

## О серии книг **Эффективные методы современной терапии**

---

Одна из самых сложных проблем, с которой сталкиваются пациенты с различными расстройствами и заболеваниями, — это поиск наилучшей доступной помощи. У всех есть друзья или родственники, которые обращались за лечением к, казалось бы, авторитетному врачу, но позже узнали от другого врача, что первоначальный диагноз был ошибочным, рекомендованное лечение было неподходящим или, возможно, даже вредным.

Большинство пациентов или членов их семей решают эту проблему, читая все, что можно, о своих симптомах, ища информацию в Интернете или настойчиво расспрашивая друзей и знакомых. Мировые правительства и эксперты в области здравоохранения также знают, что нуждающиеся люди не всегда получают лучшее лечение — то, что называется “вариативностью в практике здравоохранения”.

Сейчас системы здравоохранения во всем мире пытаются устранить эту изменчивость путем внедрения “практики, основанной на доказательствах”. Это означает, что все заинтересованы в том, чтобы пациенты получали самое современное и эффективное лечение для решения конкретной проблемы.

Эксперты в области здравоохранения также признали, что очень полезно предоставлять потребителям медицинских услуг как можно больше информации, чтобы они могли принимать разумные решения в совместных усилиях по улучшению физического и психического здоровья. Серия *Эффективные методы современной терапии* предназначена именно для этого. Новейшие и наиболее эффективные методы лечения конкретных проблем описаны понятным для пользователя языком.

Каждая программа лечения должна соответствовать самым высоким стандартам доказательности, установленным научно-консультативным советом, чтобы быть включенным в эту серию.

Таким образом, когда страдающие от этих проблем люди или члены их семей обращаются к врачу, который знаком с методиками вмешательства и принимает решение об их целесообразности, пациенты могут быть уверены, что получают квалифицированную помощь. Конечно, только ваш лечащий врач может решить, какое сочетание методов лечения подходит именно вам.

Эта рабочая тетрадь предназначена для практического использования участниками на время групповой программы по отказу от курения. В течение 16 недель вы узнаете, как успешно бросить курить и не набрать вес. Однако самой важной целью является отказ от курения. Вопросы веса рассматриваются во вторую очередь. Это не план похудения.

Вы начнете отказываться от курения с постепенного уменьшения количества выкуриваемых каждый день сигарет. По мере того как позывы к курению будут ослабевать, вы научитесь успешно справляться с симптомами абстиненции и желанием закурить.

Навыки преодоления помогут вам контролировать себя в ситуациях, которые провоцируют тягу к сигаретам, и планировать профилактику рецидивов. Когда половина курса будет пройдена, вы начнете контролировать свой вес с помощью программы по замене питания.

Руководитель группы подберет подходящий план. Вы также будете участвовать в групповых прогулках, чтобы улучшить физическую форму. Цель этой программы — помочь вам полностью отказаться от курения и улучшить общее состояние здоровья и качество жизни.

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