

## Об этой книге из серии *Эффективные методы современной терапии*

---

Одна из самых серьезных проблем, с которой сталкиваются пациенты, страдающие различными расстройствами и душевными болезнями, — это поиск наиболее эффективной помощи. Наверное, у каждого найдется знакомый или родственник, который искал лечения у, казалось бы, уважаемого специалиста, но в итоге от другого врача он или она узнавали, что изначальный диагноз был поставлен неправильно или же назначенное лечение было некорректным (либо даже пагубным). Большинство пациентов или их близких пытаются найти ответы в Интернете либо настойчиво расспрашивают друзей и знакомых. Органы власти и организаторы здравоохранения также осведомлены о том, что люди, нуждающиеся в помощи, далеко не всегда получают лучшее лечение. Они называют это “вариативностью во врачебных практиках”.

На данный момент системы здравоохранения по всему миру пытаются скорректировать эту вариативность, представив “научно обоснованную клиническую практику”. Это значит, что всеобщий интерес заключается в том, чтобы пациенты получали наиболее современное и эффективное лечение того или иного недуга. Организаторы здравоохранения также обнаружили, что максимально подробно информировать о медицинской системе — полезная практика, поскольку в результате люди способны принимать обдуманное решение, которые способствуют улучшению их физического и психического здоровья. Серия книг *Эффективные методы современной терапии* разработана, чтобы достичь именно этой цели. Здесь доступным языком описаны только самые новые и эффективные методы медицинского вмешательства. Для того чтобы стать частью данной серии, каждый метод лечения должен быть научно обоснованным согласно стандартам

научно-консультативного совета. Таким образом, когда люди, страдающие психическими заболеваниями, либо их родственники ищут квалифицированного специалиста, который знаком с данными методами лечения и решает, что их стоит назначить пациенту, они могут быть уверены в том, что получают лучшее лечение из возможных. Конечно, только лечащий врач может подобрать для вас оптимальное сочетание методов лечения.

Это пособие написано для людей с обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР), которым интересно узнать, как им контролировать свои обсессивные (или навязчивые) мысли и компульсивные ритуалы, используя метод лечения, называемый *экспозицией и предотвращением ритуалов* (EX/RP). Возможно, вам порекомендовал прочесть эту книгу врач, который планирует обучить вас EX/RP; поскольку многочисленные научные исследования доказали, что данный метод эффективен для снижения симптомов ОКР. Или же, может быть, вы читаете эту книгу, чтобы научиться лучше справляться с симптомами ОКР, используя метод EX/RP.

Данный метод разбит на 17–20 сессий, проходящих каждые две недели, во время которых вам нужно будет сталкиваться с ситуациями и местами, вызывающими у вас симптомы ОКР. Эти “экспозиции” должны быть постепенными, так что со временем вы поймете: то, чего вы боитесь, не обязательно произойдет, если вы не будете выполнять свои ритуалы. Некоторые экспозиции будут контролироваться терапевтом, но вас также попросят практиковать их самостоятельно дома.

Несмотря на то что не все пациенты поддаются лечению так, как мы бы этого хотели, EX/RP — это единственный и самый эффективный способ лечения ОКР, доступный на данном этапе. Используя его, вы увеличиваете шансы на выздоровление. Если вы хотите начать лечение этим методом, высока вероятность того, что вы со временем почувствуете ощутимое уменьшение симптомов ОКР, а также потенциально сможете взять власть над болезнью.

— Дэвид Х. Барлоу, главный редактор серии *Treatments That Work*™, Бостон, 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 узнать 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>