



Государственная образовательная организация
высшего профессионального образования
«Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького»

Кафедра психиатрии, медицинской психологии, психосоматики и психотерапии
с лабораторией психического здоровья

Методы когнитивно-поведенческой терапии, реализуемые в условиях пандемии коронавируса

Зав. кафедрой психиатрии, медицинской психологии, психосоматики
и психотерапии с лабораторией психического здоровья

д. мед. н., проф. Ряполова Татьяна Леонидовна

Ассистент кафедры психиатрии, медицинской психологии, психосоматики
и психотерапии с лабораторией психического здоровья

Токарева Ольга Геннадьевна

Актуальность исследования

Психиатрическая патология, сопровождающая пандемию



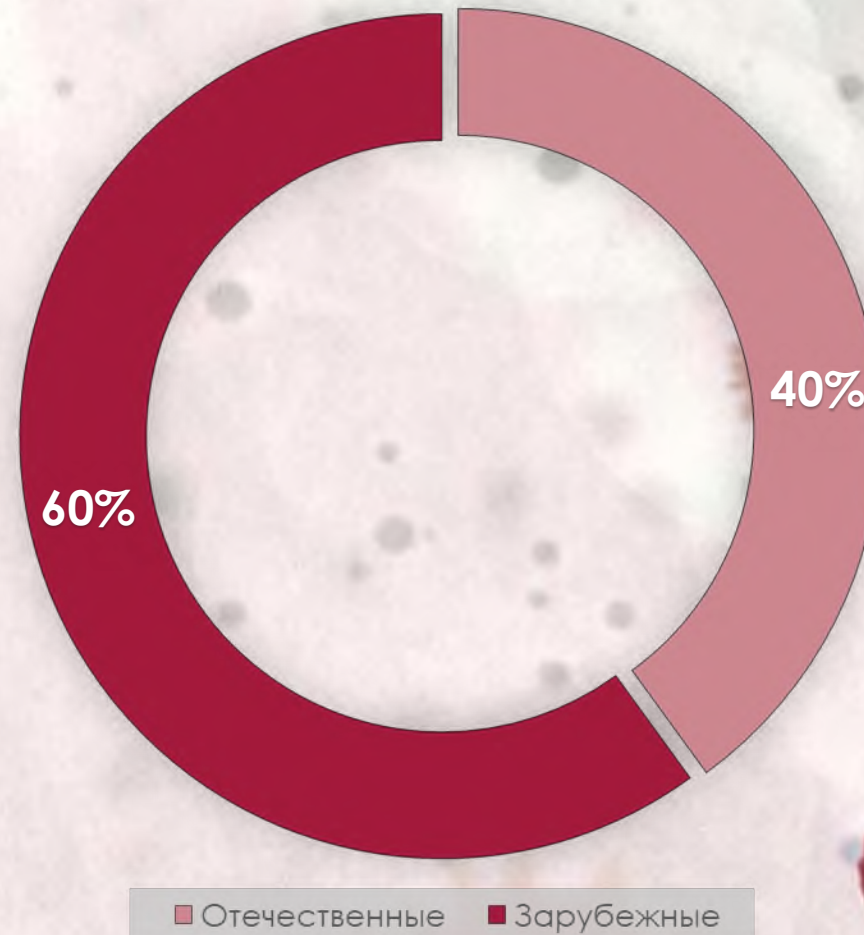
Цели исследования

- Анализ особенностей оказания психотерапевтической помощи в период пандемии COVID-19
- Анализ основных психотерапевтических методов, применяемых в условиях пандемии COVID-19
- Анализ возможности применения данных методов в рамках работы кафедры психиатрии, медицинской психологии, психосоматики и психотерапии с лабораторией психического здоровья

Материалы и методы

С помощью системного информационно-аналитического метода был проведен анализ отечественных и зарубежных литературных источников.

Проанализировано источников



Результаты и обсуждение

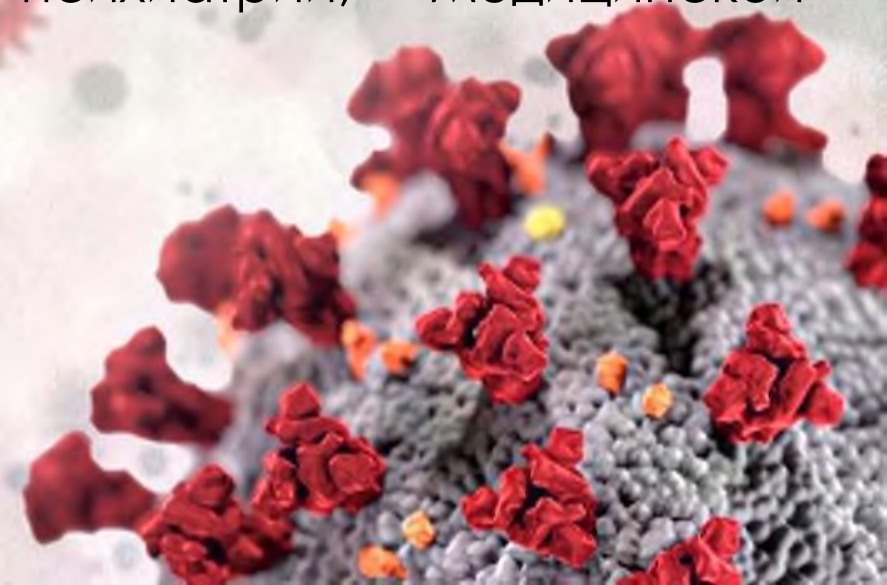
Сокращение социальных контактов с целью снижения распространенности COVID-19 создало **множество препятствий** для оказания психотерапевтической помощи населению.

Современные технологии позволяют [REDACTED] руда осуществлять широкий спектр психотерапевтических интервенций посредством **видеосвязи, телефонных звонков или переписки в мессенджерах.**

Большое распространение приобрел для [REDACTED] **онлайн формат** оказания психотерапевтической помощи и поддержки.

Результаты и обсуждение

- Наибольшую эффективность в терапии стресса, связанного с COVID-19 как в очном, так и в дистанционном формате показала когнитивно-поведенческая терапия.
- Методы когнитивно-поведенческой терапии предлагали ряд дистанционных вмешательств и до пандемии, однако с ее началом приобрели совершенно другие масштабы.
- В докладе будут рассмотрены именно эти методы, поскольку необходимо проанализировать и оценить возможность их применения в рамках работы лаборатории психического здоровья кафедры психиатрии, медицинской психологии, психосоматики и психотерапии.



Результаты и обсуждение

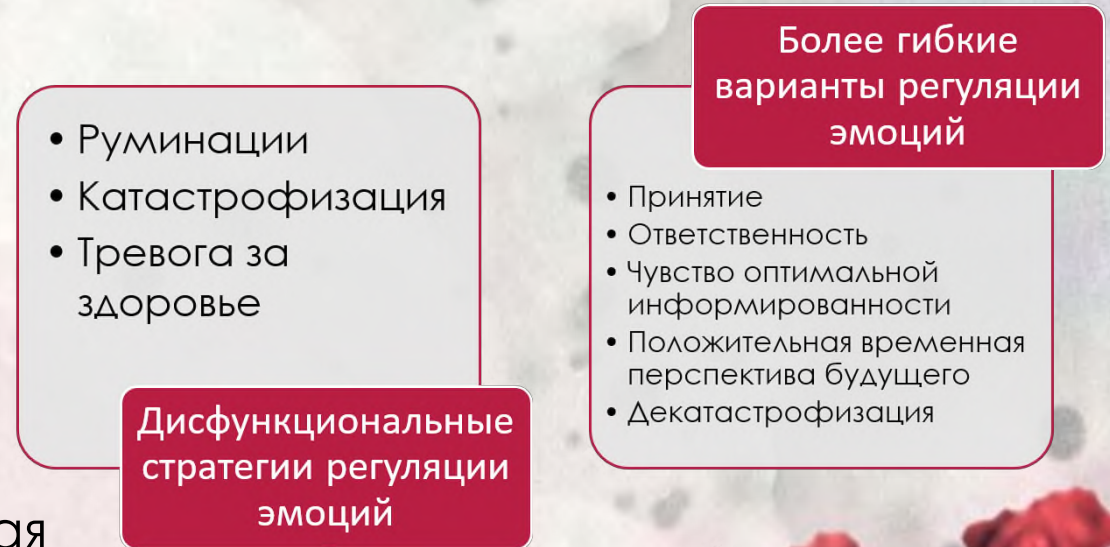
Е.М. Андерсон разработал протокол краткосрочной дистанционной когнитивно-поведенческой психотерапии тревоги, связанной с пандемией COVID-19.

Цель протокола:

замена дисфункциональных стратегий регуляции эмоций на более гибкие их варианты.

Длительность протокола: 3 недели.

Структура: 5 модулей + сопроводительная информация, содержащая подробную инструкцию к работе и несколько домашних заданий, которые пациенты практикуют в течение как минимум двух дней.



Результаты и обсуждение

Первый модуль

- Психообразовательные мероприятия
- **Цель:** Помочь пациенту лучше осознать тревогу и научиться различать функциональные и дисфункциональные ее формы

Второй модуль

- Выявление тревожных мыслей о разрешимых проблемах
- Работа над решением разрешимых проблем
- **Цель:** Тренировка поведенческих навыков решения функциональных проблем (контроль времени, подготовка к негативным результатам и поиск альтернативных путей их решения)

Третий модуль

- Активное снижение перестраховочного поведения
- **Цель:** Обнаружение неадаптивных привычек с последующей их минимизацией

Четвертый модуль

- Отстранение от бесполезных тревожных мыслей
- Поиск ежедневных радостных событий

Пятый модуль

- Выработка полезных и осознанных привычек
- Освоение новых видов деятельности
- Работа над гигиеной сна и отдыха

Результаты и обсуждение

В работе с травмой получил распространение дистанционный протокол психотерапии для пациентов с посттравматическим стрессовым расстройством.

Цели протокола:

- Разработка и обновление памяти о травме для уменьшения повторного переживания симптомов
- Изменение негативных оценок
- Изменение стратегий, поддерживающих чувство угрозы
- Восстановление или перестройка видов деятельности, придающих чувство значимости и смысла

Длительность протокола: 12 сессий по 90 минут + 3 дополнительные вспомогательные сессии с интервалом в месяц.

Мелехин, А. И. Дистанционная когнитивно-поведенческая психотерапия стрессового расстройства, связанного с пандемией COVID. Журнал телемедицины и электронного здравоохранения. 2020. 6(3): 3-14.

DOI 10.29188/2542-2413-2020-6-3-3-14.

Wild Jennifer, Emma Warnock-Parkes, Hannah Murray, Alice Kerr, Graham Thew, Nick Grey, David M. Clark & Anke Ehlers Treating posttraumatic stress disorder remotely with cognitive therapy for PTSD, European Journal of Psychotraumatology 2020 11:1.

DOI: 10.1080/20008198.2020.1785818.

Результаты и обсуждение

Основные интервенции в рамках метода

1

Индивидуальная формулировка случая

- Все терапевтические интервенции адаптированы под индивидуальный запрос

2

Восстановление и перестройка жизненных целей

- Составление планов
- Поведенческие эксперименты
- Подбор альтернатив ранее выполняемой деятельности

3

Обновление воспоминаний о травме

- Определение значимых угрожающих событий
- Обновление текущего понимания (путем когнитивной реструктуризации, Сократовского диалога, опросов, визуализаций и т.д.)
- Связывание обновленной информации с прошлым угрожающим воспоминанием

4

Нивелирование триггерных воспоминаний про принципу «Тогда и Сейчас»

- Составление сравнительных таблиц

5

Посещение мест, в которых произошло травматическое событие

- Производится в том числе удаленно (фото, видеосвязь, гугл-карты)

6

Изменение негативных оценок

- Переоценка личной ответственности
- Поведенческие эксперименты

7

Отказ от неадаптивных стратегий поведения

- Работа с тревожными руминациями
- Декатастрофизация

8

План предотвращения рецидивов

Результаты и обсуждение

В терапии инсомнии также активно применяется когнитивно-поведенческая терапия.

Основные методы:

- Протокол краткосрочной дистанционной когнитивно-поведенческой психотерапии тревоги (см. слайд 5)
- Протокол когнитивной рефокусировки при инсомнии

Цель протокола: снижение эмоционального и физиологического возбуждения с помощью создания привлекательных, дающих ощущение безопасности образов, воспроизводимых человеком перед сном.

Терапевтический эффект достигается за счет смещения фокуса с травмирующих, тревожных образов на безопасные и приятные.

Результаты и обсуждение

В терапии тревожных и депрессивных расстройств эффективность показал курс медитаций, основанных на осознанности.

Цель курса:

- Повысить показатели по навыкам внимательности и включенности, которые оказались снижены вследствие COVID-19
- Снизить чувство тревоги и депрессивные проявления

Длительность курса: 8 недель

Структура:

- 2-х часовые групповые занятия один раз в неделю
- 30-минутная ежедневная практика медитации дома

Результаты и обсуждение

Каждое занятие подразделялось на три части:

1 часть



15-30 минутное обучение по темам, связанным с медитативной практикой

2 часть



30-минутная практика под руководством инструктора

3 часть



Заключительный этап, во время которого участники могли поделиться своим опытом и задать вопросы инструктору

Темы, по которым проходило обучение включали: историческое введение в медитацию осознанности; понятие медитации осознанности и особенности ее практики; столкновение с болью осознанного отношения; внимание и осознанность; пребывание здесь и сейчас; дезидентификация, деавтоматизация и отпускание.

Непосредственно практика:

10 минут
Концентрация внимания на дыхании

10 минут
Концентрация внимания на ощущениях в теле

10 минут
Осознание своего эмоционального и ментального состояния

Результаты и обсуждение

Для борьбы с депрессией, тревогой и переживанием избыточного стресса среди молодежи была предложена программа **«Виртуальное сообщество осознанности»**.

Цели исследования:

Уменьшения симптомов депрессии, тревоги и стресса у молодежи
Повышения осознанности у молодежи

Длительность терапии: 8 недель

Структура:

1. 12 модулей по психическому здоровью, демонстрируемых посредством видео онлайн (1 обучающие видео + 1 видео с практикой осознанности)
2. 3 анонимных форума, посвященных депрессии, тревоге и стрессу
3. Анонимные 20-минутные групповые видеоконференции в режиме реального времени под руководством модератора, во время которых студентам давалась возможность поднимать и обсуждать темы, затронутые в модулях

Результаты и обсуждение

Предлагаемые темы модулей:

Преодоление стресса, беспокойства и депрессии

Осознанность и обучение

Осознанность для улучшения сна

Процветание в быстро меняющемся мире

Здоровая близость

Дестигматизация

Больше никакой прокрастинации

Снижение боли и осознанность

Образ здорового тела

Здоровое питание

Преодоление травмы

Отношения с семьей и друзьями

Результаты и обсуждение

Были предложены руководство и программы [REDACTED] направленные на снижение коронавирусного стресса.

Цель программы: снижение тревожных и депрессивных переживаний у молодых людей

Длительность программы: 7 сессий

Структура:

- Психообразовательные мероприятия о чувствах
 - Понимание эмоций
 - Осознание и принятие горя
- Поведенческая активация
- Осознанность
- Когнитивный копинг
 - Повышение толерантности к неопределенности
 - Совладание с тревожными мыслями
- Практики расслабления.

Результаты и обсуждение

Внедрение каждого структурного компонента происходит постепенно:

Принцип	Сессия						
	1	2	3	4	5	6	7
Психообразование о чувствах	😊	😊					
Поведенческая активация				😊	😊		
Осознанность	😊						😊
Когнитивный копинг			😊			😊	😊
Расслабление		😊					

Более подробно программа и материалы к ней отражены на сайте:

<https://trailstowellness.org/>



Результаты и обсуждение

В терапии посттравматического стрессового расстройства использовался также [REDACTED] и [REDACTED]

Пациенты были случайным образом распределены по протоколу ДПДГ и КПТ-СТ и приглашены на первую онлайн-сессию в Skype: их подробно проинформировали о процедурах и попросили дать информированное согласие, которое было записано.

Цель терапии: снижение травматических переживаний

Длительность терапии: 7 сеансов

2 сеанса в неделю в течение 3,5 недель

Результаты и обсуждение

Сессия	ДПАГ	КПТ-СТ
1	Сбор анамнеза Обозначение сути исследования Инструктаж и приглашение к выполнению онлайн-тестирования	Сбор анамнеза Обозначение сути исследования Инструктаж и приглашение к выполнению онлайн-тестирования
2	Психообразование о травме Мониторинг качества сна и питания Упражнения «Четыре элемента» и «Безопасное место» <i>Домашнее задание: выполнять упражнения 2–3 раза в день</i>	Психообразование о травме Мониторинг качества сна и питания Упражнения «Четыре элемента» и «Безопасное место» Заземление и дыхательные практики <i>Домашнее задание: выполнять упражнение 2–3 раза в день</i>
3	Стабилизационные упражнения Обучение навыкам общения и мастерства	Стабилизационные упражнения Прогрессивная мышечная релаксация по Джейкобсону <i>Домашнее задание: практиковать расслабление, заземление и дыхательные практики каждый день</i>
4	Протокол недавних событий Выявление и снижение чувствительности первых точек беспокойства (ТБ) с помощью двусторонней стимуляции (постукивания или объятия бабочки)	Работа с травмой: длительное словесное воздействие и когнитивная перестройка Выявление наиболее травматических переживаний для поведенческого эксперимента
5	Выявление ТБ и десенсибилизация с помощью двусторонней стимуляции (часть 1)	Краткая практика осознанности <i>Домашнее задание: прослушивание записанного сеанса, практика релаксации, практика дыхания или «Безопасно место» после каждой сессии</i>
6	Идентификация ТБ и десенсибилизация с помощью двусторонней стимуляции (часть 2)	
7	Подведение итогов и завершение	Подведение итогов и завершение

Результаты и обсуждение

При использовании любой из методик также должна использоваться межсессионная поддержка:

- Приложения для смартфонов, позволяющие автоматизировать планирование активности
- Календарные напоминания для своевременного выполнения домашних заданий
- Доступ к виртуальным группам поддержки
- Традиционная библиотерапия
- Прослушивание специализированных подкастов по актуальным темам
- Поддержка через телефон (звонки, SMS) и мессенджеры

Выводы

Направление когнитивно-поведенческой терапии предлагает достаточно обширный набор методов и техник, нацеленных на борьбу с коронавирусным стрессом.

Все методы являются перспективным направлением деятельности лаборатории психического здоровья кафедры психиатрии, медицинской психологии, психосоматики и психотерапии при работе с обучающимися и сотрудниками, имеющими различный спектр психологических и психиатрических проблем вследствие воздействия инфекционных и социально-информационных факторов в период пандемии COVID-19.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Часть рисунка с идентификатором отношения IDZ не найдена в файле.

