

## *Об эффективных методах современной терапии*

---

Одна из самых сложных проблем, с которой сталкиваются пациенты, страдающие разного рода расстройствами и заболеваниями, — найти наиболее эффективную медицинскую помощь. У каждого из нас есть друзья или родственники, которые обращались за помощью к, казалось бы, уважаемому практикующему специалисту, а позже узнавали, что тот ошибся в постановке диагноза, и рекомендованное лечение не дало результата, а возможно, даже принесло вред. Большинство пациентов и их близких решают проблему, выискивая информацию о своих симптомах, в том числе в Интернете, или расспрашивая друзей и знакомых о своей болезни. Правительства и чиновники от здравоохранения также осознают, что люди не всегда получают максимально эффективное лечение; они нашли для этого удобный термин “вариативность практик здравоохранения”.

Сейчас системы здравоохранения по всему миру пытаются устранить эту “вариативность”, внедряя “эмпирически обоснованные практики”. Это признак всеобщей заинтересованности в том, чтобы при возникновении проблемы пациенты получали самую современную и эффективную помощь. Чиновники, влияющие на политику здравоохранения, также признают, что потребителям медицинских услуг необходимо предоставлять как можно больше информации, чтобы они участвовали в принятии решений по улучшению своего физического и психического здоровья. Решить эту задачу помогает серия книг “Эффективные методы современной терапии”. В этих книгах на понятном читателю языке описаны самые последние и эффективные интервенции, доказавшие свою действенность при тех или иных проблемах. В эту серию

включаются только терапевтические программы, соответствующие самым высоким стандартам (решение об этом принимает научно-консультативный совет). Таким образом, если пациенты, страдающие расстройствами, или члены их семей найдут квалифицированного клинициста, знакомого с этими интервенциями и считающего их уместными, у них будет уверенность в том, что они получают лучший вариант лечения из всех возможных. Разумеется, выбрать правильный набор программ лечения для пациента может только его лечащий врач.

Эта рабочая тетрадь содержит научно обоснованную, проверенную и эффективную программу лечения биполярного расстройства, предназначенную для пациентов, посещающего квалифицированного специалиста по психическому здоровью.

Если вы страдаете биполярным расстройством, эту программу нужно использовать в тесной координации с приемом лекарств — это позволит справиться с симптомами и стабилизировать настроение. Программа состоит из 30 сеансов, объединенных в четыре этапа, каждый из которых имеет свои цели и задачи. На этапе 1 происходит обучение навыкам и стратегиям, необходимым для преодоления депрессивной фазы расстройства. На этапе 2, после достижения стабилизации настроения, пациент вместе с психотерапевтом составит терапевтический контракт, цель которого — информировать близких и друзей пациента о первоочередных действиях в случае обострения болезни. На этапе 3 психотерапевт индивидуализирует терапию и сосредоточится на конкретных проблемных областях, таких как социальные навыки, решение проблем и управление гневом. На этап 4 предлагаются советы, как избегать рецидивов и своевременно распознать приближающееся обострение. Главная цель терапии — не в том, чтобы вылечить расстройство, а в том, чтобы научить пациента эффективно контролировать его и вести нормальную счастливую жизнь.

Дэвид Х. Барлоу, главный редактор серии книг *Эффективные методы современной терапии*, Бостон, Массачусетс