

О серии книг **Эффективные методы современной терапии**

За последние несколько лет в области здравоохранения произошли значимые события, но многие из широко распространенных вмешательств и стратегий в области психического здоровья и поведенческой медицины были поставлены под сомнение научными исследованиями как не только не полезные, но и, возможно, причиняющие вред. Эффективность других стратегий была доказана с помощью лучших современных стандартов доказательной медицины, что привело к широким рекомендациям сделать эти методы более доступными для населения.

За этими изменениями стоят несколько последних событий. Во-первых, мы достигли гораздо более глубокого понимания патологии — как психологической, так и физической — что привело к разработке новых, более точно направленных вмешательств. Во-вторых, методология наших исследований значительно улучшилась, что позволило снизить угрозы внутренней и внешней валидности, сделав результаты более применимыми к клиническим ситуациям.

В-третьих, правительства во всем мире, системы здравоохранения и политики решили, что качество медицинской помощи должно повышаться, что оно должно быть научно обоснованным и что в интересах общества обеспечить это [Barlow, 2004; *Institute of Medicine*, 2001].

Конечно, основным камнем преткновения для клиницистов во всем мире является доступность новых разработанных научно обоснованных психологических вмешательств. Семинары и книги могут лишь в незначительной степени ознакомить ответственных и добросовестных

врачей с новейшими практиками в области поведенческого здоровья и их применимостью к отдельным пациентам. Эта новая серия, *Эффективные методы современной терапии*, посвящена тому, чтобы донести эти новые захватывающие вмешательства до клиницистов, находящихся на переднем крае практики.

Руководства и рабочие тетради этой серии содержат пошаговые подробные процедуры оценки и лечения конкретных проблем и диагнозов. Но эта серия также выходит за рамки книг и руководств, предоставляя вспомогательные материалы, которые помогут руководителям в процессе оказания помощи практикующим врачам в применении этих процедур в своей практике.

В нашей развивающейся системе здравоохранения все большее распространение получает мнение о том, что практика, основанная на доказательствах, является наиболее правильным алгоритмом действий для специалиста в области психического здоровья. Все клиницисты в области поведенческого здоровья искренне стремятся обеспечить наилучший возможный уход для своих пациентов. В этой серии мы стремимся устранить пробел в распространении информации и сделать это возможным.

В этом руководстве для организаторов описывается 16-недельная групповая программа, разработанная для того, чтобы помочь курильщикам бросить курить, не набирая вес. Важно отметить, что основной целью данного вмешательства является отказ от курения. Вопросы набора веса рассматриваются во вторую очередь.

Первая часть программы направлена на сокращение количества выкуриваемых сигарет, а конечной целью является полный отказ от курения. Вторая часть программы направлена на поддержание текущего веса с помощью программы замены питания. В одной из глав руководства даются советы по выбору подходящего плана питания для вашей группы. На протяжении всей программы

участников обучают навыкам преодоления позывов к курению и действиям в ситуациях повышенного риска. Также рассматриваются вопросы планирования профилактики рецидивов. Цель программы — помочь участникам улучшить общее состояние здоровья и качество жизни.

Данное руководство содержит пошаговые инструкции по созданию и проведению группы, а также списки необходимых материалов, конспекты занятий и копии соответствующих форм и рабочих листов. Также разработана соответствующая рабочая тетрадь для участников, включающая показатели оценки результатов участников, информацию для ознакомления, а также формы и рабочие листы для выполнения домашних заданий.

Дэвид Х. Барлоу, главный редактор серии
Эффективные методы современной терапии
Бостон, шт. Массачусетс