

# Предисловие

Быстрая популяризация интегрированного, основанного на командной работе поведенческого подхода к профилактике и лечению медицинских проблем, а также проблем, связанных с образом жизни, является долгожданным изменением в системе здравоохранения. Укрепившиеся позиции поведенческих клиницистов в учреждениях первичной медико-санитарной помощи и связанных с ними сеттингах открывают перед нами захватывающий мир новых возможностей. Тем не менее спрос на квалифицированных поведенческих клиницистов превышает предложение. Традиционных психотерапевтических программ недостаточно для подготовки специалистов, которые удовлетворяли бы требованиям интегрированной поведенческой медицины (консультации с лечащим врачом, “совещательная” командная работа, быстрая оценка симптомов пациента и краткосрочная терапия). Чтобы преуспеть на этом фронте, клиницистам нужно адаптироваться к новым тенденциям в области оказания медицинских услуг (таким как ориентированная на пациента модель медицинского учреждения, программа всеобщего здравоохранения, ориентированное на результат здравоохранение), а также уметь инкорпорировать методы поведенческой медицины в клиническую практику.

Мы предлагаем вам познакомиться с новой книгой Лена Сперри и Василии Биненсток. В ней с точки зрения экспертов описывается, как клиницисты в области психического здоровья могут успешно адаптироваться к новому, меняющемуся ландшафту здравоохранения. Авторы называют это “новой практической моделью”, пересматривающей почти все аспекты традиционной практики психического здоровья — кем, где, как и в каких временных рамках будут оказываться терапевтические услуги, чтобы отвечать на вызовы, стоящие перед интегрированной поведенческой медициной. Авторы предлагают читателю незаменимый ресурс, полезный как для новичков, так и для опытных клиницистов, который описывает эмпирически обоснованный подход в сеттингах первичной медико-санитарной помощи.

В основе подхода лежит эмпирически обоснованная практика, требующая от клиницистов быть в курсе передовых разработок в области

лечения медицинских проблем (например, диабета), поведенческих проблем (таких как депрессия и тревожность) и проблем образа жизни (питание и физическая активность), которые являются причиной ожирения и хронических неинфекционных заболеваний. Главная особенность книги состоит в том, что для решения этих сложных задач в ней собраны рекомендации, инструменты и описание клинических случаев. *Паттерн-фокусированная терапия* — это модель, которую клиницист применяет для выявления уникальных паттернов неадаптивного поведения, лежащего в основе проблем пациента. Концептуализация случая включает функциональный анализ, который основан на скрининговых методах оценки и клиническом интервьюировании. Совместное с клиентом принятие решений обеспечивает эффективное участие клиента в процессе терапии и выборе оптимальной стратегии. Книга содержит рекомендации по лечению наиболее часто встречающихся в сеттингах психического здоровья и первичной медицинской помощи состояний: депрессии, тревоги, хронической боли, злоупотребления лекарственными препаратами, бессонницы и диабета. Клинические случаи в форме подробных записей бесед клинициста и пациента служат иллюстрацией применения паттерн-фокусированной терапии для каждой конкретной проблемы.

Авторы нацелены на внедрение принципов программы всеобщего здравоохранения и оказания помощи тем, кто сталкивается с рисками плохого медицинского обслуживания. Для мониторинга прогресса терапии они используют обратную связь и с помощью простых, но эффективных оценочных шкал, которые пациент заполняет на каждом сеансе, корректируют планы лечения. Благодаря отслеживанию пациентом своих успехов и фокусированию на выполнении целей терапии клиницисты внимательно следят за прогрессом лечения, постоянно возвращаясь к этапу оценивания. Авторы также призывают включить в план лечения современные медицинские технологии, например приложения для смартфонов, позволяющие отслеживать изменения поведения клиента и осуществлять удаленный мониторинг. Новые технологии дают клиницисту дополнительные данные о состоянии здоровья клиента — от количества пройденных за день шагов до продолжительности сна, самоотчетов о депрессии, показателей индекса массы тела и кровяного давления.

Цель этой книги — дать клиницистам рецепт эффективной и оперативной оценки, дорожную карту для запуска и мониторинга процесса лечения, а также инструменты в виде раздаточных материалов и шкал скрининга, которые будут подспорьем на этом пути. Сверхкраткосрочные интервенции будут эффективны, только если будут опираться на комплексный подход, сочетающий в себе теорию и практику. В этой книге клиницисты найдут рекомендации по многим аспектам в области интегрированной и поведенческой помощи. Важно, что это может помочь им в применении данной модели и к другим, не описанным здесь симптомам и проблемам клиентов. Эта книга станет отличным дополнением к списку литературы по практике интегрированной помощи и поведенческого здоровья для постдипломных курсов. Клиницисты и аспиранты найдут в ней новый практический подход, который повысит их компетенцию в области краткосрочных интервенций. Это путь к эмпирически обоснованной практике, которая является ключом к профессиональному успеху в данной области, и путь обучения длиной в жизнь.

**Рональд О’Доннелл**, д-р философии,  
профессор клинической медицины, участник программы  
интегрированной и поведенческой медицины,  
Университет штата Аризона

## 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 сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов. 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](mailto:info.dialektika@gmail.com)

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