

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторах	15
Благодарности	16
Предисловие	17
Часть 1. Введение	21
Глава 1. Основы интерперсональной психотерапии	23
Элементы психотерапии	25
Допустимые адаптации	26
Вопрос трансдиагностики	29
Как работает ИПТ	30
Историческая, теоретическая и эмпирическая основа ИПТ	32
Теория привязанности	33
Психофармакологическая революция	35
Действенность и эффективность	36
Глава 2. Структура ИПТ	37
Начальные сессии	37
Серединный этап: проблемные области	40
Завершающий этап	41
Часть 2. Как проводить ИПТ	47
Глава 3. Что такое ИПТ	49
Общие сведения	49
Понятие депрессии в ИПТ	51
Цели ИПТ	53
Понимание истоков депрессии	55
Факты о депрессии	56
Большое депрессивное расстройство	57
Дистимия, или Хроническое депрессивное расстройство	58
Биполярное расстройство	59
Легкая степень депрессии	59

Глава 4. Начальный этап ИПТ	61
Задачи первых сессий	61
Изучение симптомов и постановка диагноза	62
Тревога, алкоголь, наркотики	64
Объясните диагноз и варианты лечения	65
Заметки терапевта	65
Оцените необходимость медикаментозного лечения	66
Исследуйте текущие проблемы пациента, связанные с депрессией (“межличностный инвентарь”)	67
Презентуйте формулировку	71
Составьте контракт лечения и объясните, чего следует ожидать	72
“Роль больного”	73
Переход к основному этапу лечения	74
Участие других людей в терапии	77
Глава 5. Горе	79
Нормальное горевание	79
Патологическое горевание	80
Горе и DSM-5	81
Горе как проблемная сфера ИПТ	81
Цели в лечении реакции горя	82
Общие стратегии	83
Катарсис	87
Восстановление интересов и отношений	87
Случай из практики: смерть мужа	90
Случай из практики: скрытая смерть	91
Глава 6. Ролевые конфликты	95
Определение	95
Цели лечения	96
Стадии конфликта	98
Переговоры	98
Мертвая точка	98
Расторжение отношений	99
Заметки терапевта	99
Работа с ролевыми конфликтами	99
Случай из практики: перегруженная и недооцененная	102
Случай из практики: дать сдачи	103

Глава 7. Ролевой переход	107
Определение	107
Цели и стратегии	109
Новые социальные или профессиональные навыки	111
Случай из практики: дом мечты	112
Случай из практики: выход на пенсию	114
Случай из практики: проблемы на работе	115
Случай из практики: снова одна	115
Глава 8. Дефицит межличностных отношений (социальная изоляция; отсутствие жизненных событий)	119
Определение	119
Заметки терапевта	121
Цели и стратегии	123
Случай из практики: “Я не умею заводить друзей”	126
Заметки терапевта	127
Случай из практики: “Отношения всегда заканчиваются”	127
Глава 9. Завершение лечения и поддерживающая терапия	129
Завершение лечения	129
Заметки терапевта	130
Чувства по поводу завершения лечения	130
Компетентность и межличностные навыки	131
Отсутствие реакции на лечение	132
Поддерживающая терапия	133
Адаптация	135
Случай из практики: чтобы отстоять себя, нужно время	137
Глава 10. Техники ИПТ и роль терапевта	139
Недерективное исследование	139
Прямые вопросы	140
Поощрение выражения аффекта	140
Прояснение	142
Анализ коммуникации	143
Анализ решений	144
Ролевая игра	145
Терапевтические отношения	145
Роль терапевта	147
Глава 11. Общие терапевтические проблемы и вопросы пациентов	151
Терапевтические проблемы	151

Расстройство личности у пациента	151
Мобилизация пассивного пациента	155
Пациенты, склонные к интеллектуализации	156
Сохраняйте фокус	157
Придерживайтесь временных рамок	158
Заметки терапевта	159
Молчание	159
Технические детали	160
Сравнение с другими видами лечения	162
Заметки терапевта	162
Вопросы пациентов	163
Как работает ИПТ?	163
Какими квалификациями должен обладать мой терапевт?	164
Я думал, что опаздывать не страшно	165
Могут ли члены моей семьи посещать сессии?	165
Необходимо ли мне другое лечение?	167
Смогу ли я справиться самостоятельно по окончании лечения?	167
Что, если я захочу завершить лечение раньше?	168
Имеет ли моя депрессия биологические причины?	168
Могут ли мои дети унаследовать депрессию?	169
Влияние алкоголя и наркотиков	170
Моя депрессия неизлечима?	171
Что, если у меня есть суицидальные мысли?	171
Вернется ли депрессия после окончания ИПТ?	172
Проблемы, часто возникающие в учреждениях первичной медицинской помощи	173
Физические симптомы депрессии	173
Несоблюдение медицинских назначений и режима приема медикаментов	175
Часть 3. Адаптации ИПТ для лечения аффективных расстройств	177
Глава 12. Обзор адаптаций ИПТ	179
Временные рамки	179
Опыт	180
Эмпирическое обоснование	180

Глава 13. Депрессия, связанная с беременностью и родами: беременность, выкидыш, послеродовая депрессия, бесплодие	183
Обзор	183
Адаптации	186
Лечение депрессии во время беременности с помощью ИПТ	187
ИПТ при послеродовой депрессии	189
ИПТ в лечении депрессивных симптомов при выкидышах	190
Проблемные сферы	191
Горе	191
Ролевые конфликты	191
Смена ролей	191
Дефициты	192
Осложнения беременности	192
Глава 14. Подростковая и детская депрессия	193
Подростковая депрессия	193
Предпосылки	193
Адаптации	195
Заметки терапевта	199
Меры профилактики подростковой депрессии	200
Препубертатная депрессия	202
Сравнение эффективности лечения подростков и детей	204
Резюме	205
Глава 15. Депрессия у людей пожилого возраста	207
Общие сведения	207
Адаптации	210
Проблемные сферы	211
Горе	211
Ролевые конфликты	212
Ролевые переходы	212
Дефициты межличностных отношений	212
Другие особенности	213
Медицинская модель	213
“Межличностный инвентарь”	213
Фокус терапии	213
Взгляд терапевта	213
Условия проживания и связь с медицинскими и социальными службами	214

Депрессия на фоне снижения когнитивных функций	214
Первичная медицинская помощь в лечении депрессии и суицидальной идеации	215
Случай из практики: я потерял жену и смысл жизни	215
Глава 16. Депрессия у пациентов медицинских учреждений: интерперсональное консультирование и краткосрочная ИПТ	217
Общие сведения	217
Адаптация	221
Первичная медицинская помощь и пациенты старшего возраста	222
Случай из практики: диабет был не единственной проблемой	223
Интерперсональное консультирование (ИПК) и краткосрочная ИПТ	225
Интерперсональное консультирование	225
Заключение об ИПК	231
Краткосрочная ИПТ	232
Интерперсональное консультирование и краткосрочная ИПТ	235
Глава 17. Хроническое депрессивное расстройство/дистимия	237
Диагноз	237
Адаптация	241
Случай из практики: принимая всю вину на себя	243
Резюме	246
Глава 18. Биполярное расстройство	247
Диагноз	247
Биполярное расстройство I типа	248
Биполярное расстройство II типа	249
Адаптация	251
Случай из практики: обуздать перепады настроения	253
Резюме	254
Часть 4. Адаптации ИПТ для неаффективных расстройств	255
Глава 19. Расстройства, связанные со злоупотреблением веществами и зависимостями	257
Обзор	257
Адаптация	260
Резюме	262

Глава 20. Расстройства пищевого поведения	263
Диагнозы	263
Нервная анорексия	263
Нервная булимия	264
Компульсивное переедание	266
Компульсивное переедание и избыточный вес у подростков	268
Адаптации	269
Случай из практики: “Я ужасно жирная”	271
Заметки терапевта	273
Резюме	273
Глава 21. Тревожные расстройства	275
История	275
Заметки терапевта	276
Адаптации	276
Социальное тревожное расстройство (социофобия)	276
Случай из практики: страх выступлений	279
Заметки терапевта	281
Паническое расстройство	281
Другие применения	282
Резюме	282
Глава 22. Травматическое и стресс-опосредованное расстройство	283
Посттравматическое стрессовое расстройство	284
Адаптации	285
Случай из практики: ограбление в метро	286
Заметки терапевта	287
Случай из практики: солдат, потерпевший поражение	288
Групповой формат	289
Расстройства адаптации	289
Резюме	290
Глава 23. Пограничное расстройство личности	291
Диагноз	291
Адаптация	294
Случай из практики: гнев сверх предела	296
Резюме	297

Часть 5. Специальные темы, обучение и ресурсы	299
Глава 24. ИПТ в различных культурах, включая бедные страны	301
Общие сведения	301
Международное общество интерперсональных психотерапевтов (ISIPT)	302
Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)	302
Принципы культурной адаптации	304
Опыт Уганды	306
Эффективность исследований в Уганде	307
Реализация ИПТ в Уганде	307
Структура группы	308
Гуманитарная помощь и подготовка специалистов	311
Резюме	314
Глава 25. Групповой, совместный, телефонный и интернет-формат терапии	315
Групповая ИПТ	315
Совместная (парная) ИПТ	318
ИПТ в телефонном формате	319
ИПТ в Интернете, самостоятельная ИПТ	321
Глава 26. Обучение и ресурсы	323
Обучение	323
Аттестация	323
Чтение пособия по ИПТ	324
Посещение семинаров, обучающих ИПТ	325
Клиническое наставничество и работа с пациентами	325
Приложение А. Шкала Гамильтона для оценки депрессии	327
Приложение Б. Опросник о состоянии здоровья пациента (PHQ-9)	333
Инструкция к использованию	334
Быстрая оценка депрессии с помощью PHQ-9	334
Шкала оценки (результат опросника PHQ-9)	336
Приложение В. Определение фокуса интерперсональной терапии, версия для терапевта	337
Шкала оценки проблемной сферы ИПТ	337
Библиография	341