

О серии книг *Эффективные методы современной терапии*

Одна из самых серьезных проблем, с которой сталкиваются пациенты, страдающие различными расстройствами и душевными болезнями, — поиск наиболее эффективной помощи. Наверное, у каждого найдется знакомый или родственник, который искал лечения у, казалось бы, уважаемого специалиста, но в итоге от другого врача он или она узнавали, что изначальный диагноз был поставлен неправильно или же назначенное лечение было некорректным (либо даже пагубным). Большинство пациентов или их близких пытаются найти ответы в Интернете либо настойчиво расспрашивают друзей и знакомых. Органы власти и организаторы здравоохранения также осведомлены о том, что люди, нуждающиеся в помощи, далеко не всегда получают лучшее лечение. Они называют это “вариативностью во врачебных практиках”.

На данный момент системы здравоохранения по всему миру пытаются скорректировать эту вариативность, представив “научно обоснованную клиническую практику”. Это значит, что всеобщий интерес заключается в том, чтобы пациенты получали наиболее современное и эффективное лечение того или иного недуга. Организаторы здравоохранения также обнаружили, что максимально подробно информировать о медицинской системе — полезная практика, поскольку в результате люди способны принимать обдуманные решения, которые способствуют улучшению их физического и психического здоровья. Серия книг *Эффективные методы современной терапии* разработана, чтобы достичь

именно этой цели. Здесь доступным языком описаны только самые новые и эффективные методы медицинского вмешательства. Для того чтобы стать частью данной серии, каждый метод лечения должен быть научно обоснованным согласно стандартам научно-консультативного совета. Таким образом, когда люди, страдающие психическими заболеваниями, либо их родственники ищут квалифицированного специалиста, который знаком с данными методами лечения и решает, что их стоит назначить пациенту, они могут быть уверены в том, что получают лучшее лечение из возможных. Разумеется, только лечащий врач может подобрать для вас оптимальное сочетание методов лечения.

Эффективность когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) при нервной булимии и психогенном переедании была доказана многочисленными исследованиями. Однако данная программа лечения требует как минимум шести месяцев еженедельных сессий с квалифицированным специалистом в области психического здоровья. Если вы страдаете от расстройства пищевого поведения и хотите получить эффективное лечение в сжатые сроки, то эта программа — для вас.

В книге представлена программа по самопомощи, основанная на принципах КПТ. Хотя сеансы с психотерапевтом необходимы, их обычно не более 12, каждый сеанс длится всего 25 минут. Вы будете проходить большую часть лечения самостоятельно, используя пошаговое пособие в качестве руководства. Также вы изучите и отработаете навыки, необходимые для преодоления расстройства пищевого поведения и формирования здоровых привычек, консультируясь с психотерапевтом. Путем ежедневного мониторинга своего режима питания и таких стратегий, как оспаривание негативных мыслей и решение задач, вы уменьшите свое желание переедать и очищаться. Самопомощь — это тяжелый труд, но результат того стоит. Если у вас

есть желание и мотивация, вы можете использовать это пособие, чтобы раз и навсегда избавиться от расстройства пищевого поведения.

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

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

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