

Предисловие редактора перевода

Вот уже около двадцати лет в условиях стационара я работаю с клиентками с расстройствами пищевого поведения (РПП). Все эти годы я пытался найти практические методы психотерапии, которые могли бы им помочь. Очевидно, что рекомендованным методом для терапии РПП давно стала когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Однако на практике оказалось, что большинство людей с РПП, которым требуется стационарное лечение, относятся к категории мультидиагностических пациенток с высоким уровнем выпадения из терапии, что не в последнюю очередь связано с физическим истощением. И классическая КПТ в этих случаях оказалась менее эффективной. В 2013 году я познакомился с диалектической поведенческой терапией (ДПТ) (этот метод относится к КПТ третьей волны), и это стало для меня настоящим прорывом в психотерапии РПП, в основном для пациенток с булимическими расстройствами и очистительным поведением (т.е. с высокой импульсивностью). Однако для пациенток с рестриктивным вариантом нервной анорексии (с чрезмерным контролем) этот метод мало подходил. И хотя попытки дополнить ДПТ новыми навыками (РО-ДПТ), направленными на чрезмерный контроль, показали неплохие результаты, эта категория для меня оставалась сложной для оказания помощи.

Благодаря книге этой книге я познакомился с АСТ (Acceptance and Commitment Therapy). Спасибо моей коллеге Алине Редько (одной из организаторов и руководителей В-Centre, онлайн-клиники по лечению РПП) за то, что заинтересовала меня этим методом, известным в рамках третьей волны КПТ, и помогла в редакции этой книги. Книга оказалась для меня чрезвычайно полезной. В ней я впервые обнаружил внятную современную поведенческую концепцию нервной анорексии и понятный и разумный подход к формулировке клинического случая и разработке терапевтических стратегий. Наконец, многие понятия, знакомые мне из ДПТ, уложились в ясную картину в применении к нервной анорексии. Кроме

того, эта книга является кладезем невероятно полезных метафор (одного из базовых инструментов АСТ) и проверенных практикой сценариев разговора не только с пациентками, но и с их родными (Family Based Treatment — одно из современных направлений психотерапии, получившее наибольшее подтверждение клинической эффективности в отношении РПП). Настоятельно рекомендую эту книгу для прочтения всем, кто интересуется лечением расстройств пищевого поведения!

Уважаемые коллеги, Даша Бойко, Евгения Дашкова, Дарья Афонюшкина, Ира Жильцова, Юлия Пухова, Мария Давыдова! Спасибо громадное за помощь в переводе книги!

— **Сологуб Максим Борисович,**
психиатр-психотерапевт, заведующий стационаром
в Центре изучения расстройств пищевого поведения