

Серия книг **Эффективные методы современной терапии**

В течение нескольких последних лет мы стали свидетелями ряда выдающихся достижений в сфере здравоохранения, однако результаты недавних научных исследований заставляют нас усомниться не только в высокой эффективности, но и в какой-либо пользе для здоровья многих из общепринятых у нас интервенций и стратегий в области психического здоровья и поведенческой медицины. Высокую эффективность продемонстрировали другие стратегии, что заставляет нас рекомендовать более широкое использование этих новых практик. Эта революция в подходах к лечению психических нарушений обусловлена рядом недавних научных достижений. Во-первых, мы пришли к гораздо более глубокому пониманию патологии — как психологической, так и физической, — которое привело к появлению новых, более точно таргетированных интервенций. Во-вторых, произошло значительное улучшение методологий наших исследований, в результате чего нам удалось снизить угрозы для внутренней и внешней валидности и сделать результаты этих улучшений более применимыми непосредственно к клиническим ситуациям. В-третьих, правительства, системы здравоохранения и политики разных стран мира приняли ряд решений о необходимости повышения качества медицинского обслуживания, совершенствования научного обоснования методов лечения и привлечения интереса общества к этим проблемам [Barlow, 2004; *Institute of Medicine*, 2001].

Разумеется, главным камнем преткновения для клиницистов всех стран мира является доступность новейших

вариантов научно обоснованных психологических интервенций. Семинары и книги могут внести значительный вклад в ознакомление ответственных и сознательных клиницистов с новейшими поведенческими практиками лечения и их применимостью к индивидуальным клиентам. Новая серия книг, *Эффективные методы современной терапии*, призвана ознакомить клиницистов-практиков с этими новейшими интервенциями.

Руководства и рабочие тетради, входящие в эту серию, содержат описания подробных пошаговых процедур, которые позволяют оценивать и лечить конкретные проблемы, которыми страдают наши клиенты. Но эта серия предоставляет также вспомогательные материалы, которые аппроксимируют супервизорный процесс, помогая клиницистам осуществлять эти процедуры на практике.

Все большее число специалистов в нашей совершенствующейся системе здравоохранения приходят к выводу о том, что научно обоснованная практика предлагает наиболее надежный и ответственный курс действий для специалистов в области психического здоровья. Все клиницисты, занимающиеся поведенческими практиками лечения, стремятся предоставить своим клиентам наиболее эффективное лечение. Цель авторов книг этой серии заключается в том, чтобы помочь клиницистам в решении указанной задачи, обеспечив их соответствующей информацией.

Данное руководство терапевта и соответствующая рабочая тетрадь касаются лечения игромании, т.е. патологического увлечения играми. Согласно наблюдениям авторов этой книги, значительный рост популярности игр, особенно в Северной Америке, вполне ожидаемо вызвал рост “проблематичного”, или патологического увлечения играми, требующего врачебного вмешательства, причем распространенность этой патологии в Северной Америке в настоящее время оценивается на уровне от 1 до 2%. Факт существования в настоящее время достаточно эффективных способов

лечения известен еще недостаточно широко, и врачебную помощь пытаются получить примерно лишь 3% патологических игроков в Соединенных Штатах. Тем не менее патологическая игромания, которая настоящее время классифицируется как разлад контроля над побуждениями, может оказывать разрушительное воздействие на деловые, межличностные и семейные отношения.

Людам, страдающим этим серьезным недугом, в рамках данной новаторской программы помогают уяснить истоки и причины сохранения испытываемых ими трудностей, а также учат их эффективно совладать с последствиями чрезмерного увлечения играми. Ряд недавних клинических испытаний, проведенных с целью полного воздержания от игры, показал, что 80% участников этих испытаний, успешно выполнивших данную программу, лишились признаков, которые позволяли бы характеризовать их как людей, чрезмерно увлекающихся игрой. Любое современное общество кровно заинтересовано в том, чтобы предотвратить развитие у каждого из своих членов патологической игромании с ее трагическими последствиями. Хотя это еще невозможно, сейчас в нашем распоряжении есть психологический метод лечения, способный помочь людям, страдающим этим недугом. Такой метод лечения должен быть в арсенале каждого терапевта, к которому обращаются клиенты с подобными проблемами.

Дэвид Х. Барлоу, главный редактор серии
TreatmentsThatWork[™]
Бостон, шт. Массачусетс