали здесь, для применения к другим проблемам.

Если решение не помогло решить проблему, вернитесь к **шагу 4** в рабочем листе **«Записи решения проблем»** и рассмотрите возможность попробовать другое решение.

Однако помните, что независимо от того, сработало решение или нет, каждый раз, когда вы пробуете решение проблемы, вы учитесь, узнаете о том, какие вещи работают, а какие нет. Вся эта информация полезна, поскольку она может помочь вам выработать дальнейшие решения, которые могут сработать в будущем.

Вы можете посмотреть пример рабочего листа Тома **«Записи решения проблем»** на стр. 33.

### ▶ ВАЖНО

**Иногда вы можете обнаружить, что выявили проблемы, которые кажутся слишком большими или непосильными для решения. Это нормально и вполне ожидаемо, особенно если речь идет о проблемах, которые вы давно хотели решить.**

Один из способов помочь справиться с проблемами, которые кажутся слишком большими или непреодолимыми, — это *разбить их на части*.

Например, вы можете испытывать трудности с выплатой ипотеки. Разбирая трудности с финансами, подумайте о различных компонентах, например, о том, сколько у вас долгов, каков ваш доход и каковы ваши расходы. Иногда при таких проблемах, как эта, стоит подумать, есть ли другие люди, которые могут помочь. Например, специалисты, обладающие знаниями в этой области, или организации и благотворительные фонды в общине, которые могут помочь.

Если вам трудно *разложить свои проблемы по полочкам*, поговорите с человеком, который вас поддерживает, возможно, он сможет вам помочь.

## Рабочий лист «Приведение моего плана в действие»

### Шаг 6: Опробование решения

Что именно я сделал(-а)?

### Шаг 7: Анализ того, как все прошло

Насколько успешным было решение? Что прошло хорошо? Что не пошло по плану?

## Помните

**Ведение записей о решении проблем необходимо для вас и всех, кто вас поддерживает, чтобы проанализировать ваш прогресс и помочь преодолеть любые трудности с помощью книги.**

Кроме того, иногда, когда решение не решает проблему, в нем могут быть части, которые сработали или показались вам полезными. Ведение записей с помощью предоставленных рабочих листов поможет вам улучшить свои **навыки решения** проблем в будущем.

## Проверка

**По мере проработки проблем важно вычеркивать из рабочего листа «Типы моих проблем»** проблемы, которые вы решили или которые вас больше не беспокоят. Помните, что решение одних задач может занять больше времени, чем других, поэтому оставайтесь на рабочем листе «Типы моих проблем» дольше. В конце программы вы сможете увидеть, как вам удалось справиться с различными проблемами и трудностями в вашей жизни.



## Запись Тома по решению проблем

### Шаг 1: Определите важную проблему, которую можно решить

Какую проблему вы хотели бы попытаться решить?

Я не знаю, как составить резюме

### Шаг 2: Определите потенциальные решения

Каковы потенциальные решения?

1. Попробуйте написать хоть одно!
2. Найти организацию, которая может помочь с составлением моего резюме.
3. Поговорить с другом, который работает в моей области, чтобы получить некоторые идеи о том, как написать резюме.
4. Использовать шаблон резюме с сайта консультаций по трудоустройству.
5. Попросить мою жену написать за меня резюме.

### Шаг 3: Сильные и слабые стороны

Используйте свой рабочий лист «Сильные и слабые стороны» на стр. 28, чтобы записать их для каждого рассматриваемого решения.

### Шаг 4: Выбор решения

Какое решение я собираюсь опробовать?

2. Найти организацию, которая может помочь с составлением моего резюме.

### Шаг 5: Планирование решения

Какие шаги я предприму для применения моего решения? Например, Что, Когда, С кем, Где? Какие ресурсы мне нужны? Какие шаги мне необходимо предпринять?

1. Выделить время для работы на компьютере и определить несколько терминов, которые я могу использовать для поиска информации в Интернете и поиска подходящей организации.
2. Записаться на прием в организацию.
3. Записать несколько вопросов, которые я хотел бы задать организации.
4. Записать, какие должности и роли я занимал.
5. Попросить мою жену помочь мне, так как я волнуюсь при общении с людьми по телефону.

### Шаг 6: Опробование решения

Используйте рабочий лист «Приведение моего плана в действие» на стр. 31, чтобы вести дневник того, что вы сделали

### Шаг 7: Анализ того, как все прошло

Используйте рабочий лист «Приведение моего плана в действие» на стр. 31, чтобы проанализировать, насколько хорошо сработало ваше решение.

## Рабочий лист Тома «Сильные и слабые стороны»

### Моя проблема

Я не знаю, как составить резюме

### Каковы сильные и слабые стороны каждого решения? Напишите их ниже:

Решение	Сильные стороны	Слабые стороны	Выбор (Да/Нет/Возможно)
Попробуйте написать хоть одну!	Мне нужно это сделать, так что, возможно, мне стоит просто попробовать, я могу удивить себя.	Я пробовал это раньше и чувствовал себя потерянным. Мне очень нужен совет.	Нет
Найти организацию, которая может помочь с составлением моего резюме.	Профессиональная организация знает, что нужно делать и на что могут обратить внимание работодателя. Они должны давать разумные советы.	Я боюсь показаться глупым, задать неправильные вопросы и не знать, что сказать о работе, которую я выполнял.	Да
Поговорить с другом, который работает в моей области, чтобы получить некоторые идеи о том, как написать резюме.	Он точно знает, как написать роли и обязанности, которые я выполнял. У него может быть резюме, которое я могу посмотреть, чтобы сориентироваться.	Я буду выглядеть глупо, не зная, как написать резюме.	Да
Использовать шаблон резюме с сайта консультаций по трудоустройству.	В шаблоне будет видно, какие именно вещи я должен включить в резюме.	Я знаю, как должно выглядеть резюме, но это не поможет мне объяснить мои роли.	Нет
Попросить мою жену написать за меня резюме.	Моя жена хорошо разбирается в таких вещах. Она знает, чем я занимался на прежней работе. Мне не придется разговаривать с незнакомцем или казаться глупым.	Моя жена уже потеряла терпение по отношению ко мне, и мы можем снова поссориться. Мне действительно нужно больше делать самому.	Возможно

## Рабочий лист Тома «Приведение моего плана в действие»

### Шаг 6: Опробование решения

#### Что именно я сделал(-а)?

Я поговорил со своей женой Клэр о том, что хочу привести в порядок свое резюме. Она очень поддержала меня, и мы сели за стол и составили список слов для поиска организации в Интернете, а также записали некоторые обязанности, которые я выполнял на прежней работе. Она сказала, что рада помочь в этот раз, так как найти работу в ближайшее время очень важно.

Когда дети легли спать, мы поискали некоторые организации, и «Национальная служба карьеры» показалась нам очень полезной. У них было много информации в Интернете, которая показалась мне слишком объемной, но я также увидел, что они предоставляют консультации по телефону при составлении резюме, и решил, что это хороший вариант. Консультанты были доступны по телефону до 10 вечера, поэтому я позвонил им и договорился о времени собеседования.

### Шаг 7: Анализ того, как все прошло

Насколько успешным было решение? Что прошло хорошо? Что не пошло по плану? Если все пошло не по плану, удалось ли узнать что-то, что может помочь найти другое решение?

Я думаю, что все прошло очень хорошо. Мне было гораздо удобнее звонить им, зная, что у меня заранее записаны все вопросы, которые я хочу задать, и что Клэр будет рядом, чтобы поддержать меня. Это замечательно, я договорился с ними о встрече по телефону на следующей неделе и надеюсь, что это первый шаг к тому, чтобы помочь мне найти новую работу. В следующий раз мне нужно будет убедиться, что я могу сделать все самостоятельно.



## Этап 5:

### Время для переживаний

Даже когда проблемы невозможно решить, бывает трудно не беспокоиться о них. Беспокойство — это то, с чем каждый человек сталкивается ежедневно. Однако иногда беспокойство само по себе становится проблемой и мешает нам заниматься другими делами. Часто проблемы, которые невозможно решить, — это гипотетические переживания о чем-то, что может произойти в будущем, например, «Что, если мой партнер меня бросит?» или «Что, если на автостраде произойдет авария и я опоздаю на работу?».

**Хотя важно попытаться «отпустить» эти гипотетические переживания, это может быть легче сказать, чем сделать!**

Одно из решений, которое некоторым людям помогает «отпустить» свои гипотетические переживания, заключается в том, чтобы запланировать так называемое время для переживаний. Время для переживаний позволяет вам **планировать время для беспокойства о ваших гипотетических тревогах, чтобы делать это в определенное время, чтобы они не захватили вашу жизнь. Это позволит вам лучше контролировать ситуацию.** Попробуйте выполнить **3 описанных ниже шага**, которые помогут вам справиться с этим видом беспокойства.

Однако важно помнить, что вы можете беспокоиться о проблеме, которая имеет практическое решение. Если вы обнаружите, что беспокоитесь о проблеме, с которой можно что-то сделать, важно вернуться к **шагу 4: Решение проблем** и **7 шагам к решению проблем**, как обсуждалось ранее, используя рабочие листы, которые помогут вам в этом.

### Шаг 1: Планируйте время для переживаний

Подумайте, сколько времени в день вы можете выделить на то, чтобы позволить себе

беспокоиться о своих гипотетических заботах. Часто люди отмечают, что им достаточно 20 минут, хотя вы сами будете лучшим судьей того, сколько **времени вам нужно выделить для переживаний**, когда вы начнете работать. Запланированное время для переживаний поможет вам остановить гипотетическое беспокойство, чтобы оно не влияло слишком сильно на другие дела, которыми вы занимаетесь в течение остального дня, а это позволит вам иметь **контроль над ситуацией**. Позаботьтесь о том, чтобы это было ваше защищенное время, когда вы можете беспокоиться и ничем другим не заниматься. Как только вы определите подходящее время, запишите его в рабочем листе «**Время переживаний**».

#### Лучшие советы по планированию времени для переживаний

**Сообщите другим, чтобы они вас не беспокоили**

**Найдите тихое место, где нет других отвлекающих факторов**

**Выключите телефон**

**Не устанавливайте время для переживаний слишком близко ко времени отхода ко сну**

**Планируйте это время на неделю вперед**

## Рабочий лист «Мое время для переживаний»

### Время для переживаний

Мое запланированное время для переживаний:

### Мои гипотетические переживания

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

## Шаг 2: Записывайте свои переживания

Планирование **времени для переживаний** не обязательно остановит появление беспокойства в вашей голове в течение дня. Однако если оно возникло, запишите его в рабочем листе **«Время для переживаний»** и отложите до **запланированного времени**. Вы все еще серьезно относитесь к этим заботам, поскольку будете возвращаться к ним во время запланированного времени для переживаний. Однако если записать их и отложить в сторону, это может помочь уменьшить их влияние на то, что вы делаете здесь и сейчас.

После того, как вы записали переживание, попробуйте **снова сосредоточиться** на том, что вы делали в это время. Однако иногда,

если вам трудно **перефокусироваться**, может помочь делать что-то другое (не то, чем вы занимались в тот период). Помните, что вы отложили время для переживаний на потом, поэтому постарайтесь пока «отпустить переживания». Вы не игнорируете его, а просто откладываете до **времени для переживаний**, когда вы сможете уделить ему все свое внимание!

Вполне нормально поначалу относиться к использованию **времени для переживаний** довольно скептически. Тем не менее, доказано, что для многих людей это действительно полезно, и поможет вам взять под контроль свои переживания.

### Лучшие советы по перефокусировке

Помните, что у вас есть запланированное время для переживаний позже.

Обратите внимание на настоящее. Например, задание, которым вы занимались, когда в голову пришло беспокойство.

Если вам трудно уделять внимание настоящему моменту, сосредоточьтесь на задаче, которую вы выполняли, используя свои органы чувств. Например, если вы готовите, сосредоточьтесь на запахе еды или звуке ее приготовления.

Если вернуться к выполнению задания, которое вы делали, слишком сложно, попробуйте заняться другим делом.

## ▶ ВАЖНО

**Переживания, которые вы записываете в течение дня, могут быть не только гипотетическими.**

Это могут быть заботы, у которых есть практическое решение — *то есть это проблемы, которые можно решить*. Однако, когда позже наступит запланированное **время для переживаний**, вы просмотрите записанные вами переживания, и если это проблемы, которые имеют практическое решение, вы можете вернуться к **этапу 4: Решение проблем** и **7 шагам к решению проблем**, как обсуждалось ранее, используя рабочие листы.

## Шаг 3: Ваше время для переживаний

Во время запланированного времени для переживаний перечитайте все тревоги, которые вы записали на рабочем листе **«Мое время для переживаний»** в течение дня. Затем используйте **выделенное время**, чтобы беспокоиться о них.

Иногда в конце дня вы можете обнаружить, что некоторые из записанных вами тревог больше не беспокоят вас, или они разрешились сами собой. В этом случае зачеркните их.

Если вы обнаружите, что у записанных вами проблем есть практическое решение, добавьте эту проблему в ваш рабочий лист **«Типы моих проблем»** в колонке **«Важные и можно решить»**. Затем вы можете использовать свой рабочий лист **«Записи**

**решения проблем»** для решения этой задачи, если решите, что хотите проработать ее, используя то, чему вы научились раньше, чтобы начать решать новые проблемы.

Использование **времени для переживаний** требует времени и практики. Однако со временем вы можете обнаружить, что это полезная техника, позволяющая уменьшить влияние ваших переживаний на повседневную жизнь. По мере того, как вы начнете чаще использовать **время для переживаний**, вы также можете обнаружить, что можете сократить количество времени, которое вы ежедневно отводите на переживания. Со временем вам может вообще не понадобиться **время для переживаний**, но это то, над чем вы должны работать.



## Хорошее самочувствие

Надеюсь, за последние несколько недель вы начали замечать улучшение своего настроения и смогли начать находить практические решения своих проблем и трудностей.

Чтобы *обеспечить хорошее самочувствие* в будущем, важно также постараться сделать приемы, которым вы научились в этой книге, частью своей повседневной жизни.

Поэтому может быть очень полезно подумать о том, что было особенно полезно для вас во время работы над книгой.

### Какие признаки и симптомы могут указывать на то, что у вас подавленное настроение или депрессия?

В начале книги вы записали физические ощущения, эмоции, мысли и поведение,

которые вы испытали и которые указывали на то, что вы чувствуете себя подавленным или депрессивным. В будущем это может послужить **предупреждающим признаком** того, что вы снова испытываете подавленное настроение. Для того чтобы вы знали о своих **предупреждающих признаках**, полезно заполнить рабочий лист **«Мои предупреждающие признаки»**. Итак, посмотрите на рабочий лист **«Мой порочный круг»**, который вы заполнили в начале книги, чтобы определить свои предупреждающие признаки, а затем используйте их для заполнения рабочего листа **«Мои предупреждающие признаки»**, расположенного ниже.

## Рабочий лист «Мои предупреждающие признаки»



Мои физические ощущения

Мои мысли

Мои эмоции

Мое поведение

## Инструментарий для поддержания хорошего самочувствия

Теперь воспользуйтесь приведенным ниже инструментарием для поддержания хорошего самочувствия, чтобы записать действия, стратегии или техники, которые вы нашли полезными во время использования этой книги. Вы можете обратиться к своему инструментарию для поддержания хорошего самочувствия, если в будущем столкнетесь с проблемой подавленного настроения или депрессии.

**Помните**, что чувствовать себя напряженным, подавленным, опущенным, грустным или уставшим в течение короткого промежутка времени — это совершенно нормально. Однако если вы испытываете это в течение некоторого времени, и эти чувства снова начинают влиять на то, как вы живете,

возможно, важно что-то предпринять.

**Помните, что приемы из этой книги сработали в прошлый раз и могут сработать снова!**

## Рабочий лист «Мой инструментарий для поддержания хорошего самочувствия»



Какие действия помогли мне почувствовать себя лучше?

Какие навыки я приобрел(-а), работая с этой книгой?

Что помогло мне применить эти действия, навыки и приемы на практике?



## Проверка

Когда вы закончите эту книгу, найдите время, чтобы регулярно проверять, как у вас идут дела.

Возможно, вы сочтете полезным продолжать эту **регулярную проверку** в течение нескольких недель после завершения работы над книгой, чтобы убедиться в том, что вы продолжаете выполнять те действия, которые помогли вам почувствовать себя лучше, и продолжаете делать их частью своей повседневной жизни.

Некоторые люди считают, что на начальном этапе им помогает **еженедельная проверка** – особенно если во время использования книги вы проходили еженедельные сеансы поддержки. Однако со временем некоторые люди приходят к выводу, что они могут уменьшить частоту своих

проверок. Опять же, вы контролируете ситуацию и лучше всех знаете, что вам наиболее полезно.

Вы можете использовать свой рабочий лист **«Моя проверка»** в течение ближайших недель или месяцев.

Принятие **письменного обязательства** регулярно использовать рабочий лист **«Моя проверка»** в течение ближайших недель также может быть полезным. Это повысит вероятность того, что вы будете регулярно проверять себя в течение ближайших недель и месяцев. Вы можете использовать место ниже, чтобы дать **письменное обязательство**:



**Мое письменное обязательство проверять себя:**

Я буду проверять себя каждый/каждые .....  
в течение ..... недели/недель

## Рабочий лист «Моя проверка»

Испытываю ли я какие-либо мысли, схожие с теми, что были у меня, когда я начинал(-а) эту книгу?

Испытываю ли я какие-либо эмоции, схожие с теми, что были у меня, когда я начинал(-а) эту книгу?

Испытываю ли я какие-либо физические ощущения, схожие с теми, что были у меня, когда я начинал(-а) эту книгу?

Стал(-а) ли я чаще или реже совершать те нежелательные действия, которые могут указывать на то, что я снова испытываю трудности?

Что я могу сделать, чтобы помочь мне начать преодолевать свои трудности, чтобы я снова мог справляться?

# Авторы

**Профессор Пол Фарранд** — директор проекта низкоинтенсивной когнитивно-поведенческой терапии (LICBT) в рамках программы развития клинического образования и исследований (CEDAR); психология в Эксетерском университете. Его основные клинические и исследовательские интересы связаны с LICBT, особенно в формате письменной самопомощи. Основываясь на своих исследованиях и клинической практике с людьми, испытывающими проблемы с физическим здоровьем, Пол разработал широкий спектр письменных материалов по самопомощи с применением КПТ для лечения депрессии и тревоги. Он является редактором готовящегося к изданию сборника «*Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual*» (2020), издательство SAGE, для повышения компетентности работников психиатрической службы уровня практикующего врача в области LICBT. В этих областях он является членом нескольких комитетов национального уровня, связанных с программой Министерства здравоохранения «Улучшение доступа к психологической терапии» (IAPT) и развитием более широких кадров в области психологической терапии, а также на международном уровне по вопросам развития LICBT.

**Доктор Джоанн Вудфорд** — научный сотрудник группы развития клинического образования и исследований (CEDAR) Эксетерского университета. Она особенно заинтересована в улучшении доступа к психологическим вмешательствам для людей с депрессией, особенно для людей, которые также испытывают трудности с физическим здоровьем, и их семей. Джоанн разработала широкий спектр материалов по самопомощи с применением КПТ для людей, страдающих депрессией. Джоанн также работала над несколькими образовательными программами, направленными на обучение специалистов в области психического здоровья оказанию помощи пациентам, которые используют материалы по самопомощи с применением КПТ.

**Фэй Смолл** — руководитель программы обучения по программе последипломного сертификата по практике психологической терапии (низкоинтенсивная КПТ) в рамках группы развития клинического образования и исследований (CEDAR) в Эксетерском университете. Ее основные клинические интересы лежат в области низкоинтенсивной когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и супервизии для практиков психологического благополучия. Имея опыт работы в области психического здоровья и консультирования, Фэй является квалифицированным специалистом по психологическому благополучию, практиком высокоинтенсивной КПТ и членом Академии высшего образования.

---

Copyright © University of Exeter [2019] (действует через CEDAR; факультет психологии). Все права сохранены.

За исключением указанных ниже случаев, никакая часть данной публикации не может быть воспроизведена, переведена, сохранена или передана на любом носителе электронным или иным способом без письменного разрешения владельца. Вы можете загрузить копию публикации только для личного пользования и (или) для индивидуального клинического использования при условии указания источника. Имейте в виду, что вам потребуется отдельная лицензия, если ваша организация требует использования этой публикации в рамках всей своей службы. Данная публикация не заменяет терапию и предназначена для использования квалифицированными специалистами как дополнение к лечению; она не является заменой соответствующего обучения. Ни правообладатель, ни авторы, ни любая другая сторона, принимавшая участие в подготовке или выпуске данной публикации, не гарантирует, что содержащаяся в ней информация является во всех отношениях точной или полной, и они не несут ответственности за любые ошибки и упущения, как и за результаты, полученные в результате использования такой информации.

## Благодарности

Эта книга была составлена на основе протокола «Решение проблем», разработанного профессором Пимом Куйперсом (2004). Иллюстрации, используемые в данном пособии, предоставлены Полом Даулингом (Dowling Design).