

Оглавление

Об авторах	9
Серия книг <i>Эффективные методы современной терапии</i>	11
Глава 1. Введение	15
Глава 2. Долечebное оценивание	21
Глава 3. Сессия 1	25
Глава 4. Сессии 2 и 3	37
Глава 5. Сессия 4	63
Глава 6. Сессии 5–7	65
Глава 7. Сессии 8–10	89
Глава 8. Сессии 11 и 12	95
Глава 9. Постлечebное оценивание	111
Глава 10. Дальнейшее отслеживание состояния клиента	115
Литература	119

Содержание

Об авторах	9
Серия книг <i>Эффективные методы современной терапии</i>	11
От издательства	13
Глава 1. Введение	15
Цели	15
Что такое патологическая игромания	15
Диагностические критерии патологической игромании	15
Краткое описание предлагаемой программы лечения	17
Использование этой рабочей тетради	19
Глава 2. Долечebное оценивание	21
Цель	21
Долечebное оценивание	21
Диагностическое собеседование по поводу патологической игромании	21
Вопросы, связанные с увлечением игрой	22
Заключение	23
Глава 3. Сессия 1	25
Цели	25
Почему вы увлекаетесь игрой и почему вы хотели бы избавиться от этого увлечения	25
Цели вашего лечения	25
Ежедневный мониторинг	33
Домашнее задание	34

Глава 4. Сессии 2 и 3	37
Цели	37
Рискованные ситуации	37
Стратегии, которые помогут мне избегать ситуаций повышенного риска	47
Пять этапов решения проблем	53
Домашнее задание	57
Глава 5. Сессия 4	63
Цели	63
Анализ недавней гэмблинг-сессии	63
Домашнее задание	64
Глава 6. Сессии 5–7	65
Цели	65
Что такое вероятность	65
Разница между азартными играми и играми, требующими индивидуального мастерства	65
Важность наших мыслей и ощущений в связи с тем, как мы реагируем на те или иные ситуации	66
Ваш внутренний диалог	66
Модель ABCD	67
Игровые ловушки	68
Почему вы не в состоянии повышать свои шансы на выигрыш в азартных играх	71
В заключение	83
Мои игровые ловушки	83
Домашнее задание	84
Глава 7. Сессии 8–10	89
Цели	89
Подвергание сомнению ваших ошибочных мыслей	89
Упражнение “Это мое желание”	90
Домашнее задание	93

Глава 8. Сессии 11 и 12	95
Цели	95
Понимание рецидива	95
Предотвращение рецидивов: рецидив у Софи	96
Признаки приближающегося рецидива	100
Чрезвычайные меры. Часть 1: предотвращение срыва	102
Чрезвычайные меры. Часть 2: управление срывом	104
Домашнее задание	110
Глава 9. Постлечебное оценивание	111
Цель	111
Постлечебное оценивание	111
Диагностическое собеседование по поводу патологической игрмании	111
Заключение	114
Глава 10. Дальнейшее отслеживание состояния клиента	115
Цели	115
Диагностическое собеседование по поводу патологической игрмании	115
Литература	119

Цели

- Усилить вашу мотивацию к переменам
- Прояснить цели вашего лечения

В ходе этой сессии, а также в процессе выполнения оставшейся части курса лечения вам понадобится приложить определенные усилия, чтобы поддерживать на должном уровне свою мотивацию к лечению. Высокая мотивация является ключом к успеху. Выполните под руководством своего терапевта представленное ниже упражнение “Преимущества и недостатки”. Это поможет вам увидеть отрицательное влияние чрезмерного увлечения игрой на вашу жизнь. Этот рабочий лист также поможет вам уяснить преимущества, которые вы получите, избавившись от этого вредного увлечения.

Почему вы увлекаетесь игрой и почему вы хотели бы избавиться от этого увлечения

Три последующих упражнения, описанные ниже, помогут вам разобраться в причинах вашего увлечения игрой и понять, почему вам следует изменить свое поведение.

Цели вашего лечения

Два последующих упражнения, “Место игры в моей нынешней жизни” и “Место игры в моей жизни по окончании

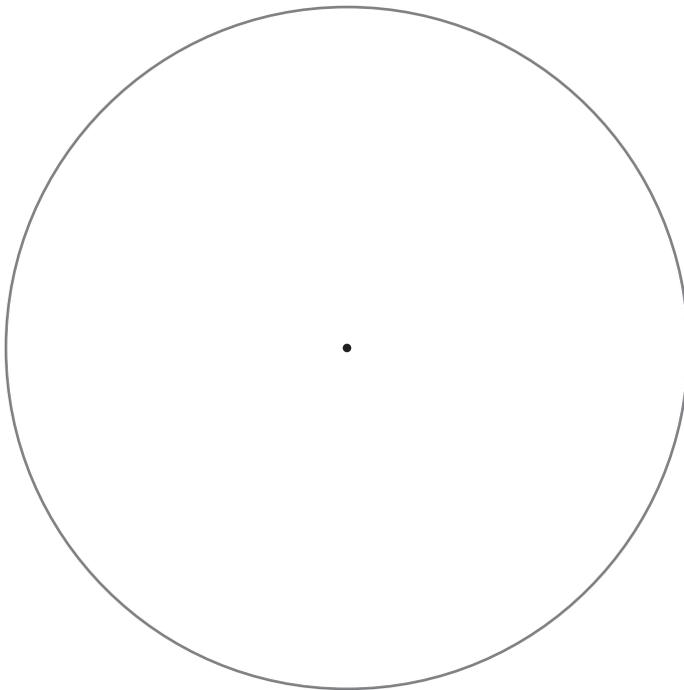
лечения”, помогут вам осознать место, занимаемое игрой в вашей жизни. На данной стадии игра отнимает немалую часть вашего времени, энергии и финансовых ресурсов. Скорее всего, вы игнорируете другие сферы своей жизни (например, работу и семью) или по крайней мере уделяете им недостаточно внимания. Первая секторная диаграмма, представленная здесь, покажет вам, сколь значительное место занимает в вашей жизни игра в настоящее время. После заполнения первой секторной диаграммы, заполните вторую, чтобы увидеть, какое место должна будет занимать игра по окончании лечения. Это и должно стать целью вашего лечения.

Что мне нравится в игре

Место игры в моей нынешней жизни

Взяв за основу показанную ниже окружность, создайте секторную диаграмму, которая указывала бы, какую часть вашей нынешней жизни занимают:

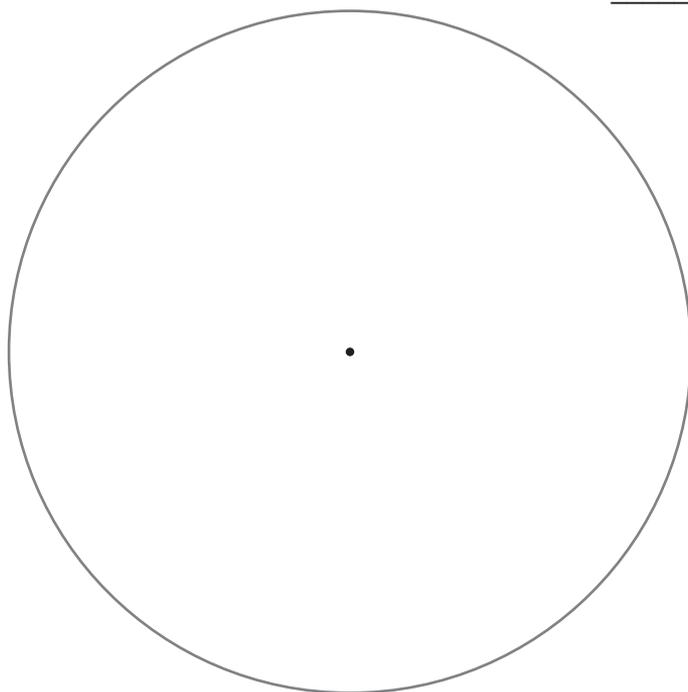
- игра
- ваша работа
- ваша семья
- другие способы проведения вами своего досуга
- ваша социальная жизнь
- другие приоритеты (перечень) _____



Место игры в моей жизни по окончании лечения

Взяв за основу показанную ниже окружность, создайте секторную диаграмму, которая указывала бы, какую часть вашей жизни должен занимать каждый из перечисленных ниже пунктов *по окончании лечения*:

- игра
- ваша работа
- ваша семья
- другие способы проведения вами своего досуга
- ваша социальная жизнь
- другие приоритеты (перечень; если желаете, можете включить какие-то новые элементы) _____



Центральной частью этой программы является ежедневное ведение записей (ежедневный мониторинг). Подчас игроману бывает нелегко признать подлинный масштаб его проблемы, связанной с чрезмерным увлечением игрой. Ежедневное ведение записей своей игровой деятельности поможет вам осознать подлинный масштаб своей проблемы. Это позволит вам количественно оценить силу своего желания играть, а также определить величину денежных сумм, затраченных вами в ходе игры. Дневник самомониторинга, показанный на следующей странице, даст вам возможность отслеживать свой прогресс, достигнутый в ходе лечения. С течением времени вы сможете оценивать положительные изменения в своем поведении и достигнутые вами успехи в деле избавления от своей вредной привычки.

Используйте этот дневник каждый день, чтобы оценить свою способность контролировать собственные действия, касающиеся игры, а также свое желание играть с помощью шкалы, проградуированной от 0 до 100. Укажите, сколько раз вы возвращались к игре в течение каждого дня, количество часов, затраченных вами на игру, а также величину денежных сумм, затраченных вами в ходе игры. Напишите о чувствах, которые вы испытывали в течение дня, и о каждом событии, которое могло спровоцировать у вас желание играть. Поскольку вы будете заполнять свой дневник ежедневно, вы можете скопировать показанный здесь образец и размножить.

Домашнее задание



Выполните перечисленные ниже упражнения.:

- ✎ Что мне нравится в игре
- ✎ Что мне не нравится в игре
- ✎ Какие причины заставляют меня избавиться от своего пристрастия к игре
- ✎ Место игры в моей нынешней жизни
- ✎ Место игры в моей жизни по окончании лечения

Приступайте к использованию дневника самомониторинга и, начиная с сегодняшнего дня, заполняйте его каждый день до следующей сессии.

Дневник самомониторинга (окончание)

Дата:	\ /	\ /	\ /	\ /	\ /	\ /	\ /
4. Вступал ли я в игру сегодня? 5. Сколько времени (часы и минуты) я потратил на игру? 6. Сколько денег я потратил на игру (за вычетом выигрышей)? 7. Указать свое психическое состояние или конкретные события дня.							