




ДЖЕННИФЕР СУИТОН

КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ

ПРАКТИКИ ДЛЯ РАБОТЫ С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМОЙ

165

инструментов
и материалов
для эффективной
терапии

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 616.8
ББК 56.14
С89

Jennifer Sweeton
TRAUMA TREATMENT TOOLBOX:
165 Brain-Changing Tips, Tools & Handouts
to Move Therapy Forward

Copyright © 2019 by Jennifer Sweeton
PESI Publishing & Media, Eau Claire, Wisconsin, USA
Russian translation copyright 2023 by Eksmo
Russian translation rights published by arrangement with PESI Publishing

Суитон, Дженнифер.

С89 Практики для работы с психологической травмой : 165 инструментов и материалов для эффективной терапии / Дженнифер Суитон ; [перевод с английского С. Богданова]. — Москва : Эксмо, 2025. — 352 с.

ISBN 978-5-04-164150-4

Доктор Дженнифер Суитон, лицензированный клинический психолог и всемирно признанный эксперт в области проблем тревожности и травм, создала уникальный инструментарий для психологов, в котором впервые уделено внимание нейробиологическому подходу в лечении ПТСР и восстановлении психического здоровья.

В книге представлен обширный набор инструментов, упражнений и раздаточных материалов для работы с ключевыми областями мозга, которые наиболее подвержены влиянию травматического опыта.

УДК 616.8
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-164150-4

© Богданов С., перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Содержание

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ	17
Введение. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ	19



ОСНОВЫ РАБОТЫ МОЗГА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ТРАВМЫ

1. НЕЙРОБИОЛОГИЯ ТРАВМЫ	25
инструмент 1-1. Понятие миндалевидного тела	29
<i>Раздаточный материал. Миндалевидное тело: центр страха</i>	31
инструмент 1-2. Понятие гиппокампа	32
<i>Раздаточный материал. Гиппокамп: центр памяти</i>	34
инструмент 1-3. Понятие островковой доли	35
<i>Раздаточный материал. Островковая доля: центр interoцепции</i>	37
инструмент 1-4. Понятие префронтальной коры	38
<i>Раздаточный материал. Префронтальная кора: центр мышления</i>	39
инструмент 1-5. Понятие поясной извилины	40
<i>Раздаточный материал. Поясная извилина: центр саморегуляции</i>	41
инструмент 1-6. Понятие о связях внутри мозга	42

2. ИНТЕГРАЦИЯ ПОДХОДОВ К ИЗМЕНЕНИЮ МОЗГА	45
ИНСТРУМЕНТ 2-1. Восходящие подходы к изменению мозга	48
<i>Раздаточный материал. Изменение мозга «снизу вверх»</i>	<i>49</i>
ИНСТРУМЕНТ 2-2. Ваш мозг под воздействием методов «снизу вверх»	50
<i>Раздаточный материал. Ваш мозг</i>	
<i>под воздействием методов «снизу вверх»</i>	<i>51</i>
ИНСТРУМЕНТ 2-3. Нисходящие подходы к изменению мозга	52
<i>Раздаточный материал. Изменяем мозг «сверху вниз»</i>	<i>53</i>
ИНСТРУМЕНТ 2-4. Ваш мозг под воздействием методов «сверху вниз»	54
<i>Раздаточный материал. Ваш мозг</i>	
<i>под воздействием методов «сверху вниз»</i>	<i>55</i>
ИНСТРУМЕНТ 2-5. Дорожная карта лечения травм	56
3. ПЕНДУЛЯЦИЯ И ТИТРОВАНИЕ	59
ИНСТРУМЕНТ 3-1. Термометр стресса	63
<i>Раздаточный материал. Рабочий лист «Термометр стресса»</i>	<i>66</i>
ИНСТРУМЕНТ 3-2. Определение точек «кипения» и «замерзания»	67
<i>Раздаточный материал. Ваши точки кипения и замерзания</i>	<i>69</i>
ИНСТРУМЕНТ 3-3. Определение зоны комфорта	70
<i>Раздаточный материал. Ваша зона комфорта</i>	<i>72</i>
ИНСТРУМЕНТ 3-4. Измерение температуры	73
<i>Раздаточный материал. Измерение вашей температуры</i>	<i>75</i>
ИНСТРУМЕНТ 3-5. Определение места стресса в теле	76
<i>Раздаточный материал. Стресс в вашем теле</i>	<i>77</i>
ИНСТРУМЕНТ 3-6. Поиски стресса в сознании	79
<i>Раздаточный материал. Ваши тревожные мысли</i>	<i>80</i>

ИНСТРУМЕНТ 3-7. Стратегии пендуляции («качания маятника»)	82
<i>Раздаточный материал. Вызывание гнева</i>	84
<i>Раздаточный материал. Вызывание страха</i>	86
<i>Раздаточный материал. Вызывание любви</i>	88
<i>Раздаточный материал. Вызывание ощущения счастья</i>	89
ИНСТРУМЕНТ 3-8. Как интегрировать пендуляцию («качание маятника») и титрование в методику «снизу вверх»	90
<i>Раздаточный материал. Использование методики «снизу вверх» для управления стрессом</i>	92



ВОСХОДЯЩИЕ ИНСТРУМЕНТЫ

4. ИНСТРУМЕНТЫ «СФОКУСИРОВАННОЕ ДЫХАНИЕ»	95
ИНСТРУМЕНТ 4-1. Дышите диафрагмой	97
<i>Раздаточный материал. Активация блуждающего нерва посредством дыхания</i>	98
ИНСТРУМЕНТ 4-2. Мозг под воздействием сфокусированного дыхания	99
<i>Раздаточный материал. Ваш мозг под воздействием сфокусированного дыхания</i>	100
ИНСТРУМЕНТ 4-3. Диафрагмальное дыхание	101
<i>Раздаточный материал. Диафрагмальное дыхание</i>	103
ИНСТРУМЕНТ 4-4. Дыхание океана	105
<i>Раздаточный материал. Упражнение «Дыхание океана»</i>	107

ИНСТРУМЕНТ 4-5. Дыхание на счет пять	108
<i>Раздаточный материал. Дыхание на счет пять</i>	<i>110</i>
ИНСТРУМЕНТ 4-6. Дыхание, балансирующее работу мозга	111
<i>Раздаточный материал. Дыхание, балансирующее работу мозга</i>	<i>113</i>
ИНСТРУМЕНТ 4-7. Дыхание 5-5-8-2	114
<i>Раздаточный материал. Дыхание 5-5-8-2</i>	<i>116</i>
ИНСТРУМЕНТ 4-8. Дыхание телом	117
<i>Раздаточный материал. Сценарий «Дыхание телом»</i>	<i>119</i>
ИНСТРУМЕНТ 4-9. Дыхание в движении	120
<i>Раздаточный материал. Дыхание в движении</i>	<i>122</i>
ИНСТРУМЕНТ 4-10. Другие способы активации блуждающего нерва	123
<i>Раздаточный материал. Способы активации блуждающего нерва</i>	<i>124</i>
ИНСТРУМЕНТ 4-11. Дыхание силы	126
<i>Раздаточный материал. Дыхание силы</i>	<i>128</i>
5. ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ	129
<i>Раздаточный материал. Что такое interoцепция?</i>	<i>131</i>
<i>Раздаточный материал. Ваш мозг под воздействием interoцептивных методов</i>	<i>132</i>
ИНСТРУМЕНТ 5-1. Якорение в настоящем	134
<i>Раздаточный материал. Якорение в настоящем</i>	<i>136</i>
ИНСТРУМЕНТ 5-2. Другие способы якорения в настоящем	137
<i>Раздаточный материал. Другие способы якорения в настоящем</i>	<i>138</i>
ИНСТРУМЕНТ 5-3. Тренировка сенсбилизации	139
<i>Раздаточный материал. Тренировка сенсбилизации</i>	<i>141</i>

ИНСТРУМЕНТ 5-4. Связь с дыханием	143
<i>Раздаточный материал.</i>	
<i>Сценарий «Связь с дыханием»</i>	<i>145</i>
ИНСТРУМЕНТ 5-5. Связь с сердцем	146
<i>Раздаточный материал.</i>	
<i>Сценарий «Связь с сердцем»</i>	<i>147</i>
ИНСТРУМЕНТ 5-6. Найдите свой центр	148
<i>Раздаточный материал.</i>	
<i>Найдите свой центр</i>	<i>150</i>
ИНСТРУМЕНТ 5-7. Поиск силы	151
<i>Раздаточный материал.</i>	
<i>Сценарий «Поиск силы»</i>	<i>153</i>
ИНСТРУМЕНТ 5-8. Напряжение и расслабление	155
<i>Раздаточный материал.</i>	
<i>Напряжение и расслабление</i>	<i>157</i>
ИНСТРУМЕНТ 5-9. Условное расслабление	159
<i>Раздаточный материал. Условное расслабление</i>	<i>161</i>
ИНСТРУМЕНТ 5-10. Аутогенная тренировка	162
<i>Раздаточный материал.</i>	
<i>Аутогенная тренировка</i>	<i>164</i>
ИНСТРУМЕНТ 5-11. Проверка интегрированных систем	166
<i>Раздаточный материал.</i>	
<i>Проверка интегрированных систем</i>	<i>168</i>
6. МЕТОДЫ, ОСНОВАННЫЕ НА ДВИЖЕНИИ	169
<i>Раздаточный материал. Что такое методы,</i>	
<i>основанные на движении?</i>	<i>172</i>
<i>Раздаточный материал. Ваш мозг</i>	
<i>под воздействием методов, основанных на движении</i>	<i>173</i>

ИНСТРУМЕНТ 6-1. Включение в психотерапию движения и поз	174
<i>Раздаточный материал. Включение в психотерапию движения и поз</i>	175
<i>Раздаточный материал. Пример включения поз и движения в подход «сверху вниз»</i>	176
ИНСТРУМЕНТ 6-2. Обращение с клиентом, пережившим травму	178
<i>Раздаточный материал. Советы по движениям с учетом перенесенной травмы</i>	181
ИНСТРУМЕНТ 6-3. Позы и движения для заземления	182
<i>Раздаточный материал. Простая поза</i>	185
<i>Раздаточный материал. Поза горы</i>	186
<i>Раздаточный материал. Поза воина-2</i>	188
<i>Раздаточный материал. Упражнение на заземление с партнером</i>	190
ИНСТРУМЕНТ 6-4. Успокаивающие позы и движения	191
<i>Раздаточный материал. Поза ребенка</i>	193
<i>Раздаточный материал. Поза собаки мордой вверх</i>	194
<i>Раздаточный материал. Поза кошки/коровы</i>	195
ИНСТРУМЕНТ 6-5. Позы и движения для создания ощущения безопасности	197
<i>Раздаточный материал. Поза для расслабления мышц поясницы</i>	199
<i>Раздаточный материал. Поза с наклоном вперед</i>	201
ИНСТРУМЕНТ 6-6. Медитация при ходьбе	203
<i>Раздаточный материал. Медитация при медленной ходьбе</i>	205
<i>Раздаточный материал. Медитация при быстрой ходьбе</i>	206

ИНСТРУМЕНТ 6-7. Польза физических упражнений	208
<i>Раздаточный материал.</i>	
<i>Польза физических упражнений</i>	<i>211</i>
ИНСТРУМЕНТ 6-8. Другие методы	
физической активности	212
<i>Раздаточный материал. Другие методы</i>	
<i>физической активности</i>	<i>214</i>



НИСХОДЯЩИЕ ИНСТРУМЕНТЫ

7. МЕДИТАЦИИ	217
<i>Раздаточный материал. Что такое медитация?</i>	<i>219</i>
<i>Раздаточный материал. Ваш мозг</i>	
<i>под воздействием медитации</i>	<i>220</i>
ИНСТРУМЕНТ 7-1. Типы медитации	222
<i>Раздаточный материал. Медитации</i>	
<i>открытого осознания и закрытого сосредоточения</i>	<i>224</i>
ИНСТРУМЕНТ 7-2. Медитация «Наблюдение	
за поездами — трейнспоттинг» (открытое осознание)	225
<i>Раздаточный материал. Медитация</i>	
<i>«Наблюдение за поездами — трейнспоттинг»</i>	
<i>(открытое осознание)</i>	<i>228</i>
ИНСТРУМЕНТ 7-3. Медитация «Связь разума с телом»	229
<i>Раздаточный материал. Медитация</i>	
<i>«Связь разума с телом»</i>	<i>231</i>

ИНСТРУМЕНТ 7-4. Медитация «Осознание эмоций» (открытое осознание)	233
<i>Раздаточный материал.</i>	
<i>Медитация «Осознание эмоций»</i>	<i>235</i>
ИНСТРУМЕНТ 7-5. Медитация расширения осознания (открытое осознание)	237
<i>Раздаточный материал.</i>	
<i>Медитация расширения осознания</i>	<i>239</i>
ИНСТРУМЕНТ 7-6. Медитация сосредоточения (закрытое сосредоточение)	241
<i>Раздаточный материал.</i>	
<i>Мантры и аффирмации</i>	<i>243</i>
<i>Раздаточный материал.</i>	
<i>Медитация сосредоточения</i>	<i>244</i>
ИНСТРУМЕНТ 7-7. Медитация визуализации (закрытое сосредоточение)	245
<i>Раздаточный материал. Медитация визуализации</i>	<i>247</i>
ИНСТРУМЕНТ 7-8. Ресурсная медитация (закрытое сосредоточение)	248
<i>Раздаточный материал. Ресурсная медитация</i>	<i>250</i>
ИНСТРУМЕНТ 7-9. Медитация сострадания (закрытое сосредоточение)	251
<i>Раздаточный материал. Медитация сострадания</i>	<i>253</i>
ИНСТРУМЕНТ 7-10. Чередующиеся медитации (открытые/закрытые)	255
<i>Раздаточный материал.</i>	
<i>Чередующиеся медитации</i>	<i>257</i>
ИНСТРУМЕНТ 7-11. Медитация сострадания и благодарности (открытая/закрытая)	258
<i>Раздаточный материал.</i>	
<i>Медитация сострадания и благодарности</i>	<i>260</i>

8. КОГНИТИВНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ	263
<i>Раздаточный материал.</i>	
<i>Когнитивные инструменты</i>	<i>265</i>
ИНСТРУМЕНТ 8-1. Когнитивные инструменты, ориентированные на травму (ОТ) и не ориентированные на травму (НОТ)	266
<i>Раздаточный материал. Когнитивные инструменты, ориентированные на травму (ОТ) и не ориентированные на травму (НОТ)</i>	<i>268</i>
ИНСТРУМЕНТ 8-2. Точка зрения третьего лица	269
<i>Раздаточный материал. Точка зрения третьего лица</i>	<i>271</i>
ИНСТРУМЕНТ 8-3. Расширение вашей точки зрения	272
<i>Рабочий лист. Расширение вашей точки зрения</i>	<i>276</i>
ИНСТРУМЕНТ 8-4. Вспоминая прошлого себя	278
<i>Рабочий лист. Вспоминая прошлого себя</i>	<i>282</i>
ИНСТРУМЕНТ 8-5. Вступая в контакт с будущим собой	284
<i>Рабочий лист. Вступая в контакт с будущим собой</i>	<i>286</i>
ИНСТРУМЕНТ 8-6. Оценка самообвинения	290
<i>Рабочий лист. Оценка самообвинения</i>	<i>294</i>
ИНСТРУМЕНТ 8-7. Поиск крупницы истины	296
<i>Рабочий лист. Поиск крупницы истины</i>	<i>300</i>
ИНСТРУМЕНТ 8-8. Четыре тройки	302
<i>Рабочий лист. Четыре тройки</i>	<i>306</i>
ИНСТРУМЕНТ 8-9. Победа над страхом	308
<i>Рабочий лист. Победа над страхом</i>	<i>313</i>

ИНСТРУМЕНТ 8-10. Отвлечение внимания, сосредоточение внимания	316
<i>Раздаточный материал для клинического психолога.</i>	
<i>Часть I. «Отвлечение внимания»</i>	<i>319</i>
<i>Раздаточный материал для клинического психолога.</i>	
<i>Часть II. «Сосредоточение внимания»</i>	<i>321</i>
<i>Раздаточный материал.</i>	
<i>Часть I. «Отвлечение внимания»</i>	<i>323</i>
<i>Раздаточный материал.</i>	
<i>Часть II. «Сосредоточение внимания»</i>	<i>324</i>
ССЫЛКИ	326
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА	338
ОТЗЫВЫ О КНИГЕ	345
ОБ АВТОРЕ	346

Эта книга посвящается моей дочери Аннелизе.
Желаю тебе всегда иметь сильный,
цельный и травмоустойчивый мозг!