

Предисловие

Каждый день бесчисленное множество людей борются с депрессией — настоящей, а не выдуманной болезнью. К счастью, эта болезнь успешно лечится с помощью очень эффективного метода — когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Д-р Саймон А. Рего (его работой я восхищаюсь уже многие годы) и г-жа Сара Фейдер написали важное практическое руководство, основанное на реальных фактах, в котором изложены ключевые составляющие этого метода лечения.

Метод когнитивно-поведенческой терапии был разработан моим отцом, д-ром медицины Аароном Т. Бекком, в 60–70-е годы XX столетия. С момента опубликования результатов первого крупного исследования в 1977 г. ученые многих стран мира демонстрировали высокую эффективность методов когнитивно-поведенческой терапии при лечении широкого спектра психических расстройств, психологических проблем и медицинских состояний с психологическими компонентами. Ведущие органы здравоохранения и высокопоставленные должностные лица рекомендовали когнитивно-поведенческую терапию в качестве предпочтительного метода лечения депрессии.

Несмотря на все это, предоставление высококачественной помощи методами КПТ людям, находящимся в депрессии, остается непростой задачей. К сожалению, многие врачи вообще не используют когнитивно-поведенческую терапию или используют лишь некоторые ее элементы. В частности, именно поэтому в 1994 г. мой отец и я решили учредить в Филадельфии Институт когнитивно-поведенческой терапии Бека (Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy), где мы проводим обучение врачей на региональном, общенациональном и международном уровнях.

Дефицит эффективного лечения указывает на актуальность данной книги. В ней подробно изложены основные концепции и стратегии когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Кроме того, в ней описаны методики осознанности и принятия, а также рекомендации по выполнению физических упражнений и здоровому питанию. Читатели найдут здесь немало полезной информации о природе и формах депрессии, показателях, позволяющих оценить степень депрессии, об инструментах, позволяющих ослабить симптомы депрессии, и информационных ресурсах для получения дополнительной помощи. В ходе ознакомления с материалами книги читатели получают рекомендации по преодолению различных препятствий. Они узнают, как повысить свою мотивацию, определить свои проблемы, составить план действий и избавиться от прокрастинации. Эта информация перемежается историями и реальными примерами из жизни пациентов, облегчая понимание концепций, излагаемых в этой книге, и помогает вплетению этих концепций в собственную жизнь.

Эта книга будет полезна и как самостоятельный информационный ресурс, и как дополнение к терапии или другим методам лечения. Она будет также полезна для тех, кто уже излечился от депрессии, для членов их семей и близких им людей, поскольку из нее они могут узнать много нового для себя об этом высокоэффективном методе лечения.

Какова бы ни была причина, побудившая вас приступить к чтению этой книги, я призываю вас прочитать ее от начала и до конца и попрактиковаться в каждой из описанных здесь стратегий. Если вы последуете этому совету, то сможете извлечь пользу из результатов почти полувековых исследований, которые дали возможность разработать стратегии и методы, позволяющие людям, страдающим депрессией, освободиться от своей болезни и оставаться здоровыми на долгие годы.

Джудит С. Бек, д-р философии,
президент Института когнитивно-поведенческой терапии
Бека, клинический профессор Пенсильванского
университета