

Введение

Я твердо усвоил, что отвага — это не отсутствие страха, а победа над ним.

Отважный человек — не тот, кто не испытывает страха, а тот, кто с ним борется.

Нельсон Мандела

Как клинические психологи, которые специализируются и проводят исследования тревожных и смежных с ними расстройств, мы использовали когнитивно-поведенческую терапию (КПТ) в нашей работе для эффективного лечения сотен клиентов с различными расстройствами, такими как фобии, паническое расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и многими другими. Наша цель при написании этой книги — помочь вам использовать критически важный, но недостаточно применяемый элемент КПТ при тревожных и смежных с ними расстройствах: *экспозиции*. В этой книге мы собрали сотни экспозиций, которые использовали с клиентами. Из нашего большого опыта применения экспозиций в клинических условиях мы изучили как основы, так и тонкости этого метода. И мы научили многих других клиницистов тому, что знаем о принятии соответствующих рисков при проведении экспозиций и о творческом подходе к экспозициям, чтобы помочь клиентам преодолеть их ключевые страхи и получить от лечения максимальную пользу.

При этом мы также время от времени застреваем с тем, как лучше всего спроектировать и реализовать экспозицию для конкретного клиента. Именно это и привело нас к созданию данной книги. Полагаем, вам также нужны идеи для экспозиций, хотя вы, возможно, не используете их регулярно в своей работе. Поэтому мы написали простое и современное руководство с использованием критериев из диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам (Diagnostic and Statistical Manual

of Mental Disorder, 5th ed. — DSM-5; [4]), которое включает почти 400 экспозиций, которые вы можете пролистать и найти лучшие, подходящие каждому конкретному клиенту.

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Эта книга в первую очередь написана для специалистов по поведенческому здоровью, а также для студентов. Мы надеемся: если вы психолог, социальный работник, консультант по психическому здоровью, психиатр или студент, проходящий обучение, чтобы стать одним из этих профессионалов, книга будет полезна для вас в лечении клиентов с тревожными расстройствами. Экспозиции, описанные в этой книге, можно использовать для лечения ряда клиентов в различных условиях, например в амбулаторной психиатрической клинике, частной практике, школе или стационаре. Мы разработали это руководство таким образом, чтобы оно было полезно клиницистам, работающим как с юными, так и со взрослыми клиентами. Кроме того, для облегчения чтения на протяжении всей книги мы чередуем использование мужских и женских местоимений в каждой главе, но, независимо от того, какое местоимение мы используем, эти экспозиции подходят для клиентов любого пола.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ КНИГУ

Часть I “Обзор экспозиционной терапии” раскрывает информацию об эмпирическом обосновании экспозиций у клиентов с паникой, тревогой, фобиями, ОКР и расстройствами, связанными с травмой. Мы обсуждаем распространенные заблуждения, которые могут иметь работники сферы психического здоровья в отношении экспозиционной работы, мы стремимся обосновать использование экспозиций в качестве лечения при различных тревожных расстройствах. Мы предоставляем информацию и клинические описания, чтобы помочь вам вовлечь напуганных клиентов, а клиентам — начать лечение. Сама идея экспозиционной терапии может заставить некоторых клиентов (и клиницистов) нервничать или сомневаться в том, что и как будет происходить. Поэтому мы стремимся помочь

вам преодолеть любые препятствия, которые могут встать на пути по мере вашего продвижения вперед. Используя экспозиционную терапию со своими клиентами, мы объясняем, почему безопасно и эффективно применять этот метод в вашей работе. Мы также включили главу, посвященную нюансам успешной экспозиционной работы с детьми и подростками.

Часть II “Творческий подход к экспозициям в работе с тревожностью и смежными расстройствами” посвящена разнообразной работе, которую можно выполнять с помощью экспозиций. И, как вы увидите, это действительно увлекательная работа — творческая, вдохновляющая, гибкая и, что самое главное, эффективная. Мы посвятили отдельные главы каждому из тревожных расстройств, при которых вы будете использовать экспозиции в качестве центрального компонента лечения. К этим расстройствам относятся изолированные фобии, паническое расстройство и агорафобия, социальное тревожное расстройство, ОКР, острое стрессовое расстройство и посттравматическое стрессовое расстройство, ипохондрическое расстройство и сепарационное тревожное расстройство. Каждая глава в части II включает в себя множество инновационных идей по экспозициям, которые вы можете использовать и которые наилучшим образом будут соответствовать потребностям ваших клиентов. В дополнение к примерам экспозиций каждая из глав части 2 содержит приложения, такие как сценарии воображаемых экспозиций, которые можно использовать и адаптировать, игры, в которые можно играть с вашими клиентами, чтобы преодолеть их страхи, и многое другое.

Мы надеемся, что вы найдете руководство и инструкции в этой книге полезными не только для того, чтобы успешно использовать экспозиции, но и для того, чтобы проявить творческий подход к созданию собственных уникальных экспозиций и уверенному их внедрению.

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

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

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

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

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