

УДК 616.89
ББК 56.14
Б46

Borin Van Loon and Nigel Benson
INTRODUCING PSYCHOTHERAPY
Text copyright © 2012 Icon Books Ltd
Illustrations copyright © 2012 Icon Books Ltd
The author and illustrator has asserted their moral rights
Original editor Richard Appignanesi

No part of this book may be reproduced in any form, or by any means, without prior permission on writing from the publisher.

Бенсон, Найджел.

Б46 Психотерапия в комиксах / Найджел Бенсон, Борин Ван Лоон ; [пер. с англ. А.И. Карпухиной]. — Москва : Эксмо, 2019. — 176 с. : ил. — (Психология в комиксах).

Эта книга расскажет увлекательную историю возникновения и развития психотерапии с древних времен до наших дней. Вы узнаете, как Зигмунд Фрейд разработал психоанализ, почему в XX веке закрылись множество сумасшедших домов, сколько психотерапевтических методов и практик существует сейчас и какие проблемы они помогают решить. А забавные комиксы сделают погружение в предмет легким и увлекательным!

УДК 616.89
ББК 56.14

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

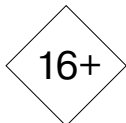
ПСИХОЛОГИЯ В КОМИКСАХ

**Найджел Бенсон
Борин Ван Лоон**

ПСИХОТЕРАПИЯ В КОМИКСАХ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошверова*. Ответственный редактор *К. Свешникова*
Научный редактор *А. Карпухина*. Младший редактор *Р. Муртазина*
Художественный редактор *В. Брагина*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Kozlik, Alexander_P, GoodStudio, phyZick / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com



ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өңірлi: «ЖСМО-АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.ru
Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талалтарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Дембровский көш., 3-кв., литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат: сайт:www.eksmo.ru/certification
Свидетельство о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өңірден мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

EKSMO.RU
новинки издательства



Подписано в печать 07.02.2019. Формат 60х90¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,0.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-098795-5



ISBN 978-5-04-098795-5

В электронном виде книга издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
лучше читать без бумажки



© Карпухина А.И., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

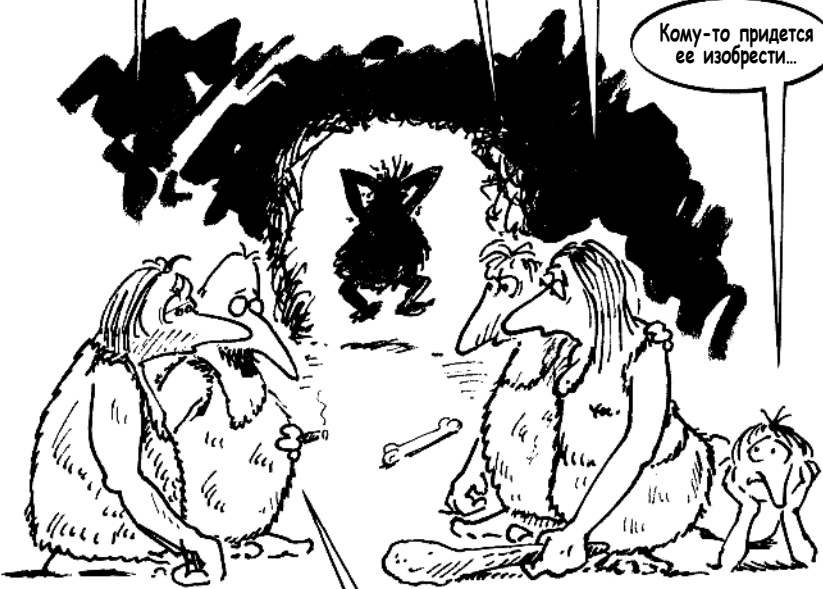
Проблема стара как мир...

Что-то он
неважно себя
чувствует. Но мы
не можем понять,
что с ним
не так!

С виду он здоро-
вый, даже очень.
А ведет себя
странно.

Что же нам
делать? Ему нужна
психотерапия.

Кому-то придется
ее изобрести...



Кто это сказал?

Что такое психотерапия?

Буквально психотерапия означает «лечение разума». На практике это лечение расстройств методами, воздействующими на психику, в дополнение или вместо классических медицинских процедур. Как правило, никому не удастся прийти к согласию в вопросе, что именно стоит относить к этим методам. Вдобавок многие спорят по поводу того, как следует использовать сам термин.



Психотерапия и психологическое консультирование

Началом психотерапии действительно был психоанализ Зигмунда Фрейда в 1894 году. Но в середине XX века появились и другие подходы. Сегодня термин «психотерапия» включает много различных форм помощи, предоставляемой отдельным людям или группам.



Основные виды психотерапии

Когда человеку нужна помощь, как правило, первым его шагом будет обращение к врачу, который поставит диагноз и предложит медицинское лечение. Если оно не даст эффекта, можно подумать о разнообразных вариантах психологической помощи. На сегодняшний день существует несколько сотен разных вариантов психотерапевтической помощи! Но в этой книге для удобства виды лечения разделены на семь основных групп. Первая — это медицинская, или соматическая, терапия, в основном использующая лекарства.

Основная предпосылка соматической терапии состоит в том, что проблема заключается в химическом дисбалансе.



Вот, принимай по такой таблетке каждый вечер — и почувствуешь себя лучше!



Другие шесть групп — это немедикаментозные виды терапии.

Психодинамическая терапия
основана на психоанализе.

Поведенческая терапия
основана на обучающих теориях.

Когнитивная терапия
основана на изменении мышления.

Гуманистическая терапия
основана на поддержке людей
в достижении их собственных целей.

Групповая терапия стремится, чтобы
люди, оказавшиеся в схожей ситуации,
помогли друг другу.

Альтернативная терапия включает
широкий набор подходов.



Большинство
«консультантов» обуче-
ны в основном гуманистиче-
ской психотерапии, но также
часто пользуются когнитив-
ными и поведенческими
техниками.

Кто такой психотерапевт?

Большая проблема состоит в том, что кто угодно может назвать себя терапевтом или психотерапевтом! Даже тех, кто утверждает, что он обладает нужной квалификацией, надо рассмотреть повнимательнее. Есть специальные организации, дающие оценку подготовке и работе таких специалистов.

У психологов, которым можно заниматься психотерапией, должно быть высшее образование по психологии и специальная подготовка.

Консультанты, как правило, должны быть членами профессиональной организации консультантов.

Далее в этой книге мы еще обсудим подготовку, квалификацию и этику различных видов психотерапевтической помощи...

Кто такой психиатр?

Психиатр — это врач, который прошел специальную подготовку в психиатрических методах помощи, например основанных на психоанализе. В Великобритании психиатры должны иметь лицензию врача и действовать согласно правилам Британской медицинской ассоциации.

Впрочем, в других странах требования к квалификации психиатров не всегда так строги.

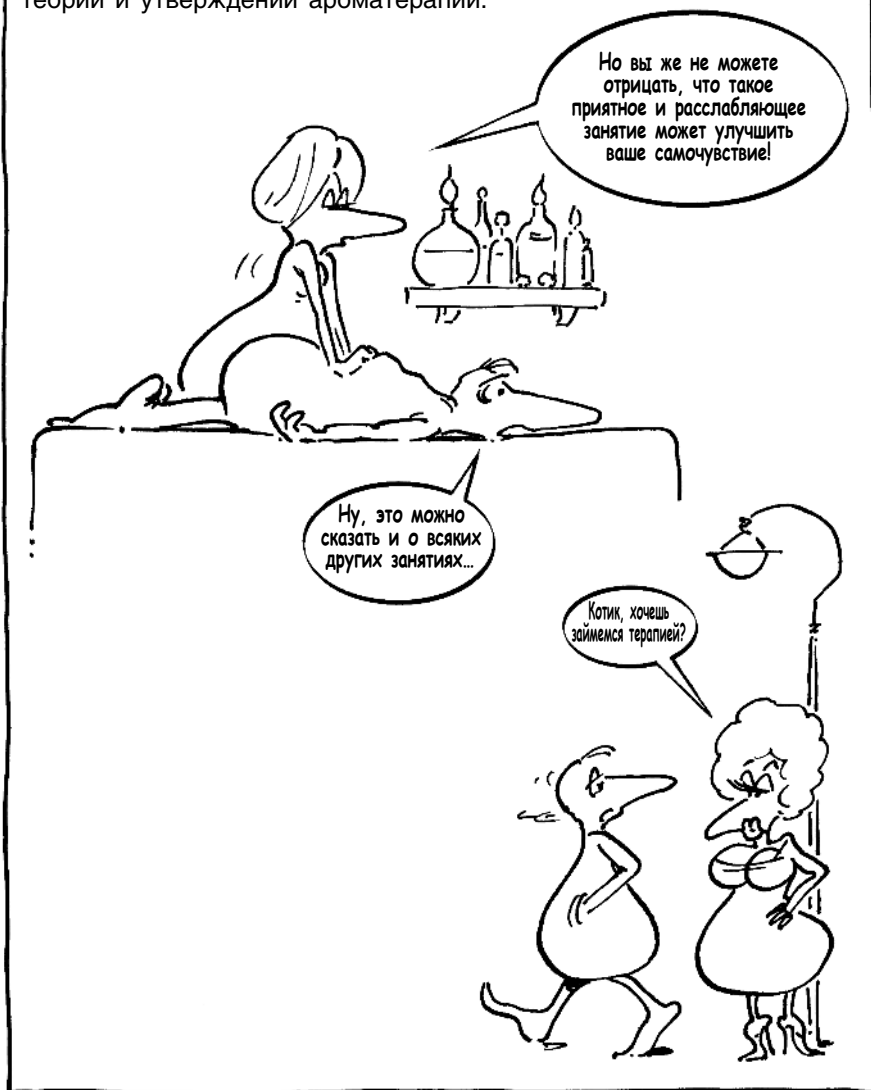
В США есть Американская психиатрическая ассоциация, Американская психологическая ассоциация и Американское психологическое общество.

Дальше мы еще вернемся к психиатрической помощи...



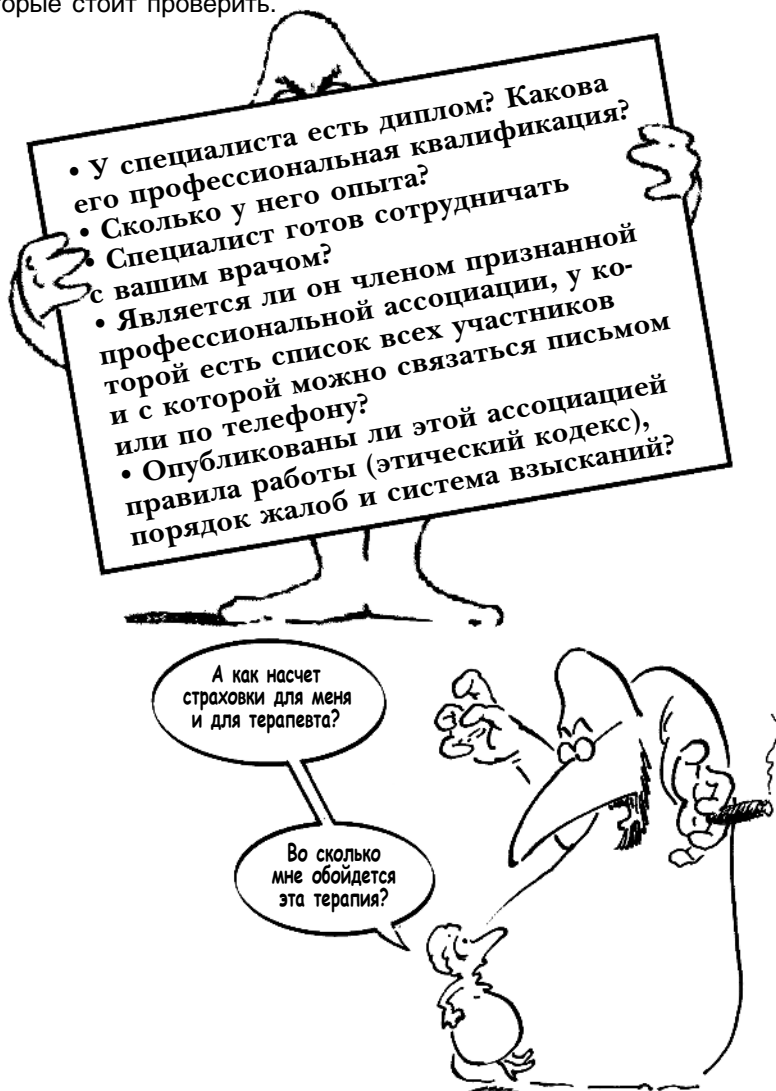
Другие виды терапии

В дополнение к психиатрам, психотерапевтам и психологам-консультантам, существуют и другие, называющие себя «терапевтами». Например, у некоторых есть сертификат по ароматерапии: применению приятно пахнущих веществ, часто с помощью массажа. Кстати, один из их журналов называется просто «Терапевт». Но это противоречиво, особенно в свете бездоказательности теорий и утверждений ароматерапии.



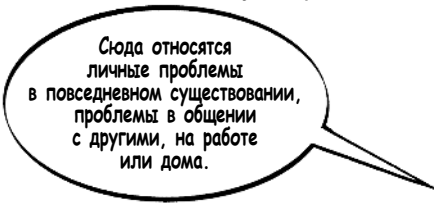
Как выбрать специалиста

Каких-нибудь специалистов может порекомендовать ваш врач-терапевт. Например, тех, кто предлагает психоанализ, когнитивно-поведенческую терапию, остеопатию, хиропрактику или лечение акупунктурой. Обычно стоит также прислушаться к отзывам клиентов тех или иных специалистов. Но есть и другие вопросы, которые стоит проверить.




Зачем людям психотерапия?

Общей причиной, по которой люди обращаются за психотерапией, является ощущение, что они не могут справиться со своей жизнью.



Сюда относятся
личные проблемы
в повседневном существовании,
проблемы в общении
с другими, на работе
или дома.

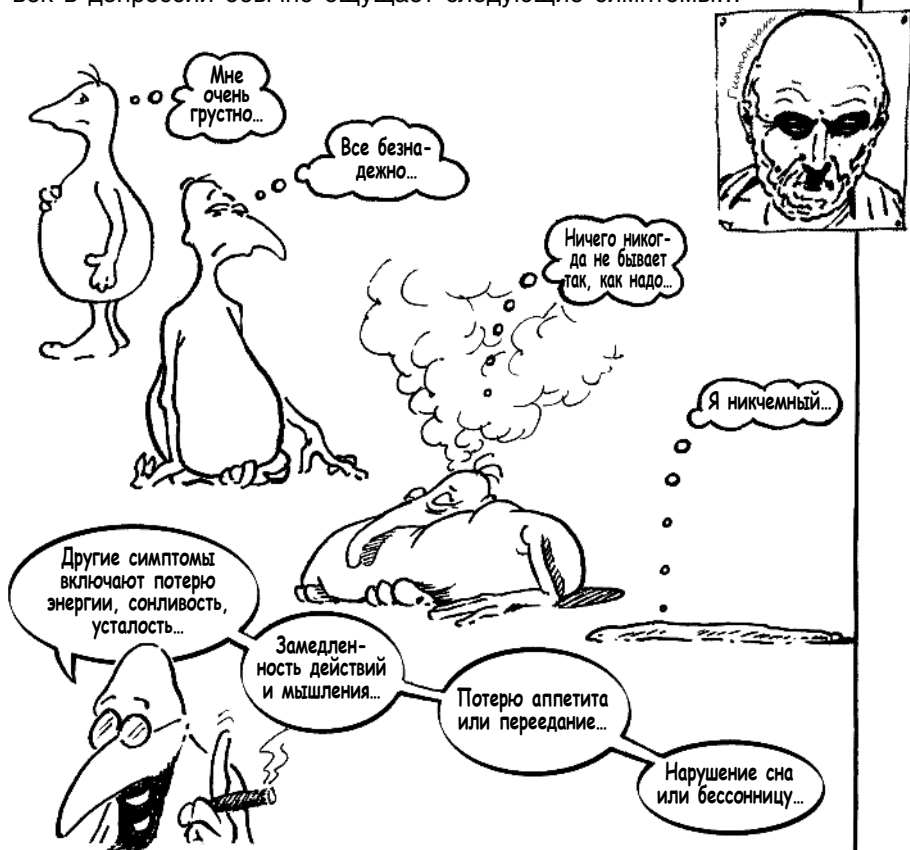


Я просто не могу
все это вынести!

Наиболее частые причины, по которым пациенты (клиенты) или другие люди обращаются за помощью, включают в себя депрессию, тревогу, фобии, навязчивые мысли и действия. Менее распространенные проблемы — это расстройства пищевого поведения (анорексия и булимия), саморазрушительное поведение и шизофрения. Иногда люди хотят повысить уверенность в себе и улучшить навыки общения.

Депрессия

Депрессия — это наиболее распространенная жалоба в психиатрии. Она была описана древним греческим врачом **Гиппократом** (460—377 до н. э.), который назвал ее «меланхолия». Человек в депрессии обычно ощущает следующие симптомы...

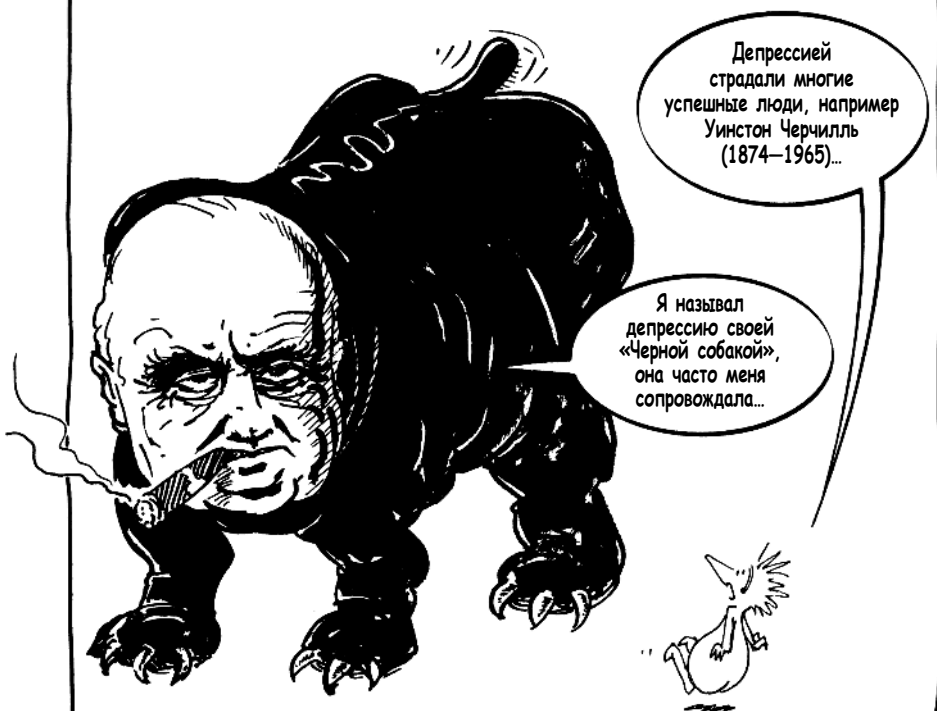


Клиническую депрессию стоит отличать от подавленности, вызванной горем. Оно считается нормальной реакцией на потерю любимого человека или объекта или на другие объяснимые причины печали. Диагноз «депрессия» ставится, только если подавленное настроение кажется непропорциональным по отношению к причине, длится слишком долго или протекает слишком тяжело.

Биполярное или маниакальное депрессивное, расстройство — это более редкий особенный случай, когда у человека состояния сильной печали и потери активности сменяются периодами приподнятого настроения и повышенной активности.

Кто болеет депрессией?

В какой-то момент жизни депрессия может развиться практически у любого человека. Хотя у некоторых людей есть особая склонность к ней с рождения или с раннего возраста. Депрессивные расстройства, вызванные жизненными событиями, иногда называют реактивной депрессией. Когда внешние причины установить не удастся, депрессию называют эндогенной (означает «изнутри»). Впрочем, это различие не всегда полезно, так как у некоторых людей депрессия может появляться и исчезать. Кроме того, неясно, почему разные люди реагируют на одни и те же события по-разному. По статистике, депрессия чаще поражает женщин (особенно в возрасте 35—45 лет), чем мужчин, хотя последние становятся более подвержены ей с возрастом. В каждый момент времени депрессией страдает примерно 10% населения, независимо от экономического статуса или социального класса.



Другие известные люди, страдающие от периодических приступов депрессии: **Иоганн Вольфганг фон Гёте** (1749—1832), **Мартин Лютер** (1483—1546), **Роберт Шуман** (1810—1856), **Лев Толстой** (1828—1910), **Винсент Ван Гог** (1853—1890), **Хьюго Вольф** (1860—1903).

Тревога

Тревога — это хроническое комплексное эмоциональное состояние, для которого характерны бдительность и чувство постоянной угрозы. Диагноз «генерализованное тревожное расстройство» ставится, когда отсутствуют особые причины для таких переживаний или когда эти чувства представляют собой чрезмерную реакцию на повседневные события. Тревога также может быть связана с трудностями в преодолении чрезмерного стресса. Особенно если он связан с потерями: смертью близкого человека, разводом или потерей работы.



Когда тревога вызвана какими-то определенными ситуациями, ее можно классифицировать и лечить как фобию...



А вот сделать что-то с генерализованным тревожным расстройством, которое, соответственно, генерализовано и неспецифично, не так уж просто.

Тайна тревоги

Важным аспектом сложности тревоги является ее субъективный характер. Например, экзистенциальные терапевты утверждают, что, поскольку мы обладаем свободой совершать большое количество выборов и несем ответственность за свои действия, тревога неизбежна и является неотъемлемой частью человеческого существования. Другими словами, они говорят, что испытывать тревогу нормально и это признак здоровья!

Мы приговорены к свободе и должны сами выбирать, кто мы есть.



*Жан-Поль Сартр (1905–1980),
философ-экзистенциалист*



Временами, когда тревога становится невыносимой и значительно ухудшает жизнь, чтобы справиться с ней, нужна помощь.

