

# Содержание

---

<b>Об авторах</b>	9
<b>Серия книг <i>Эффективные методы современной терапии</i></b>	11
От издательства	14
<b>Общая информация о нервной булимии, психогенном переедании и программе лечения</b>	15
<b>Глава 1. Вводная информация для психотерапевтов</b>	17
Общая информация о программе лечения и ее цель	17
Природа нервной булимии и психогенного переедания	18
Диагностические критерии нервной булимии	22
Диагностические критерии психогенного переедания	23
Разработка и научное основание программы лечения	25
Альтернативные методы лечения	31
Общая информация о программе лечения	39
Структура сессий	45
Использование практического пособия	45
<b>Глава 2. Проблемные аспекты лечения</b>	47
Виды очищения	47
Влияние нервной булимии на здоровье	49
Влияние психогенного переедания на здоровье	52
Нарушения массы тела при нервной булимии	54
<b>Глава 3. Подготовка к лечению</b>	57
Оценка расстройства пищевого поведения	57
<b>Первая фаза лечения: изменение поведения</b>	63
<b>Глава 4. Сессия 1</b>	65
Необходимые материалы	65
План сессии	65
Проверка домашнего задания	66
История болезни клиента и модель КПТ	66
Целесообразность когнитивно-поведенческой терапии	67
Краткий пример	68

Регулирование паттернов питания	70
Три фазы лечения	71
Структура сессий	72
Результаты лечения	73
Самомониторинг	74
Практическое пособие клиента	75
Домашнее задание	78
<b>Глава 5. Сессия 2</b>	79
Необходимые материалы	79
План сессии	79
Проверка домашнего задания	80
Еженедельное взвешивание	82
Открытость	85
Клиент с психогенным перееданием	85
Домашнее задание	88
<b>Глава 6. Сессия 3</b>	89
План сессии	89
Проверка домашнего задания	89
Нестандартный рабочий график клиента	91
Пример	91
Ограничения в питании, голод и сытость	92
Искусственное вызывание рвоты	94
Злоупотребление слабительными	95
Альтернативы перееданию	96
Клиент с психогенным перееданием	98
Домашнее задание	99
<b>Глава 7. Сессия 4</b>	101
План сессии	101
Проверка домашнего задания	101
Проблемы соблюдения программы лечения	102
Клиент, страдающий психогенным перееданием	107
Домашнее задание	109
<b>Глава 8. Окончание первой фазы лечения: сессии 5–9</b>	111
Планирование приемов пищи	115
Пищевые привычки	116
Продолжительность и результаты первой фазы лечения	117
Домашнее задание	117
<b>Глава 9. Оценка прогресса</b>	119
Трудности клиента	119
Ненадлежащее соблюдение программы лечения	121
Трудности, с которыми часто сталкиваются психотерапевты	121

Альтернативы КПТ	123
Когда прогресс удовлетворителен	125
<b>Вторая фаза лечения: определение триггеров переедания</b>	127
<b>Глава 10. Ознакомление со второй фазой лечения</b>	129
<b>Глава 11. Избегание и страх определенных продуктов</b>	133
Продукты, которых клиент боится и избегает	133
Клиент, страдающий психогенным перееданием	135
Домашнее задание	136
<b>Глава 12. Озабоченность весом и телосложением</b>	137
Озабоченность весом и телосложением	137
Пример	140
Типы проблем образа тела и способы их решения	143
Пример	144
Домашнее задание	145
<b>Глава 13. Ошибочное мышление</b>	147
Искаженное мышление	147
Типы искаженного мышления	148
Исправление ошибочного мышления	149
Домашнее задание	152
<b>Глава 14. Плохое настроение</b>	153
Плохое настроение как триггер переедания	153
Домашнее задание	156
<b>Третья фаза лечения: сохранение результатов</b>	157
<b>Глава 15. Заключительная сессия:     профилактика рецидива</b>	159
Профилактика рецидива: часть I	159
Успешное лечение	161
Неудовлетворительное лечение	162
Домашнее задание	163
<b>Самопомощь</b>	165
<b>Глава 16. Самопомощь под наблюдением психотерапевта</b>	167
Пособие по самопомощи	167
Программа лечения и его структура	168
Критерии эффективности лечения	172
Проблемы соблюдения программы лечения	173
Цель терапии	173
<b>Литература</b>	174

## Серия книг **Эффективные методы современной терапии**

---

За последние несколько лет в сфере медицины произошли важные и впечатляющие открытия. В то же время часть общепринятых медицинских вмешательств и стратегий в психическом здоровье и поведенческой медицине были поставлены под сомнение многочисленными научными исследованиями и признаны не только не приносящими пользы, но и причиняющими вред. Несмотря на это, на сегодняшний день существует ряд методов терапии, эффективность которых была научно доказана, что поспособствовало их широкому распространению. Этой революции предшествовало несколько событий. Во-первых, глубокое понимание патологии на психологическом и физическом уровнях привело к развитию новых, более специфических подходов к лечению. Во-вторых, методологии исследований значительно улучшились, снизив угрозу внутренней и внешней валидности и сделав результаты более применимыми непосредственно к клиническим ситуациям. В-третьих, правительства всего мира, системы здравоохранения и директивные органы приняли решение в пользу улучшения качества систем здравоохранения, поэтому любое медицинское вмешательство должно быть научно обосновано [Barlow, 2004; *Institute of Medicine*, 2001].

Конечно, главным камнем преткновения для клиницистов по всему миру является доступность новых научно доказанных психологических вмешательств. Семинары и книги могут лишь ознакомить ответственных и сознательных врачей с новейшими практиками поведенческой медицины и их применением. Серия книг *Эффективные методы современной терапии* призвана распространить эти недавно разработанные психологические практики

среди клиницистов, находящихся на передовых позициях медицинской науки.

Руководства и практические пособия из этой серии книг содержат подробные пошаговые инструкции по оценке и лечению конкретных проблем и диагнозов. Но эта серия также выходит за рамки книг и руководств, предоставляя вспомогательные материалы, которые помогут специалистам внедрить эти процедуры в их практику.

На данный момент в нашей развивающейся системе здравоохранения растет понимание того, что научно доказанная практика предлагает самый эффективный план действий для квалифицированного специалиста в области душевного здоровья. Все практикующие врачи в области поведенческой медицины искренне стремятся предоставить своим клиентам наилучшую помощь. В этой серии книг наша цель — устранить пробелы в распространении информации и воплотить стремление врачей в жизнь.

Программа лечения, изложенная в этой книге, основана на когнитивно-поведенческой терапии при нервной булимии и психогенном переедании. Приблизительно 5–10% девушек и женщин в Соединенных Штатах страдают расстройствами пищевого поведения, а еще 15% имеют какие-либо нарушения пищевого поведения. КПТ оказалась наиболее эффективным методом лечения, помогающим этим людям улучшить пищевые привычки, преодолеть булимию и психогенное переедание. В ходе этой программы клиенты будут учиться регулировать свои пищевые привычки, определять триггеры переедания, заменять эпизоды переедания альтернативными занятиями и сохранять результаты лечения. Это пересмотренное руководство психотерапевта включает расширенную информацию об озабоченности клиентов своим весом и телосложением, а также совершенно новую главу

по адаптации лечения для использования в качестве самопомощи под наблюдением психотерапевта. Оно также дополнено пошаговыми инструкциями по проведению лечения, что является незаменимым ресурсом для практикующего специалиста.

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