

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

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

Актуальные в период пандемии COVID-19 подходы к оказанию психотерапевтической помощи

Ряполова Т.Л., д.мед.н., проф., зав. каф. психиатрии, медицинской психологии, психосоматики и психотерапии с лабораторией психического здоровья ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО, г. Донецк;
Токарева О.Г., асс. каф. психиатрии, медицинской психологии, психосоматики и психотерапии с лабораторией психического здоровья ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО, г. Донецк;
Бойченко А.А., к.мед.н., доц. каф. психиатрии, медицинской психологии, психосоматики и психотерапии с лабораторией психического здоровья ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО, г. Донецк.



Актуальность

Психиатрическая патология, сопровождающая пандемию



Актуальность

Наиболее уязвимые группы
перипандемического психологического воздействия



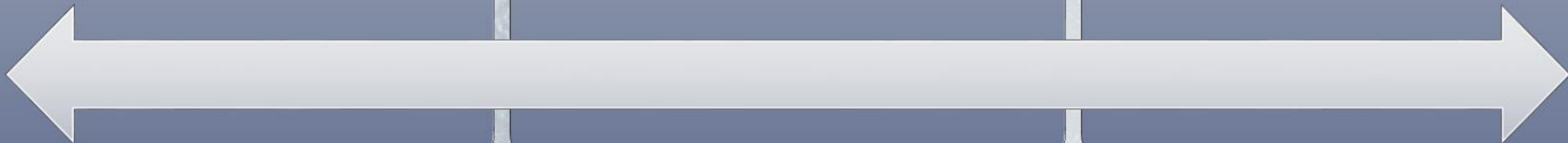
Медперсонал



Пациенты,
заболевшие
COVID-19

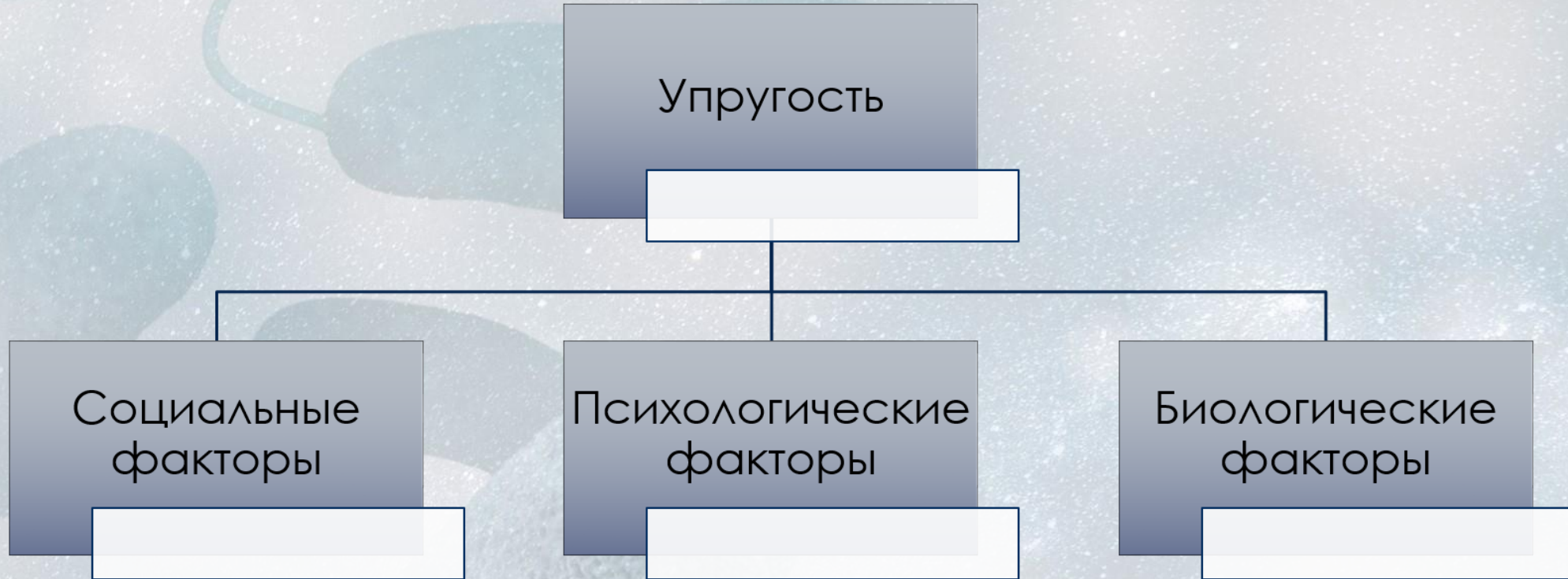


Пациенты с
имеющимися
ментальными
расстройствами



Результаты и обсуждение

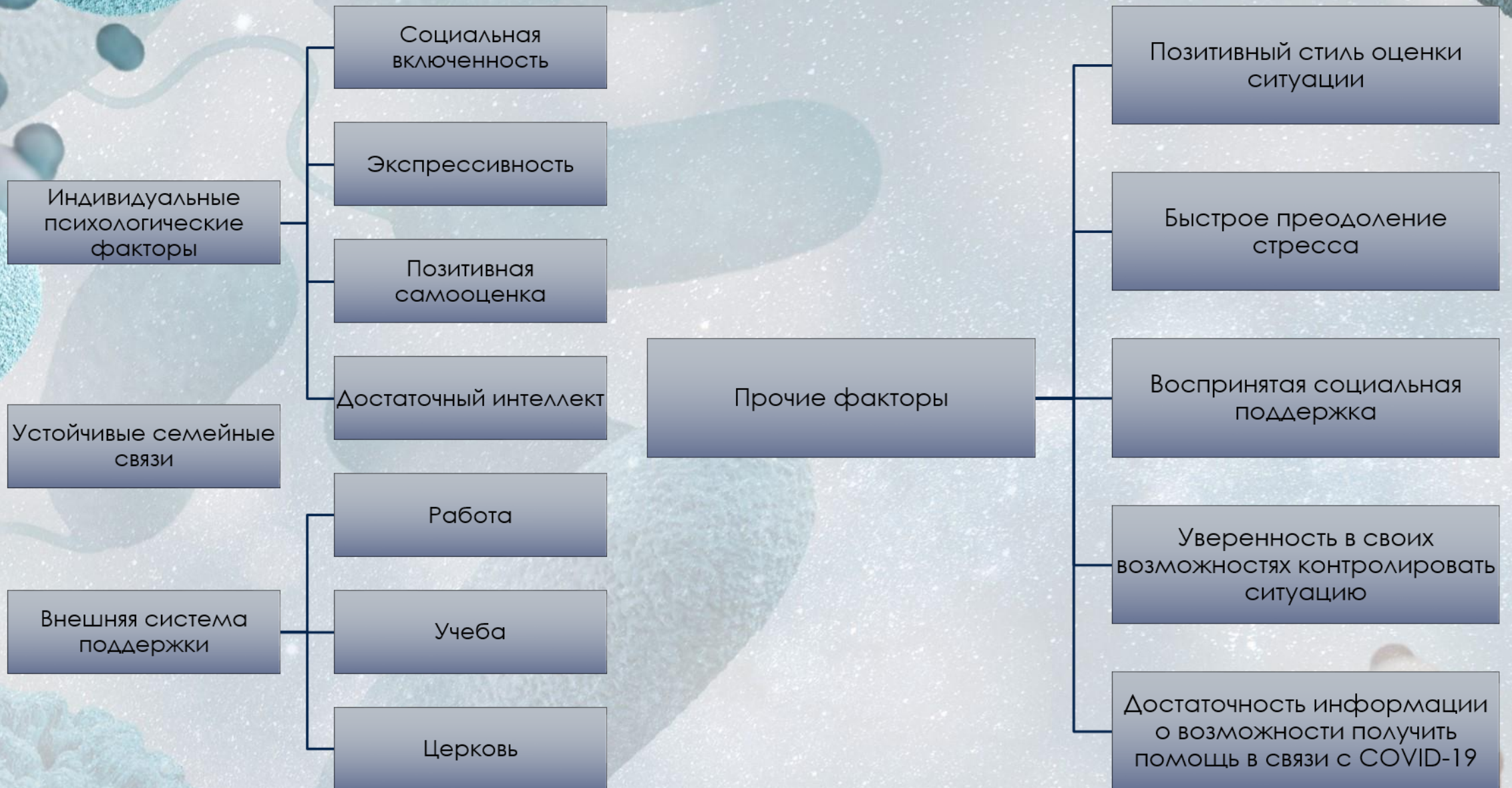
Ведущий защитный механизм в период пандемии



Позволяет предотвратить развитие психической патологии при влиянии психических травм

Результаты и обсуждение

Значимые факторы «Упругости»



Результаты и обсуждение

Меры поддержания адаптационных механизмов населения



Предоставление через СМИ полной, убедительной и обоснованной информации о необходимости соблюдения противоэпидемических мер



Создание коалиции специалистов, участвующих в борьбе с пандемией и общественных организаций для мобилизации ресурсов с целью своевременного реагирования на потребности в поддержании психического здоровья



Проведение длительного мониторинга уровня стресса на различных Интернет-платформах, что создаст возможность для сфокусированной профилактической и психокоррекционной работы среди населения

Результаты и обсуждение

Содержание информационной поддержки населения

Предупреждение о возможных общепсихологических последствиях пандемии

Обучение населения защитному поведению для сохранения здоровья, укрепление их проблемно-решающего поведения, повышение самоэффективности

Интеграция специального психолого-психиатрического сопровождения в протоколы помощи при COVID-19

Оказание психолого-психиатрической помощи медицинским работникам, включённым в борьбу с пандемией

Результаты и обсуждение

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



Современные технологии позволяют без труда осуществлять широкий спектр психотерапевтических интервенций посредством **видеосвязи, телефонных звонков или переписки в мессенджерах.**



Большое распространение приобрел **дистанционный формат** оказания психотерапевтической помощи и поддержки.

Результаты и обсуждение



«Основной целью психологической поддержки и проводимой психотерапии должно быть увеличение сопротивляемости и устойчивости личности пациента к кризисным ситуациям, в том числе к деструктивному суицидальному и агрессивному поведению».

Мосолов С.Н. Актуальные задачи психиатрической службы в связи с пандемией COVID-19 // Современная терапия психических расстройств. 2020. 2.

Основные цели оказания дистанционной помощи:

- Создание управляемой ситуации, формирования у пациента субъективного ощущения контроля над своей жизнью
- Оказание вербальной поддержки
- Проведение психообразовательных мероприятий
- Назначение соответствующей психофармакотерапии в случае необходимости
- Совместная с пациентом выработка паттернов рационального поведения и стратегий преодоления сложившейся жизненной ситуации



Результаты и обсуждение

Меры, помогающие справиться с негативными психологическими последствиями кризисной ситуации, связанной с пандемией COVID-19

Дополнительные горячие линии

- Для различных групп населения, в том числе – одиноких людей

Специальные образовательные программы

- Демонстрация по TV и в интернете специально разработанных программ для когнитивной стимуляции

Профилактика суицидов

- Подготовка программ и разработка мер, направленных на снижение суицидальных рисков

Вебинары и видеоконференции

- Мероприятия, проводимые для установления и налаживания социальных контактов

Тренинги по преодолению стресса

- Предпочтительно дистанционный формат

Дополнительная поддержка медработников

- Поддержка психиатров, психотерапевтов, психологов и различных служб, занятых в системе здравоохранения.

Результаты и обсуждение

Критические области действия психиатров

Идентификация групп
высокого риска
возникновения
негативных
психологических
последствий кризиса

Оптимизация скрининга
психических
расстройств

Увеличение поддержки
для медицинских
работников,
участвующих в лечении
и уходе за пациентами
с COVID-19

- Сокращение рабочего времени
- Регулярные перерывы на отдых, сменный режим работы
- Поддержка со стороны коллег и руководителей
- Четкое информирование о директивах и мерах предосторожности
- Строгое соблюдение мер инфекционного контроля

Изменение режима и
содержания
психологического
вмешательства

- Телемедицина
- Онлайн-консультирование
- Обучение стратегиям совладания

Распространение
актуальной и
достоверной
информации о
количестве
выздоровевших,
способах лечения, путях
передачи вируса

Результаты и обсуждение

Рекомендации Министерства здравоохранения Российской Федерации по организации психиатрической помощи и лечению психических расстройств в период пандемии:

- Мосолов С.Н. Длительные психические нарушения после перенесенной острой коронавирусной инфекции SARS-CoV-2
- Лекарственные взаимодействия психофармакологических препаратов со средствами терапии коронавирусной инфекции (COVID-19)
- Организация мероприятий по оказанию медицинской помощи по профилю «психиатрия» в период распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19
- Актуальные задачи психиатрической службы в связи с пандемией COVID-19
- Предложения по реагированию на вспышку COVID-19 и сопутствующие факторы психического дистресса для лиц с умственной отсталостью и расстройствами аутистического спектра
- Лекарственная терапия лиц с психическими расстройствами, заболевших коронавирусной инфекцией (COVID-19)
- Психические реакции и нарушениях поведения у лиц с COVID-19
- Помощь больным с деменцией

Результаты и обсуждение

Рекомендации по совладанию со стрессом и психопрофилактике:

- Мультфильм для врачей от проекта psyfdoc.com
- Рекомендации для медицинских работников, находящихся в условиях повышенных психоэмоциональных нагрузок в период пандемии COVID-19 от Союза охраны психического здоровья
- Рекомендации по психологическому сопровождению деятельности руководителей медицинских организаций и их структурных подразделений в условиях оказания медицинской помощи пациентам с COVID-19
- Медики VS Covid-19. Пути стабилизации психического состояния
- Чек-лист Московской службы психологической помощи населению
- Советы для студентов и учащейся молодежи: снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах
- Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса
- Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога
- Советы для родителей дошкольников и младших школьников в период объявленной эпидемии
- Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении: советы психолога

Результаты и обсуждение

Терапевтические стратегии работы со стрессом в период пандемии COVID-19

Создание групп специалистов,
квалифицированных для решения
эмоциональных расстройств

Обучение медицинского персонала
базовым аспектам охраны
психического здоровья

Использование онлайн опросов для
оценки масштабов проблем
психического здоровья

Разработка онлайн-материалов для
обучения психическому здоровью

Предоставление онлайн-
консультаций и услуг самопомощи

Развитие синхронных
телемедицинских услуг для
диагностических целей и
консультирования

Результаты и обсуждение

Критерии отбора психотерапевтических методик, наиболее пригодных для эффективной дистанционной работы

Эффективность коррекции психических нарушений у пациентов с невротическими и психосоматическими расстройствами

Возможность оказания помощи больному в пределах одной консультации

Быстрое обучение этим методикам врачей-психиатров и психотерапевтов

Результаты и обсуждение

Методики, соответствующие критериям

Когнитивно-поведенческая терапия

Недирективная гипнотерапия (по Д. Элману и М. Эриксону)

Психосинтез

Рациональная терапия

Гештальт-терапия

Недирективная
гипнотерапия

Психосинтез

Гештальт-
терапия

Управляемая
визуализации
по К.
Саймонтону

Рефрейминг

Недирективная
гипнотерапия
по М.
Эриксону

Результаты и обсуждение

Методики, соответствующие критериям

Недирективная
гипнотерапия
М. Эриксона



Ощущение
присутствия на
личном сеансе
психотерапии

Недирективная
гипнотерапия



Методика по
работе с тревогой
«Наблюдение за
телом и
ощущениями»

Психосинтез
личности Е.В.
Кучеренко

Психосинтез

Результаты и обсуждение

Поскольку **когнитивно-поведенческая терапия** имеет обширную доказательную базу, в том числе в период пандемии COVID-19 и входит в большую часть протоколов оказания психологической и психотерапевтической помощи – целесообразно в рамках текущего доклада рассмотреть именно этот метод.

Прочие методы станут объектом пристального изучения и будут представлены в дальнейших докладах и публикациях.

Результаты и обсуждение

Был разработан 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.

- Руминации
- Катастрофизация
- Тревога за здоровье

Дисфункциональные стратегии регуляции эмоций

Более гибкие варианты регуляции эмоций

- Принятие
- Ответственность
- Чувство оптимальной информированности
- Положительная временная перспектива будущего
- Декатастрофизация

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.

Результаты и обсуждение

В терапии **инсомнии** активно применяется когнитивно-поведенческая терапия.

Основные методы:

- Протокол краткосрочной дистанционной когнитивно-поведенческой психотерапии тревоги (см. слайд 19)
- 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

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

Были предложены руководство и программа **«Coping with COVID-19»**, 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

В терапии **посттравматического стрессового расстройства** использовался также метод десенсибилизации и переработки движениями глаз и когнитивно-поведенческая терапия, сфокусированная на травме.

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

При использовании любой из методик использовалась 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

Пандемия COVID-19:

- Создала ощущение опасности, неопределенности, потери контроля по всему миру
- Негативно повлияла на психическое здоровье населения
- Способствовала глобальной цифровизации психологической помощи

Долгосрочное воздействие COVID-19 на психическое здоровье займет годы



Управление этим воздействием требует согласованных усилий всей системы здравоохранения.

После окончания коронакризиса дистанционные формы оказания помощи по сохранению психического здоровья, поддержания ресурсов и совладания со стрессом смогут оставаться достойной альтернативой очной терапии.

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!**