

## О серии “Эффективные методы современной терапии”

---

За последнее время в здравоохранении были совершены выдающиеся достижения, хотя многие из методик интервенции и стратегий, повсеместно принятых в психотерапии и поведенческой медицине, были поставлены результатами исследований под сомнение как потенциально вредные, а не только как недостаточно эффективные. Другие стратегии доказали свое соответствие самым строгим эмпирическим стандартам, на основе которых были выработаны универсальные рекомендации относительно того, как сделать эти нормы практики более доступными для широкой общественности. Столь коренному перелому способствовал ряд недавних исследований. Во-первых, мы пришли к намного более глубокому пониманию патологии (как физической, так и физиологической), что, свою очередь, привело к развитию новых, более точно нацеленных методик интервенции. Во-вторых, наша исследовательская методология была настолько усовершенствована, что мы снизили угрозы внутренней и внешней валидности, благодаря чему повысили возможности непосредственного применения полученных результатов в клинической практике. И, в-третьих, государственные органы, системы здравоохранения и политики во всем мире пришли к выводу, что качество медицинских услуг должно улучшиться и основываться на фактических данных, и в интересах всего общества, чтобы именно так и произошло (*Barlow, 2004; Institute of Medicine, 2001*).

Разумеется, главным камнем преткновения для практикующих повсюду врачей служит доступность вновь разработанных эмпирически обоснованных психологических интервенций. Семинары и книги способны лишь частично ознакомить ответственных и добросовестных практикующих специалистов с последними открытиями в поведенческой медицине и их применением к отдельным пациентам. Серия книг “Эффективные методы современной терапии” посвящена именно тому, чтобы донести новые привлекательные методики психологической интервенции до практикующих специалистов, работающих на переднем крае психотерапии.

Рабочие книги клиента и руководства терапевта из этой серии содержат пошаговые, подробно описанные процедуры оценивания

и лечения конкретных заболеваний и диагнозов. Но эта серия выходит далеко за рамки отдельных рабочих книг и руководств, предоставляя вспомогательный материал, помогающий клиницистам внедрить описанные здесь процедуры в свою практику.

В нашей постоянно развивающейся системе здравоохранения растет единодушное мнение, что эмпирически обоснованная практика предлагает наиболее ответственный порядок действий для профессионального психотерапевта. Все практикующие специалисты в области поведенческой медицины решительно желают предоставить своим пациентам наилучший курс лечения. И эта серия книг призвана восполнить пробел, образовавшийся в распространении информации о передовых методах лечения психических заболеваний, чтобы сделать их как можно более доступными.

Четвертая редакция программы совладания с тревогой и паникой (*Mastery of Your Anxiety and Panic, Fourth Edition — MAP-IV*) во многих отношениях является обновленным, расширенным и улучшенным вариантом предыдущей терапевтической программы. К главным изменениям относится добавление методики лечения агорафобического поведения. В предыдущей программе совладания с тревогой и паникой (*Mastery of Your Anxiety and Panic, Third Edition — MAP-III*) агорафобии уделялось мало внимания потому, что страдающие ею клиенты адресовались к сопутствующей терапевтической программе, изложенной в книге *Client Workbook for Agoraphobia (Рабочая книга клиента по лечению агорафобии)*.

Во-первых, в программе MAP-IV рабочие книги клиента по лечению паники и агорафобии объединены вместе. Во-вторых, структура рабочей книги клиента была изменена таким образом, чтобы каждая глава представляла отдельный модуль, а не терапевтическую сессию. Это было сделано потому, что клиенты, как было признано, продвигаются в прохождении каждой части терапевтической программы с разным темпом. В-третьих, из настоящего издания был исключен релаксационный тренинг, поскольку имеющиеся в настоящее время факты не подтверждают его эффективность как самостоятельного курса лечения панического расстройства и агорафобии, а также его большую эффективность, чем обучение навыкам дыхания. В-четвертых, навыки дыхания и мышления (т.е. когнитивного реструктурирования) теперь рассматриваются как навыки, которые помогают клиентам непосредственно переживать свои страхи и тревогу, сталкиваясь с вызывающими их ситуациями; они

не предназначены для немедленного снижения страха и тревоги. В-пятых, претерпел существенные изменения метод экспозиционной терапии — как в отношении устрашающих interoцептивных сигналов (например, физических ощущений), так и в отношении устрашающих внешних ситуаций — чтобы основное внимание впредь уделялось не безотлагательному ослаблению страха, а обучению выдерживать и переносить страх и тревогу. Причины такого изменения объясняются далее в этом руководстве терапевта. В-шестых, глава, посвященная лекарствам и их приему по ходу прохождения программы *МАР-IV*, обновлена с учетом последних достижений в фармакологии. И, наконец, сама терапевтическая программа была полностью переписана, чтобы сделать ее более доступной для чтения на современном уровне и понятной для всех клиентов.

— Дэвид Х. Барлоу, главный редактор серии книг  
“Эффективные методы современной терапии”,  
г. Бостон, штат 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 услышать 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](mailto:info.dialektika@gmail.com)

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