

УДК 615.851  
ББК 53.57  
М47

М47 Мелёхин А. И.

Когнитивно-поведенческая терапия синдрома раздраженного кишечника. Руководство по самопомощи. – М.: КТК «Галактика», 2023. – 224 с.: ил.

**ISBN 978-5-6048979-5-9**

Это первое в России руководство по психологической самопомощи для пациентов с синдромом раздраженного кишечника (СРК) с применением когнитивно-поведенческой терапии «второй» и «третьей» волны. Здесь описывается что такое и почему возникает именно у вас синдром раздраженного кишечника. Как ваши эмоции, поведение и мысли вызывают желудочно-кишечную специфическую тревогу. Как поведенчески на уровне конкретных действий управлять желудочно-кишечными симптомами уже сейчас. Какова связь физической и социальной активности и раздраженного кишечника. Как нарушенный сон, хроническая усталость и эмоциональное выгорание влияют на проявления СРК. С помощью данной тетради вы научитесь выделять типы автоматических мыслей, дезадаптивный перфекционизм и его связь с вашим СРК. Освойте де-катастрофизацию и гибкое отношение к телесным симптомам. В рабочей тетради сделан акцент на развитие ассертивного поведения и управление негативными эмоциями. Показана связь патологического нарциссизма, сепарационной тревоги, алекситимии с СРК. В заключении заполнения рабочей тетради у вас будет план против рецедива СРК и аптечка психологической самопомощи.

Книга предназначена для пациентов с синдромом раздраженного кишечника и их родственникам, а также врачам-гастроэнтерологам, неврологам и специалистам в области психического здоровья (клиническим психологам, врачам-психиатрам и психотерапевтам).

Все права защищены. Любая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Материал, изложенный в данной книге, многократно проверен. Но, поскольку вероятность технических ошибок все равно существует, издательство не может гарантировать абсолютную точность и правильность приводимых сведений. В связи с этим издательство не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

ISBN 978-5-6048979-5-9

© Мелёхин А.И., 2023

© Оформление, издание, КТК «Галактика», 2023

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	5
ВВЕДЕНИЕ.....	7
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДАННОЙ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ?.....	10
1. ЧТО ТАКОЕ И ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА?.....	12
2. СИМПТОМЫ, МЫСЛИ, ПОВЕДЕНИЕ И ЭМОЦИИ.....	45
3. ПОВЕДЕНЧЕСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ СИМПТОМАМИ.....	64
4. ФИЗИЧЕСКАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ.....	93
5. НАРУШЕННЫЙ СОН, УСТАЛОСТЬ И СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА.....	108
6. ВЫЯВЛЕНИЕ ТИПОВ АВТОМАТИЧЕСКИХ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМА.....	116
7. ДЕ-КАТАСТРОФИЗАЦИЯ И ГИБКОЕ ОТНОШЕНИЕ К ТЕЛЕСНЫМ ПРОЯВЛЕНИЯМ.....	130
8. АССЕРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ.....	138
9. ПАТОЛОГИЧЕСКИЙ НАРЦИССИЗМ И СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА.....	163
10. СЕПАРАЦИОННАЯ ТРЕВОГА И СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА.....	179
11. АЛЕКСИТИМИЯ И СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА.....	197
12. ПРОТИВОРЕЦИДИВНЫЙ ПЛАН ИЛИ МИНИМИЗАЦИЯ СТРАХА, ЧТО ВСЕ ВЕРНЕТСЯ.....	211
13. ВАША КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ АПТЕЧКА САМОПОМОЩИ ПРИ СРК.....	218
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	220