

# Психотерапевтические подходы к лечению последствий боевой психической травмы у участников боевых действий

Докладчики:

**Абрамов В.А.** – к.мед.н, доцент  
кафедры психиатрии, наркологии  
и медицинской психологии  
ФГБОУ ВО ДонГМУ МЗ РФ

**Абрамова Е.А.** – ординатор кафедры  
психиатрии, медицинской психологии,  
психосоматики и психотерапии  
с лабораторией психического здоровья  
ФГБОУ ВО ДонГМУ МЗ РФ

**Голоденко О.Н.** – к.мед.н, доцент  
кафедры психиатрии, наркологии  
и медицинской психологии  
ФГБОУ ВО ДонГМУ МЗ РФ

Боевая психическая травма (БПТ) - психическая травма, вызванная воздействием факторов боевой обстановки. БПТ может оказывать сильное воздействие на психическое здоровье человека и проявляться во внезапных и чрезмерных реакциях на стрессовые стимулы, такие как гнев, раздражительность, беспокойство, попытками избежать индивидом встречи с травмирующими стимулами, включая места, людей или события, ассоциируемые с травматическими воспоминаниями. Также может проявляться в избегании обсуждения тем, связанных с травмой, и даже в социальной изоляции. БПТ может приводить к широкому спектру психических расстройств, включая посттравматический стрессовый синдром (ПТСС), депрессию, тревожные расстройства и другие. БПТ может иметь значительное влияние на качество жизни пострадавшего, влияя на его психологическую адаптацию и функционирование в повседневной жизни. Цель психиатрического вмешательства в таких случаях состоит в смягчении симптомов и повышении качества жизни пациента.

# Психотерапевтические подходы:

- ▶ Экспозиционная терапия
- ▶ Когнитивно-поведенческая терапия
- ▶ Диалектическая поведенческая терапия
- ▶ Интерперсональная терапия

# Экспозиционная терапия

- ▶ **Цели экспозиционной терапии (ЭТ):** Основная цель ЭТ при БПТ заключается в том, чтобы помочь пострадавшему конфронтировать с травматическими воспоминаниями, событиями или ситуациями, которые вызывают у него тревожность или дискомфорт. Через постепенное и контролируемое воспоминание о травме, пострадавший учится переоценить свои реакции и постепенно преодолевать свои страхи.
- ▶ **Методы экспозиционной терапии:** В процессе ЭТ используются различные методы, включая воображаемую экспозицию (пострадавший визуализирует события или ситуации, связанные с травмой), прямую экспозицию (пострадавший сталкивается с реальными объектами или событиями, напоминающими о травме), а также систематическую десенситизацию (постепенное и контролируемое увеличение экспозиции к травматическим материалам или событиям).

# Экспозиционная терапия

## ▶ Этапы ЭТ могут включать в себя:

- Установление травматических воспоминаний или триггеров, которые вызывают у пострадавшего тревожные реакции.
- Разработку индивидуального плана экспозиции с указанием конкретных целей и стратегий.
- Постепенное и контролируемое воспроизведение травматических воспоминаний или ситуаций, начиная с менее интенсивных и постепенно переходя к более травматическим.
- Оценка и переработка негативных убеждений и реакций, связанных с травматическими воспоминаниями.
- Повторение экспозиции для закрепления преодоления страхов и установления новых ассоциаций с травматическими событиями.

# Когнитивно-поведенческая терапия

- ▶ **Принципы Когнитивно-поведенческой терапии (КПТ):** КПТ основана на предположении, что наши мысли, чувства и поведение взаимосвязаны, и изменение одного из этих компонентов может привести к изменениям в остальных. Терапевтический процесс включает в себя идентификацию и изменение негативных убеждений (когнитивных дисторсий) и поведенческих реакций, связанных с травматическими событиями.
- ▶ **Цели Когнитивно-поведенческой терапии:** Основной целью КПТ при БПТ является помощь пострадавшему в адаптации к травматическому опыту и снижении симптомов ПТСР. Это включает в себя изменение негативных мыслей и убеждений, снижение тревожности и гиперактивности, улучшение саморегуляции и повышение уровня функционирования.
- ▶ **Методы Когнитивно-поведенческой терапии:**
  - *Когнитивная реструктуризация:* Идентификация и переоценка негативных искаженных мыслей и убеждений, связанных с травмой.
  - *Экспозиция и десенситизация:* Постепенное и контролируемое воспоминание о травматических событиях с целью снижения их эмоциональной интенсивности.
  - *Учение навыкам релаксации:* Обучение пострадавшего методам релаксации и стратегиям справления со стрессом для снижения тревожности и физиологического напряжения.
  - *Обучение стратегиям саморегуляции:* Развитие навыков управления эмоциями, снижения гиперактивности и повышения осознанности.

# Когнитивно-поведенческая терапия

- ▶ **Этапы КПТ могут включать в себя:**
  - **Оценку и формулирование целей:** Определение индивидуальных потребностей пострадавшего и разработка плана терапии.
  - **Идентификацию когнитивных дисторсий:** Выявление негативных мыслей и убеждений, связанных с травматическим опытом.
  - **Изменение когнитивных паттернов:** Работа над переоценкой и заменой негативных мыслей и убеждений более адаптивными и реалистичными.
  - **Практику и обучение навыкам:** Обучение и практика новых стратегий и навыков в повседневной жизни пострадавшего.

# Диалектическая поведенческая терапия

- ▶ **Принципы Диалектической Поведенческой Терапии (ДПТ):** ДПТ при БПТ базируется на предположении о диалектическом взаимодействии между различными аспектами личности пострадавшего, включая их внутренние конфликты, противоречия и нерешенные проблемы. Основные принципы ДПТ включают в себя стремление к синтезу и принятию противоречий, акцент на радикальном принятии пострадавшего и эмпатическом понимании его опыта, а также активное вовлечение пострадавшего в процесс терапии и развитие навыков саморегуляции.
- ▶ **Цели Диалектической Поведенческой Терапии:** Главной целью ДПТ при БПТ является помощь пострадавшему в разрешении внутренних конфликтов и противоречий, связанных с травматическим опытом, а также развитие адаптивных стратегий справления с травматическими событиями и повышение уровня функционирования.



# Диалектическая поведенческая терапия

- ▶ **В процессе ДПТ при БПТ используются различные методы, включая:**
  - Стратегии диалектического мышления: Развитие у пострадавшего способности видеть и принимать противоречия в своей жизни и опыте без стремления к чрезмерному решению или упрощению.
  - Умение межличностного эффективного общения: Обучение навыкам эффективного общения и установления здоровых границ в отношениях с другими людьми.
  - Техники регуляции эмоций: Развитие навыков саморегуляции эмоций и управления стрессом с помощью методов медитации, дыхательных практик и диалектического принятия.
- ▶ **Этапы ДПТ включают в себя:**
  - Оценку и формулирование целей: Определение индивидуальных потребностей и целей пострадавшего в сотрудничестве с терапевтом.
  - Разработку индивидуального плана терапии: Создание плана терапии, включающего в себя различные стратегии и методы, нацеленные на решение конкретных проблем и достижение поставленных целей.
  - Постепенное и систематическое развитие навыков: Постепенное внедрение новых навыков и стратегий в повседневную жизнь пострадавшего с последующей оценкой и коррекцией.

# Интерперсональная терапия

- ▶ **Цели Интерперсональной Терапии (ИТ):** Основная цель ИТ при БПТ заключается в улучшении качества межличностных отношений пострадавшего, а также в решении конкретных межличностных проблем, которые могут возникать в результате травматического опыта. Это может включать в себя проблемы доверия, коммуникации, установления границ и поддержки.
- ▶ **Принципы Интерперсональной Терапии:** ИТ базируется на предположении о взаимосвязи между психическим здоровьем и качеством межличностных отношений. Принципы ИТ включают в себя акцент на идентификации и выявлении межличностных проблем, фокус на изменении отношений и поведения, а также на улучшении коммуникации и взаимодействия с окружающими.

# Интерперсональная терапия

## ▶ Методы Интерперсональной Терапии:

- Анализ межличностной динамики: Разбор межличностных отношений и выявление проблемных образцов взаимодействия.
- Развитие навыков коммуникации и эмпатии: Обучение пострадавшего эффективным стратегиям общения и понимания чувств и потребностей других людей.
- Улучшение межличностных отношений: Работа над установлением здоровых границ, развитием доверия и поддержки в отношениях с окружающими.

## ▶ Процесс Интерперсональной Терапии:

- Оценка и формулирование целей: Определение конкретных межличностных проблем и целей терапии.
- Разработка индивидуального плана терапии: Создание плана терапии, который включает в себя конкретные стратегии и методы работы с межличностными проблемами.
- Постепенное развитие навыков и изменение отношений: Постепенная работа над изменением межличностных динамик и поведенческих образцов с последующей оценкой и коррекцией.

**БЛАГОДАРЮ  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!**