

Содержание

Об авторах	11
Об этой книге. <i>Эффективные методы современной терапии</i>	13
Благодарность авторов	16
От издательства	17
Глава 1. Вводная информация для психотерапевтов	19
Общие сведения о лечении методом экспозиции и предотвращении ритуалов	19
Обсессивно-компульсивное расстройство	22
Подтипы симптомов ОКР	29
Разработка программы лечения методом экспозиции, предотвращения ритуалов и доказательства ее эффективности	35
Общая эффективность лечения методом экспозиции и предотвращения ритуалов	45
Лекарственные препараты при ОКР	46
Роль лекарственных препаратов в лечении методом экспозиции и предотвращения ритуалов	54
Экспертный консенсус в отношении эффективности лечения методом экспозиции и предотвращения ритуалов	55
Уровень квалификации, требующийся для эффективного проведения лечения методом экспозиции и предотвращения ритуалов	56
Риски и преимущества данной программы лечения	58
Глава 2. Оценка симптомов	63
Оценка типов симптомов ОКР и их тяжести	65
Оценка степени инсайта	68
Средства самоотчета	71
Кому стоит назначать лечение методом экспозиции и предотвращения ритуалов	78
Как представить клиенту лечение методом экспозиции и предотвращения ритуалов	79

Глава 3. Компоненты лечения методом экспозиции и предотвращения ритуалов	81
Экспозиция <i>in vivo</i>	81
Зачем проводить экспозиции <i>in vivo</i>	83
Как экспозиция помогает уменьшить симптомы ОКР	84
Введение экспозиций <i>in vivo</i>	84
Воображаемая экспозиция	86
Введение воображаемых экспозиций	89
Когда не стоит проводить воображаемую экспозицию	91
Предотвращение ритуалов	92
Процессинг	93
Что происходит в ходе процессинга	94
Домашние визиты	100
Глава 4. Сессия 1: планирование лечения. Часть I	103
Продолжительность	103
Необходимые материалы	103
План	103
Сбор общей информации (25 минут)	104
Сбор информации об ОКР клиента (40 минут)	104
Что такое ОКР? (10 минут)	107
Основание целесообразности лечения (20 минут)	109
Общая информация о программе лечения (5 минут)	112
Самомониторинг (10 минут)	113
Согласование телефонных контактов (5 минут)	114
Домашнее задание (5 минут)	115
Телефонный контакт 1	116
Глава 5. Сессия 2: планирование лечения. Часть II	117
Продолжительность	117
Необходимые материалы	117
План	117
Проверка самомониторинга (5 минут)	118
Основание целесообразности лечения (10 минут)	118
Сбор более подробной информации о симптомах ОКР клиента (50 минут)	119
Составление плана лечения (30 минут)	123
Психотерапевтическое соглашение между терапевтом и клиентом (15 минут)	130
Домашнее задание (5 минут)	132

Планирование телефонного контакта (5 минут)	133
Телефонный контакт 2	133
Глава 6. Сессия 3: экспозиция и предотвращение ритуалов — введение экспозиции <i>in vivo</i>	135
Продолжительность	135
Необходимые материалы	135
План	135
Проверка самомониторинга (5 минут)	136
Экспозиция <i>in vivo</i> (80 минут)	136
Инструкции по самостоятельной экспозиции (15 минут)	140
Предотвращение ритуалов (5 минут)	142
Домашнее задание (5 минут)	145
Планирование телефонного контакта (5 минут)	145
Телефонный контакт 3	145
Глава 7. Сессия 4: экспозиция и предотвращение ритуалов — введение воображаемой экспозиции	149
Продолжительность	149
Необходимые материалы	149
План	149
Проверка самомониторинга и домашней экспозиции (5 минут)	150
Воображаемая экспозиция (45 минут)	150
Экспозиция <i>in vivo</i> и предотвращение ритуалов (45 минут)	154
Инструкции по самостоятельной экспозиции (5 минут)	154
Домашнее задание (5 минут)	155
Планирование телефонного контакта (5 минут)	155
Телефонный контакт	156
Глава 8. Промежуточные сессии: продолжение практики экспозиций и предотвращения ритуалов	157
Продолжительность	157
Необходимые материалы	157
План	157
Обзор сессий	158
Экспозиция и предотвращение ритуалов	158
Домашние визиты	159
Обзор прогресса	160
Профилактика рецидива	160

Домашнее задание	161
Планирование телефонного контакта	162
Глава 9. Заключительная сессия	163
Продолжительность	163
Необходимые материалы	163
План	163
Обзор сессии (5 минут)	164
Проверка прогресса клиента (45 минут)	164
Возвращение к обычному поведению (15 минут)	164
Профилактика рецидива. Инструкции для заключительной сессии (10 минут)	165
Домашнее задание (5 минут)	166
Планирование последующих телефонных контактов (5 минут)	166
Итоги терапии (5 минут)	166
Глава 10. Проблемы, чаще всего возникающие в ходе лечения методом экспозиции и предотвращения ритуалов	167
Общие сложности с экспозиционной терапией	167
Как повысить мотивацию клиента соблюдать лечение методом экспозиции и предотвращения ритуалов	176
Приложение	179
Форма сбора информации	180
Общие сведения об ОКР	185
Причины ОКР	186
Пример формы самомониторинга (<i>частично заполнена</i>)	188
Форма самомониторинга	189
График приемов	191
Рекомендации и напоминания о контактах между сессиями	192
Заметки по телефонным контактам	194
Форма планирования лечения	195
Понимание терапии ОКР методом экспозиции и предотвращения ритуалов (EX/RP)	199
Что такое экспозиция	200
Что такое предотвращение ритуалов	202
Что такое процессинг	203
Почему мне следует воспользоваться методом экспозиции и предотвращения ритуалов	204

Насколько следует вовлекаться в экспозиции и предотвращение ритуалов	204
Как извлечь максимальную пользу из лечения методом экспозиции и предотвращения ритуалов	205
Форма иерархии	207
Форма записи экспозиций психотерапевта	208
Правила клиентов по предотвращению ритуалов	210
Особые инструкции	211
Форма записи домашних экспозиций	212
Бланк сценария воображаемой экспозиции	214
Форма записи воображаемых экспозиций	215
Рекомендации по “нормальному поведению”	217
Общие рекомендации	217
Другие рекомендации	218
Источники и литература	219