

Введение

Если название этой книги привлекло ваше внимание, то я вполне допускаю, что вам будет интересно узнать больше о психологической терапии обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР). Возможно, вы психотерапевт-практикант или опытный психотерапевт, ищущий возможность обновить свои знания в области новейших разработок. Не исключено, что вы уже слышали о методе поведенческой терапии, называемом *экспозиционной терапией с подавлением реакции* (ЭТПР — ERP), или же у вас имеется опыт его применения. Метод ЭТПР был разработан в 1960-е годы и стал революционным в лечении ОКР, продолжая оставаться эталонным. Принимая участие в ЭТПР, клиенты побуждаются подвергать себя воздействию предметов или ситуаций, вызывающих психическое расстройство, воздерживаясь в то же время от исполнения ритуалов или навязчивых действий, иначе называемых компульсиями.

Но, принимая во внимание, что ОКР является столь широко распространенным психическим расстройством, о котором у каждого имеется свое собственное представление: “Если вы видели одного человека с ОКР, это был лишь один человек с ОКР”, ныне признано, что у метода ЭТПР имеются определенные ограничения. В частности, не каждый человек может извлечь из него выгоду в равной степени. Именно поэтому специалисты, практикующие когнитивно-поведенческую терапию (КПТ), стремятся также лучше понять *когниции*, т.е. содержание мыслей и процессы, способствующие ОКР. Они пытаются усовершенствовать метод ЭТПР, предлагая новые перспективы и модификации терапии. В наиболее развитом методе КПТ основной акцент делается на доле участия навязчивых мыслей, которые переживаются большинством людей, страдающих или не страдающих ОКР, и ошибочно истолковываются как представляющие опасность или угрозу. (Ради простоты данная конкретная модель и основанная на ней терапия будет далее называться *когнитивной терапией* (КТ), несмотря на то, что она подпадает более обширную категорию когнитивно-поведенческой

терапии (КПТ).) Но современная КПТ охватывает различные методы, а в недавних разработках были внедрены три новых метода: терапия, основанная на выводах (ТОВ — ИВТ), метакогнитивная терапия (МКТ — МСТ) и терапия принятия и ответственности (ТПО — АСТ).

Столкнувшись с такой путаницей терминов и сокращений, вы можете, по понятным причинам, немного растеряться. Затруднения, описываемые отдельными людьми, страдающими ОКР, могут привести в недоумение, и поэтому многие клиницисты часто наталкиваются на препятствия, проводя стандартное лечение. И хотя новые направления КПТ вносят значительную ценность в данную область, эти новейшие разработки могут, по-видимому, лишь усложнить дело.

Об этой книге

Назначение этой книги — ознакомить вас, читатель с задачей лечения ОКР, а также прояснить и тщательно проложить различные пути к ее решению. В ней представлено введение в старые и новые методы лечения ОКР, а также исчерпывающий набор инструментов для гибкой подгонки лечения к индивидуальным особенностям каждого человека. Основной акцент в этой книге делается на том, чтобы вооружить и обновить знания клиницистов, имеющих разный практический опыт, поучительной информацией о том, что современная КПТ может предложить для лечения ОКР. И хотя основное внимание в этой книге уделяется лечению взрослых людей, модель их лечения в значительной степени охватывает подростковую и детскую группы клиентов.

В главе 1 представлен краткий обзор характеристик ОКР. Ее материал позволит вам обновить свои знания по диагностическим критериям DSM-5 для ОКР, а также поможет вам научиться отличать ОКР от похожих психических расстройств и выявлять другие, связанные с ним расстройства. В этой главе дается также описание психологических и психиатрических теоретических основ и методов лечения. В главе 2 подробно описывается приемный процесс, в ходе которого собираются сведения об истории болезни

клиента, после чего следует психометрическое оценивание ОКР, которое дает возможность поставить диагноз и дать рекомендации по лечению.

В главах 3–7 излагаются особенности различных методов КПТ: ЭТПР, КТ, ТОВ, МКТ и ТПО. Для каждого из этих методов будет сначала намечена модель лечения, а затем рассмотрены процедуры оценивания и лечения ОКР, выводимые из данной модели. Преследуемая при этом цель состоит не в том, чтобы педантично разделить методы лечения, а в том, чтобы передать их основные принципы. Исходя из общих теоретических основ, можно неизбежно обнаружить некоторое клиническое перекрытие и смешение разных методов лечения.

В конце книги приведено несколько приложений с формами рабочих листов, которыми можно пользоваться на практике.

Как пользоваться этой книгой

Если вы лишь начинаете осваивать КПТ, в таком случае вам рекомендуется прочитать главы 1 и 2 этой книги, чтобы получить необходимые исходные сведения об ОКР, прежде чем перейти к изучению устоявшихся методов лечения, описанных в главах 3 и 4. Это послужит вам достаточным основанием для рассмотрения новых методов, описываемых в главах 5–7, которые совсем не обязательно читать подряд.

Если же вы являетесь опытным специалистом, практикующим КПТ в своей профессиональной деятельности, можете выбрать более гибкий подход к пользованию этой книгой. Можно надеяться, что материал глав 1 и 2 освежит вашу память и послужит введением в новые разработки по диагностике и оцениванию ОКР. После этого вы можете перейти к изучению материала глав 3–7 по своему выбору.

Независимо от уровня ваших знаний, опыта и квалификации, я как автор книги надеюсь, что ее чтение доставит вам удовольствие, ее содержание принесет вам пользу и обогатит вашу практику.

Ждем ваших отзывов!

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо либо просто посетить наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

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