

Эффективные методы современной терапии

За последние несколько лет в медицине был сделан ряд потрясающих открытий, однако результаты исследований заставили пересмотреть многие интервенции и методы, широко признанные в психиатрии и поведенческой терапии, которые в свете новых данных могут оказаться не только бесполезными, но и, возможно, причиняющими вред. Другие стратегии, использующие самые последние стандарты данных, доказали свою эффективность, в результате чего был выработан широкий спектр рекомендаций, как сделать их более доступными. За этой революцией стоят несколько последних открытий. Во-первых, мы пришли к гораздо более глубокому пониманию патологий, как психических, так и физиологических, что привело к разработке новых, более узко таргетированных интервенций. Во-вторых, наши методы исследований сильно продвинулись вперед, снизились угрозы их внутренней и внешней валидации, это позволило использовать результаты исследований непосредственно в клинических ситуациях. В-третьих, правительства, органы здравоохранения и политики всех стран пришли к выводу, что качество медицинских услуг должно улучшаться и должно быть эмпирически обосновано, что будет соответствовать интересам общества^{1,2}.

Конечно, главным камнем преткновения для клиницистов во всем мире является доступность новых эмпирически обоснованных психологических интервенций. Только семинары и книги помогут ответственным и добросовестным клиницистам-практикам ознакомиться с новейшими открытиями в поведенческой терапии и с методами их применения в конкретных случаях.

¹Barlow, D. H. (2004). Psychological treatments. *American Psychologist*, 59, 869–878.

²Institute of Medicine. (2001). *Crossing the quality chasm: A new health system for the 21st century*. Washington, DC: National Academy Press.

Новая серия книг *Эффективные методы современной терапии* призвана познакомить специалистов, находящихся на переднем крае клинической практики, с этими потрясающими новыми интервенциями.

Справочники терапевтов и рабочие тетради этой серии содержат подробные пошаговые инструкции по диагностике и лечению конкретных проблем психического здоровья. Но данная серия выходит за рамки рабочих тетрадей и справочников, предоставляя вспомогательные материалы, которые, по сути, играют роль супервизора, помогающего практикующим клиницистам внедрять в свою практику новые методики.

Среди специалистов все шире распространяется мнение, что эмпирически обоснованные практики помогают специалистам в области психического здоровья выбирать более ответственный курс действий. Все клиницисты, занимающиеся поведенческой терапией, искренне стремятся обеспечить своим пациентам самое эффективное лечение. Наша цель — сделать это возможным с помощью данной серии книг, восполнив недостаток информации.

В данном терапевтическом руководстве рассказывается о терапии биполярного расстройства. Эта программа, состоящая из 30 сеансов, разделенных на четыре этапа, используется в сочетании с фармакотерапией и призвана помочь клиентам с депрессивными эпизодами. Она, в частности, помогает сформировать группу поддержки из членов семьи и друзей пациента и фокусируется на наиболее важных проблемах, не связанных с расстройством, и на улучшении благополучия. Программа основана на принципах когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и включает в себя такие навыки, как когнитивное реструктурирование, решение проблем, составление графиков настроения и активности. Одна из основных целей программы — составление терапевтического контракта, который информирует терапевтическую команду и группу поддержки пациента о способах распознавания периодов болезни и содержит описание методов, которые они должны использовать, чтобы помочь пациенту в эти периоды.

Вместе с пошаговыми инструкциями по проведению сеансов, перечнями необходимых материалов, планами сеансов и копия-

ми форм, необходимых для лечения, данное терапевтическое руководство предоставляет всю необходимую информацию, чтобы помочь пациентам с биполярным расстройством успешно справиться с болезнью.

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