**Лекция 18**

**Общая психотерапия психических расстройств.**

**План.**

1. **Виды помощи пациентам с психическими расстройствами.**
2. **Основные направления специфической психотерапии.**
3. **Современная программа лечения психических заболеваний**

В настоящее время большинством авторов отмечается неуклонно прогрессирующий рост психических расстройств не только среди пациентов старших возрастных групп, но и среди трудоспособного населения, что негативным образом сказывается не только на общесоматическом статусе, но и значительно ухудшает качество жизни.

***Многими исследователями отмечен тот факт, что оказание стационарной психиатрической помощи не всегда предполагает проведение длительной реабилитационной работы с данной когортой пациентов, что непосредственно способствует нарушению их восстановления.***

В связи с этим оказание помощи пациентам с психическими расстройствами вне стационарных условиях давно стало очевидной необходимостью. Это может способствовать увеличению количества обращающихся пациентов, в том числе детского и, что особенно важно, трудоспособного возраста без отрыва от работы. Такой подход обеспечивает доступность данной помощи, ее своевременность, в некоторых случаях сохранение анонимности, что оказывает влияние на показатели качества жизни пациентов.

Работы многих авторов были посвящены вопросам психотерапии пациентов психиатрического профиля .

По мнению М.М. Кабанова , реабилитация подразумевает интегративный подход посредством применения различных компонентов, направленных на восстановление личностного статуса.

В.М. Воловик, считает, что результат лечебно-восстановительной работы определяется конституциональными особенностями пациентов, их личностными характеристиками и течением заболевания.

По мнению В.Д. Вида ранняя реабилитация пациентов, зачастую, может быть обусловлена психотерапевтическим воздействием как эффективным способом повышения социально-трудовой адаптации пациентов.

**Таким образом, реабилитационные мероприятия посредством психотерапии с одной стороны, представляются целью, направленной на восстановление или сохранение статуса личности, во-вторых, процессом, в основе которого лежат механизмы нейрофизиологического и психологического характеров, и, в-третьих, -методом реабилитационного подхода к пациенту** .

Психотерапи́я (от [др. греч.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA)— «душа», «дух» +θεραπεία — «лечение», «оздоровление», «лекарство») по мнению большинства авторов, представляет собой систему лечебного воздействия на психическое состояние индивидуума и опосредованно на весь организм в целом.

Большинство авторов сходятся во мнение, что это вид деятельности, которая предназначена для избавления человека от различных проблем (среди которых: эмоциональные, личностные, социальные и т. п.).

Осуществляется специалистами-психотерапевтами посредством установления глубокого личного контакта с пациентом, а также применения различных [когнитивных](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F), [поведенческих](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%85%D0%BE%D0%B4), медикаментозных и других методик .

Согласно определению, данному Б.Д. Карвасарским в Психотерапевтической энциклопедии, психотерапия представляет собой прежде всего лечебную медицинскую дисциплину с её клиническими основаниями .

По определению современного национального руководства по психиатрии, психотерапия представляется особым видом клинико-психологического вмешательства и межличностного взаимодействия, характеризующегося оказанием помощи с применением психологических средств .

Комплексное лечебное воздействие, осуществляемое психологическими средствами, предназначено устранять болезненные симптомы, изменения отношения к себе, своему состоянию и окружающей среде.

Актуальность изучения приемов и методов психотерапии обусловлена не только применением данной методики в психиатрии, но и при лечении широкого круга соматических заболеваний.

**В литературе общепризнанными являются 4 основных направления специфической психотерапии :**

* *Психодинамическое;*
* *Когнитивно-поведенческое;*
* *Экзистенциально-гуманистическое;*
* *Суггестивное.*

Основу данных направлений составляет теория личности и система психотерапевтических воздействий.

***Выделяют следующие виды психотерапии: специфическую и неспецифическую; прямую и косвенную; седативную, активизирующую, амнезирующую; активную, пассивную; гетерогенную, аутогенную; индивидуальную, групповую.***

**Среди основных этапов психотерапевтического воздействия на пациента принято выделять следующие:**

* *Установление контакта путем достижения комплайенса;*
* *Прояснение проблемы (осуществляется посредством проведения первичного сбора информации и выделения наиболее значимых проблем в результате чего у психотерапевта формируется понимание главных причин развития у пациента тех или иных эмоционально-поведенческих нарушений);*
* *Определение психотерапевтических мишеней, идентификация основного момента, поэтапное подведение пациента к нему;*
* *Использование определенных методов и методик;*
* *Закрепление (включает, как правило, активизацию пациента с последующей оценкой того, в какой степени психотерапия повлияла на поведение пациента и его жизненную ситуацию);*
* *Окончание курса психотерапии (предполагает решение проблемы).*

***К методам клинической психотерапии относится следующие: методика гипнотизирования; [прогрессивная мышечная релаксация](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) [Джекобсона](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BA%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BE%D0%BD,_%D0%AD%D0%B4%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%B4), [аутогенная тренировка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%83%D1%82%D0%BE%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0) [Шульца](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%86,_%D0%98%D0%BE%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%BD_%D0%93%D0%B5%D0%BD%D1%80%D0%B8%D1%85), [рациональная психотерапия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F) [Дюбуа](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%8E%D0%B1%D1%83%D0%B0,_%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%8C_%D0%A8%D0%B0%D1%80%D0%BB%D1%8C); терапия подростковых [акцентуаций](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%83%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) А. Е. Личко; методы поведенческой психотерапии: сочетательно-рефлекторная терапия В. М. Бехтерева и метод угашения условной связи [А. М. Свядоща](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B2%D1%8F%D0%B4%D0%BE%D1%89,_%D0%90%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%BC_%D0%9C%D0%BE%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87); клиническая психотерапия соматических и сексуальных расстройств, неврозов и др.***

Клинический подход в психотерапии обеспечивает объединение в себе традиций классической психиатрии, позволяя решать проблемы диагностики и реабилитации пациентов, активации их потенциальных резервов в адаптации и приспособлении.

Интеграция психотерапии в медицину позволяет лечить пациентов, страдающих не только невротическими расстройствами и психосоматическими заболеваниями, но и болезнями зависимости и шизофренией.

**Однако, актуальным этапом развития психотерапии в медицине считается работа, направленная на разработку и создание эффективных лечебных программ психотерапии, в основе которых ключевое значение отводится изучению клинико-психологических механизмов нервно-психических расстройств и воздействующих факторов методов психотерапии.** Полноценная региональная (территориальная) система охраны психического здоровья населения возможна в случае совместной деятельности психотерапевтической и психиатрических служб.

*К первичному звену психотерапевтической службы относятся кабинеты психотерапевтического профиля, территориально располагающиеся на базах поликлиник, диспансеров, центров (различно-специализированных), стационаров общесоматического профиля, санаториях и учреждениях профилактического профиля.*

***В настоящее время в Российской Федерации существенное значение уделяется оказанию психотерапии уже на этапе стационарного лечения пациентов, страдающих неврозами и другими пограничными расстройствами; причем данное направление признано одним из наиболее динамично развивающихся.***

По мнению Назырова Р. К., классификация психических расстройств лежит в основе развития новых психологических моделей и методов психотерапии.

Проведение психологических исследований в психотерапии, в свою очередь, вносит значимый вклад в существующие диагностические категории, посредством уточнения их феноменологических критериев и психологических механизмов, а также разработку патогенетических методов лечения.

В работе Назырова Р. К. было проведено обследование 60 больных, страдающих расстройствами невротического характера и получающих стационарное лечение в отделении неврозов и психотерапии Института им. В.М. Бехтерева.

Контрольная группа, сопоставимая по гендерно-половым признакам, была представлена здоровыми людьми, не имеющими нервно-психических, психосоматических расстройств и органических поражений головного мозга.

Согласно полученным в ходе работы исследованиям было отмечено, что при невротических расстройствах важное значение играют наличие, тип и выраженность мозговой дефицитарности, характер функциональной межполушарной асимметрии головного мозга и уровень алекситимии. Полученные данные могут свидетельствовать о предметной области психотерапии как складывающейся научной специальности.

В работе Демьяненко А.И. и соавт. при проведении психоиагностики пациентов экспериментальной группы (36 человек) до и после курса психотерапии было отмечено, что в процессе получения психотерапевтической помощи у пациентов отмечается повышение уровня дифференцировки эмоциональных состояний и способности их выражения.

***У пациентов отмечалось повышение интереса к познанию окружающего мира и адаптивности к нему, кроме того, отношение к своей болезни после проведения психотерапии стало более адаптивным.***

Авторы пришли к заключению, что использование психотерапевтической помощи при расстройствах невротического характера, оказывает влияние на формирование ремиссии.

Согласно требованиям программы Аккредитационного совета США для последипломного медицинского образования (ACGME) в области психиатрии (вступившие в силу 1 июля 2014 г.) подразумевают, что резиденты психиатрии должны приобретать компетенцию в «применении поддерживающей, психодинамической и когнитивно-поведенческой психотерапии для кратких и длительные встречи с пациентами, а также для обеспечения контакта с семьей, парами, группами и другими индивидуальными психотерапевтическими средствами на основе фактических данных ».

**Опросы, проведенные в таких странах, как США и Канада, показывают, что психиатры проводят значительную часть своей клинической практики в сфере психотерапии.**

Олфсон и соавт. обнаружили, что «психотерапию получали 79% пациентов, посещающих психиатров».

Психотерапия, проводимая психиатрами, обеспечивает более эффективное ведение пациентов с психическими заболеваниями благодаря целостному подходу и использованию биопсихосоциальной модели.

При этом она зависит от вербального и эмоционального общения, а также от взаимодействия и отношений между психиатром и пациентом. Установленное доверие позволяет поставить точный диагноз вместе с сотрудничеством в амбулаторном лечении, сопутствующей медикаментозной терапией и кратковременном госпитализации.

Психиатры могут также организовать принудительное лечение, если это необходимо. Было показано, что интенсивное психотерапевтическое лечение уменьшает симптомы, улучшает профессиональную функцию и личные отношения.

Люди, которые получили данный вид терапии, были менее уязвимы к рецидивам, и их восстановление шло более устойчиво.

**В развитии психотерапии важную роль играет внедрение в психотерапевтический процесс новейших технических средств (например, видеотехники),** что может способствовать созданию необходимых предпосылок для развития интегративных подходов в этой области (активизации познавательных процессов больных с учетом исходных целей психотерапии, дифференцированному и направленному применению различных методов психотерапевтических воздействий (как например, создание третьей реальности посредством применения компьютерных систем).

Созданное таким образом виртуальное пространство для каждого отдельного индивидуума может быть расценено специалистом-психотерапевтом в качестве наглядных картин ожидаемых (прогнозируемых) результатов лечения уже на самых ранних этапах лечения, что позволит своевременно и в кратчайшие сроки произвести все необходимые коррективы и оценить посредством приемов моделирования ее результативность [14,15].

Кроме того, развитию психотерапевтического направления в психиатрии могут также способствовать проводимые просветительские и образовательные мероприятия, которые направлены на повышение востребованности психотерапевтической помощи в обществе и в медицинской среде в частности, увеличение количества лечебных учреждений, предназначенных для оказания психотерапевтической помощи специалистами, прошедшими квалификационную подготовку в плане ее оказания, разработка стандартов оказания психотерапевтической помощи и оценка ее эффективности, анализ результатов публикуемых исследований.

На основании предоставленных данных совершенствование психотерапевтической помощи возможно путем создания комплексных программ лечения, применения интегрирующих методов различной направленности, разработки персонализированных подходов.

Среди мероприятий, оказывающих непосредственное влияние на повышения качества данного вида деятельности, важное значение отводится организационным мероприятиям (характер оснащения подразделений психотерапевтического профиля, степень сформированности инфраструктуры и т.д.), позволяющим проводить сеансы в максимально комфортных условиях для пациента.

**Современная программа лечения психических заболеваний**

1. Осмотр и диагностика врачом психиатром, психотерапевтом;
2. Диагностическое тестирование (патопсихологическая диагностика);
3. Диагностика общего состояния;
4. Составление индивидуальной карты терапии;
5. Первые дни, в зависимости от состояния, необходим ежедневный врачебный контроль;
6. Биологическая терапия;
7. Психотерапия (индивидуальная и групповая);
8. Релаксационная терапия с физическими факторами;
9. Телесно ориентированная коррекция;
10. Укрепляющая инфузионная терапия;
11. Промежуточный врачебный контроль состояния;
12. Заключительный осмотр врачом;
13. Контрольное тестирование;
14. Выдача рекомендаций по дальнейшему режиму.

**Методы лечения психических заболеваний**

Методики основаны на последних мировых разработках и одобрены к применению медицинским сообществом по безопасности в медицине. Все методики подбираются и адаптируются под каждого человека в отдельности, в зависимости от состояния человека, индивидуальных особенностей и личных предпочтений человека.

При подборе методики лечения психических заболеваний мы учитываем все параметры развития и формирования, а так же наличие сопутствующих соматических расстройств.

**Медикаментозная терапия**

**Психотропные препараты** (транквилизаторы, антидепрессанты, нейролептики, нормотимики, снотворные) – группа препаратов, направленных на снятие тревожности, нормализацию фона настроения, обладающих общим успокаивающим, а некоторые симулирующим или снотворным эффектом; нормализую функцию вегетативной нерсной системы; снимают психотическую симптоматику.

**Антиконвульсанты** – обладают противосудорожной активностью, убирают навязчивости, патологическое влечение, снижают выраженность тремора и тиков.

**Ноотропы, нейропротекторы, антиоксиданты, аминокислоты, витамины, минералы** – питание для мозга, используется в комплексной нейро-метаболической терапии.

**Сосудорасширяющие препараты, болеутоляющие средства и другие** — несут вспомогательную роль в комплексном лечении патологических состояний высшей нервной деятельности.

Для лечения основного заболевания мы используем методики восстановительного лечения на фоне общеукрепляющей нейрометаболической терапии. Методы лечения психических заболеваний подбираются только в индивидуальном формате. Только таким образом можно достичь желаемого результата.

**Психотерапевтические методики**

**Эриксоновский гипноз** — пациент вводится в управляемый транс, глубину и интенсивность которого контролирует сам человек. Активизируется подсознательное, которое является важнейшим ресурсом в решении поведенческих проблем и устранении симптомов нервного истощения.

**Метод десенсибилизации** — под руководством специалиста выполняется метод, постепенно снимающий остроту и степень реагирования пациента на негативный раздражитель. Происходит естественный процесс нейтрализации негативного опыта при неврозе, страхе, нервном истощении и психологических травмах.

**Поведенческая психотерапия** — в процессе консультации психотерапевта происходит моделирование навыков оптимального поведения пациента и обучение эффективному самоконтролю.

**Транзактный анализ** – анализируются деструктивные связи (транзакции) человека, его способы защищаться и уходить от проблем. Рассматриваются основные жизненные игры пациента.

**Когнитивная психотерапия** – клиент вместе с психотерапевтом находят логические ошибки в основных мыслях, жизненных принципах и постулатах в ситуации, которая вызывает у него приступы паники, страха и нервного истощения.

**Психодинамическая психотерапия** – психоаналитическая психотерапия, во время которой, за счет понимания своих ценностей, потребностей и поведения, у пациента происходит озарение (инсайт), что приводит к новому позитивному пониманию происходящих с ним событий и процессов.

**Интегративная трансперсональная психотерапия** — совмещение элементов дыхательных техник, телесноориентированной терапии, арттерапии, психосинтеза и психологических консультаций, которые приводят к изменению жизненной позиции клиента в отношении конкретных психотравмирующих ситуаций и мировоззрения в целом.

**Гештальт-психотерапия** – позволяет вернуть человеку его целостность и завершить непрожитые когда-то потребности (завершить гештальт). Достигается ясное сознание внешней и внутренней реальности, тем самым разрушается внутренний конфликт.

**Экзистенциальная психотерапия** – глубинная жизнеизменяющая терапия, которая дает возможность человеку проработать основные противоречия, понять для чего он рожден, определить основные принципы его жизни.

[Психотерапия](https://preobrazhenie.ru/psychotherapy/), как метод лечения психических заболеваний, является весьма важной составляющей в терапии психического расстройства. Мы рекомендуем отнестись к этой методики с полной серьёзностью и строго выполнять все рекомендации нашего врача-психотерапевта.

Медикаментозная терапия и психотерапия, это главные методы лечения психических заболеваний. Однако не стоит отрицать и дополнительные средства. Дополнительные средства очень часто могут значительно ускорить и закрепить процесс излечения.

Однако не стоит забывать, что использование вспомогательных методов лечения психических заболеваний могут иметь серьёзные противопоказания и их применение может быть опасным для больного. Поэтому, перед применением этих методик следует проконсультироваться у своего лечащего врача психиатра.