

Введение

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) может оказывать опустошающее воздействие на жизнь людей. Оно проявляется в их ежедневной борьбе с тревогой и окружающим миром, постоянно ограничивающим свободу, возможности и честолюбивые намерения. Эффективное лечение ОКР может побудить к коренным переменам в жизни людей.

Одним из главных навыков, позволяющих стать знающим психотерапевтом, является умение “распознавать закономерности”, т.е. выявлять ОКР во всех его обличьях и расшифровывать взаимосвязь между навязчивыми мыслями, убеждениями в них и смысловыми значениями этих навязчивых мыслей, а также поддерживающими их факторами в виде поведения в поисках убежища. Примеры, приведенные в настоящем издании, широко представляют черты характера людей, страдающих ОКР, с точки зрения содержания их мыслей и видов поведения. Разрозненные примеры обнаруживают также общие особенности ОКР: оценивание мыслей как сигнализирующих об угрозе и соответствующее преувеличенное чувство ответственности; связанные с этим убеждения в чрезмерной важности мыслей и последующие “логические” реакции на такие убеждения, проявляющиеся в поведении, нацеленном на уменьшение потенциальной возможности причинить вред; искажения во внимании и рассуждении, подкрепляющие смысловое значение; а также автоматические реакции, проявляющиеся в тревоге, содрогании от ужаса или вине. По мере развертывания курса лечения для каждого описанного индивидуального случая внимательное применение эмпирически обоснованных методик начинается с сочувственного участия и продолжается умелым вплетением в обсуждение прошлого опыта, метафоры и метода направляемых открытий, связанных, как с прошлыми, так и с новыми переживаниями, наряду с искренним убеждением, что данное затруднение можно преодолеть.

В публикации [Roth and Pilling, 2007] были обозначены основные профессиональные качества психотерапевта для лечения ОКР, хотя они взяты, главным образом, из экспозиционной терапии с подавлением реакции (ЭТПР — ERP). Теоретическая модель и метод лечения, описанные в настоящем издании, являются версией когнитивно-поведенческой терапии, включающей в себя методы ЭТПР, изобретенной и приспособленной Полом Салковскисом

с участием целого ряда его коллег, в том числе и соавторов этой книги. Эти профессиональные и неотъемлемые личные качества психотерапевта отражаются в данной версии когнитивно-поведенческой модели и вытекающего из нее лечения.

Библиографическая ссылка

Roth, A. D. & Pilling, S. (2007). *The Competences Required to Deliver Effective Cognitive and Behavioural Therapy for People with Depression and with Anxiety Disorders*. London: Department of Health.

Благодарности

Самую большую благодарность мы выражаем тем встретившимся нам людям, которые вдохновляли и морально поддерживали нас. Эти люди встали на путь борьбы с ОКР и предприняли описываемое здесь лечение данного расстройства.

Выражаем большую благодарность нашим прошлым и нынешним коллегам из Центра тревожных расстройств и травм при госпитале Модсли в Лондоне, из Батского университета, Оксфордского университета и проч. К их числу, среди многих других, относятся: Линда Аткинсон (Linda Atkinson), Дэвид М. Кларк (David M Clark), Алисия Дейл (Alicia Deale), Лиз Форрестер (Liz Forrester), Марк Фристон (Mark Freeston), Джеймс Грегори (James Gregory), Ник Грей (Nick Grey), Бриньяр Халлдирссон (Brynjar Halldyrsson), Алис Керр (Alice Kerr), Осаму Кобори (Osamu Kobori), Клэр Ломакс (Claire Lomax), Оливия Гордон (Olivia Gordon), Хьялти Йинссон (Hjalti Jynsson), Джой Макгир (Joy McGuire), Джек Рахман (Jack Rachman), Алисон Робертс (Alison Roberts), Роз Шафран (Roz Shafran), Блэйк Стоби (Blake Stobie), Трэйси Тэйлор (Tracey Taylor), Дэвид Вейл (David Veale), а также Аби Роэ (Abi Wroe).

Мы искренне признательны Алисон Робертс, Крису Айронзу (Chris Irons) и Джо Пулу (Joe Poole) за их отзывы о книге.