

## **Об этой книге. Эффективные методы современной терапии**

---

За последние несколько лет в сфере медицины произошли важные и впечатляющие открытия, но в то же время некоторые из общепринятых медицинских вмешательств и стратегий в психическом здоровье и поведенческой медицине были поставлены под сомнение многочисленными научными исследованиями и признаны не только не приносящими пользы, но и причиняющими вред. Другие стратегии доказали свою эффективность, соответствуя лучшим стандартам научных доказательств на сегодняшний день, что привело к широкому распространению рекомендаций этих стратегий, чтобы их практика была более доступной для общественности. Этой революции предшествовало несколько событий. Во-первых, мы достигли более глубокого понимания патологии на психологическом и физическом уровнях, что привело к развитию новых, более специфических и целенаправленных подходов в лечении. Во-вторых, наши методологии исследований значительно улучшились, так что мы уменьшили угрозы внутренней и внешней валидности, сделав результаты более применимыми непосредственно к клиническим ситуациям. В-третьих, правительства всего мира, системы здравоохранения и директивные органы решили, что качество систем здравоохранения необходимо улучшить, что медицинская помощь должна иметь научное основание и обеспечить это в интересах мирового сообщества (Barlow, 2004; Institute of Medicine, 2001).

Конечно, главным камнем преткновения для клиницистов по всему миру является доступность новых научно доказанных психологических вмешательств. Семинары и книги могут лишь ознакомить ответственных и сознательных практикующих врачей с новейшими практика-

ми поведенческой медицины и их применением. Новая серия книг “Эффективные методы современной терапии” призвана распространить эти недавно разработанные психологические вмешательства среди клиницистов, находящихся на передовых позициях медицинской практики.

Руководства и практические пособия из этой серии содержат подробные пошаговые инструкции по оценке и лечению конкретных проблем и диагнозов. Но эта серия также выходит за рамки книг и руководств, предоставляя вспомогательные материалы, которые помогут специалистам внедрить эти процедуры в их практику.

На данный момент в нашей развивающейся системе здравоохранения растет понимание того, что научно доказанная практика предлагает самый ответственный план действий для квалифицированного специалиста в области душевного здоровья. Все практикующие врачи в области поведенческой медицины искренне стремятся предоставить своим клиентам наилучшую помощь. В данной серии книг наша цель — устранить пробелы в распространении информации и воплотить стремление врачей в жизнь.

Это недавно пересмотренное и обновленное руководство психотерапевта излагает программу когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) при обсессивно-компульсивном расстройстве (ОКР), которая называется *экспозиция и предотвращение реакций (ритуалов) (EX/RP)*. Данная программа включает пять основных компонентов: экспозиция *in vivo*, воображаемая экспозиция, предотвращение реакций (ритуалов), процессинг и домашние визиты. В течение 17–20 сессий лечения раз в две недели клиенты с ОКР подвергаются воздействию триггеров (в реальной жизни или воображаемых), которые вызывают у них обсессивный дистресс и желание совершить ритуал. Экспозиции должны быть постепенными, чтобы со временем клиенты осознали: то, чего они боятся, не обязательно произойдет, если они не будут исполнять свои ритуалы. Лечение состоит как из экспозиций и пре-

дотвращения ритуалов, контролируемых терапевтом, так и тех, что клиент проводит самостоятельно в домашних условиях. Для успешного лечения специалисты в области психического здоровья должны быть знакомы с КПТ или принимать участие в интенсивных практикумах по EX/RP, проводимых экспертами в этой области.

EX/RP — это непродолжительное лечение, основанное на КПТ, которое доказало свою эффективность в многочисленных научных исследованиях. При ОКР, тяжелом и часто трудноизлечимом заболевании, умелое применение данного метода дает больше всего шансов на выздоровление. (Клиенты, которые достаточно мотивированы и вовлечены в лечение, несомненно, испытают облегчение и получат потенциальный контроль над ОКР.)

— Дэвид Х. Барлоу, главный редактор  
серии *Treatments That Work*<sup>™</sup>  
Бостон, Массачусетс

## Литература

Barlow, D. H. (2004). Psychological treatments. *American Psychologist*, 59, 869–878. Institute of Medicine. (2001). *Crossing the quality chasm: A new health system for the 21st century*. Washington, D.C.: National Academy Press.

## Благодарность авторов

---

Я бы хотела выразить свою признательность д-ру Майклу Козаку за его вклад в мои исследования концептуализации психопатологии, лежащей в основе ОКР, и механизмов, служащих основой для экспозиции и предотвращения ритуалов, которые подробно изложены в пособии. На самом деле настоящее учебное пособие является обновлением и расширением предыдущего руководства *Mastery of Your Obsessions and Compulsions*, написанного мной в соавторстве с д-ром Козаком. Также мне хотелось бы поблагодарить д-ра Майкла Лейбовитца и д-ра Блэр Симпсон за их помощь в формировании моего понимания ОКР в результате многолетнего сотрудничества. Особой благодарности заслуживают мои коллеги из Центра лечения и изучения тревожности, с которыми мне посчастливилось работать последние 30 лет. Наконец я хочу поблагодарить моих клиентов, которые научили меня тому, как им помочь.

— Эдна Б. Фoa

Моей дорогой семье и друзьям, которые научили меня верности и щедрости; моим бывшим и настоящим коллегам, чья работа включена в эту книгу; и последние, но не менее важные благодарности — нашим клиентам, вместе с которыми мы научились преодолевать трудности, быть сострадательными и радоваться победам.

— Элна Ядин

Моим чудесным и жизнерадостным сестрам — вы поддерживаете тот дух решимости, который был у наших родителей. Ваши любовь, оптимизм и дружба для меня значат целый мир.

— Трейси К. Лихнер

## От издательства

---

Вы, читатель этой книги, — ее главный критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что мы сделали правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно узнать и любые другие ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо или зайти на наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или оставляя сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш электронный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию следующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: [info.dialektika@gmail.com](mailto:info.dialektika@gmail.com)

WWW: <http://www.dialektika.com>