

Вступ

Аналіз результатів показує, наскільки когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) може бути ефективною для лікування широкого спектра психологічних розладів, зокрема депресії, тривоги, гніву, харчових розладів, зловживань психоактивними речовинами та проблем у взаєминах. Ця книга є практичним посібником із застосування навичок КПТ, у якому інформація викладається в чіткій і послідовній формі. Книжка допоможе читачам усвідомити свої проблеми і кардинально змінити життя (як за підтримки психотерапевта, так і самотужки).

Медичний персонал може використовувати книгу під час складання курсу лікування, для закріплення навичок у пацієнтів і для їхнього подальшого терапевтичного навчання після закінчення терапії. За допомогою письмових завдань і тестів-опитувальників для оцінки настрою пацієнт постійно залучений до процесу закріплення в повсякденному житті навичок, отриманих під час терапії. Навички КПТ викладаються послідовно, і разом із засвоєнням інформації читач навчається нових технік, заснованих на пройденому матеріалі. Завдяки структурі викладення матеріалу, корисним порадам і керівництву з подолання типових складних ситуацій читачі успішно застосовують принципи КПТ і живуть більш щасливим і повноцінним життям, залишаючи всі проблеми позаду.

Широка популярність першого видання нас надзвичайно втішила. Під час написання книги ми мали намір використати емпіричні дослідження про причини ефективності психотерапії, щоб у психотерапевтів з'явилася книга, яку вони могли б використовувати для поліпшення результатів своєї роботи. Одна з приголомшливих особливостей КПТ полягає в тому, що з її допомогою клієнт напрацьовує навички, які дозволяють йому стати власним психотерапевтом. Ми сподівалися, що чітко складений посібник із навчання таких навичок стане корисним довідником із психотерапії як для читачів, що займаються самолікуванням, так і для практикуючих фахівців.

Ця книга стала першим володарем відзнаки Асоціації поведінкової та когнітивної психотерапії в номінації “Найкраща книга із самовдосконалення”. Цю відзнаку присвоюють тільки тим книгам, які:

- застосовують принципи когнітивної та/або поведінкової психотерапії;
- надають задокументовані емпіричні докази пропонованих методів;
- не містять рекомендацій або методів, що суперечать науковим даним;
- надають методи лікування з тривалою історією позитивних результатів;
- відповідають передовим методикам у галузі психотерапії.

Психотерапевти можуть бути впевнені, що знання, які їхні клієнти отримують з цієї книги, стали результатом багаторічних досліджень, спрямованих на пошук найкращого методу боротьби з депресією, тривогою та іншими розладами настрою. Як показують дослідження, клієнтам не лише стає краще — поліпшення тривають набагато довше (скорочується кількість рецидивів), якщо клієнти опановують навички, описані у цій книзі, і застосовують їх самостійно, а не тільки під наглядом психотерапевта.

Друге видання книги включає додаткові емпірично обґрунтовані методи: візуалізацію, прийняття, усвідомленість, сходи страху і експозиційну терапію тривоги, стійкість до стресу і невизначеності, а також позитивну психологію. Повністю оновлено глави, присвячені активації поведінки, розслабленню і методиці когнітивного переструктурування для управління настроєм. Проте друге видання зберегло ключові особливості, притаманні й першому, які зробили його настільки популярним серед читачів і психотерапевтів.

За ці роки ми не раз дивувалися творчому підходу лікуючого персоналу і читачів до застосування нашої книги. У всьому світі у магістрів психології та ординаторів ця книга є обов'язковою до прочитання в рамках курсу КПТ. Книжку перекладено 22 мовами, відтак навички, яких вона навчає, виявилися актуальними для представників різних культур і соціальних верств.

Одна наша колега розповіла про жінку, яка малювала палицею на землі перед входом у клініку в Бангладеш. Підійшовши ближче, терапевтка з подивом зрозуміла, що та жінка заповнювала графі щоденника

думок із першого видання нашої книги. Інший колега зазначив, що ватажки аборигенів Австралії назвали п'ятикомпонентну модель із глави 2 однією з найактуальніших моделей для прив'язки ідей КПТ до їхньої багатовікової культурної спадщини. Нашу книгу застосовують у широко відомих центрах із лікування залежностей, психологічних клініках, шпиталях і медико-криміналістичних відділеннях, а також під час роботи з безпритульними. Зрозуміло, найбільше копій книжок читачі придбали як посібник із самовдосконалення або після рекомендації фахівця з психічного здоров'я.

Книга настільки багатофункціональна, що буде корисною як для персоналу, так і для широкого кола читачів (для всіх, хто хоче навчитися застосовувати на практиці перевірені стратегії управління настроєм).

Перше видання книги вийшло разом із путівником *Clinician's Guide to Mind Over Mood*, в якому були представлені докладні рекомендації щодо ефективного впровадження матеріалу книги при лікуванні різних розладів у клієнтів. Оновлене видання довідника для персоналу перебуває в процесі розробки.

Сподіваємося, що друге видання цієї книги теж стане корисним посібником для людей, які хочуть поліпшити своє життя. Неважливо, як напрацьовуватимуться навички з книги — з палицею на землі чи на цифровому пристрої, — мета лишається незмінною: навчити людей навичок, які дадуть змогу жити повним життям.

Ми закликаємо лікарський персонал проявити допитливість і поглянути на книгу як на інструкцію до дії. У кожної людини свій життєвий шлях, проте існують загальні принципи, які допомагають зрозуміти, як формується досвід і як його можна змінити. Після виходу першого видання книги знання в галузі психології значно розширилися, а принципи психотерапії зробили істотний крок вперед. Ми зробили все можливе для впровадження нових ідей у друге видання, щоб воно стало відображенням передових методів психотерапії.