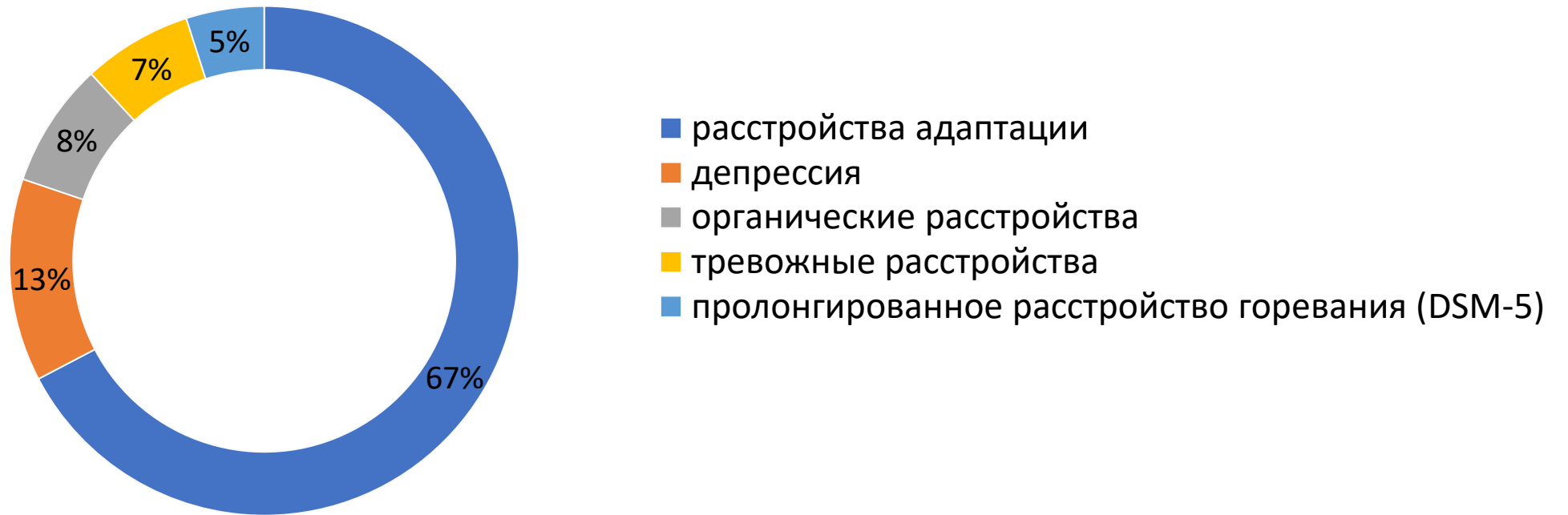




Возможности применения терапии принятием и ответственностью в паллиативной помощи пациентам и их родственникам

Айдана Канатбек кызы,
старший преподаватель кафедры
клинической психологии, медицинский
психолог

Распространенность психических расстройств у паллиативных пациентов



Психологические вмешательства, ориентированные на решение проблем паллиативных пациентов

Психофармакотерапия



Когнитивно-поведенческая терапия (CBT)

Терапия на основе осознанности (MBT)

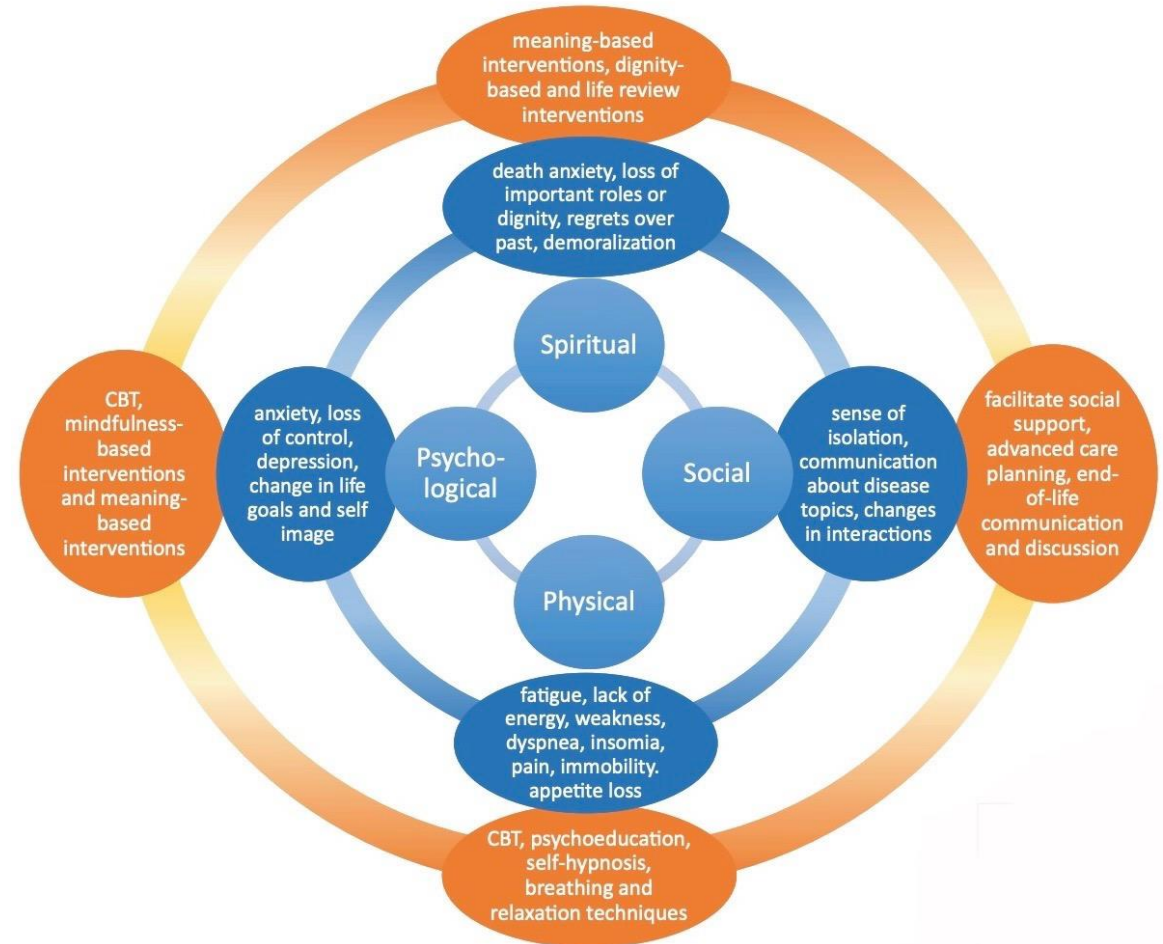
Смысло-центрированная терапия (MCP)

Терапия достоинства (DT)



Поддержка семей

Планирование ухода



Эффекты и ограничения психологической помощи



- Снижение тревоги и депрессии
- Уменьшение боли и усталости
- Улучшение сна и общего самочувствия
- Повышение качества жизни
- Снижение экзистенциального дистресса
- Повышение осознанности в принятии решений
- Повышение качества медицинской коммуникации



- Частые короткие сессии взамен длительных встреч
- Высокая истощаемость пациентов
- Зависимость от физического состояния пациента
- Необходимость гибкости в отношении расписания и формата встреч



Терапии принятием и ответственностью (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ)

АСТ - это психотерапевтический подход, использующий процессы принятия и осознанности, а также изменения поведения, для развития большей психологической гибкости, которая позволяет двигаться в сторону своих ценностей

Hayes, Wilson, Strosahl, 1999

Цели АСТ

1. Научить клиентов принимать неприятные переживания (мысли, чувства, эмоции), не пытаясь их изменить или избежать.
2. Побудить клиента действовать в соответствии с личными ценностями, несмотря на внутренние сложности и трудности.



Ключевые процессы АСТ



Клинический случай пациентки М.

Пациентка М., 58 лет

Диагноз: рак молочной железы, IV стадия с метастазами в кости, печень и легкие.

Социальный статус:

Замужем, двое взрослых детей. Образование высшее (педагог-филолог). До болезни работала в школе, вела = активный образ жизни: любила путешествовать, рисовать акварелью, участвовала в церковной общине.

Соматический статус:

- Боль умеренно выраженная (5-7/10), требует коррекции лекарственными препаратами.
- Одышка при минимальной нагрузке.
- Слабость - ходит с тростью, нуждается в помощи для бытовых дел.

Психологический статус:

Озабочена мыслями о смерти. Считает себя виноватой в болезни, избегает разговоров о будущем, отказывается от встреч с друзьями.

Высокий уровень тревоги и депрессии (15, 18 баллов по HADS).



КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЯ СЛУЧАЯ



Стратегии и тактики психологической помощи



Ожидаемые результаты интервенций



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГИБКОСТЬ

- Снижение избегания через принятие эмоций
- Расширение идентичности («Я не только больная, но и...»)
- Маленькие действия, согласованные с ценностями



Применение АСТ в работе с родственниками паллиативных пациентов

Проблемы, с которыми сталкиваются родственники паллиативных пациентов

- Психологические трудности: тревожно-депрессивные состояния, предвосхищающее горе, одиночество и бессилие.
- Физические симптомы: усталость, недомогания, вызванные дистрессом.
- Трудности доступа к поддержке



Возможности и эффекты АСТ

Приемлемость и доступность
Улучшение психологического состояния
Поддержка ценностно-ориентированной жизни
Гибкость форматов



Gibson-Watt, Tilly & Gillanders, David & Spiller, Juliet & Finucane, Anne (2023). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for people with advanced progressive illness, their caregivers and staff involved in their care: A scoping review

Заключение

1. Терапия принятием и ответственностью (АСТ) помогает паллиативным пациентам и их родственникам снижать тревогу, депрессию и стресс через развитие психологической гибкости, принятие сложных эмоций и фокусировку на ценностно-ориентированных действиях.
2. АСТ можно адаптировать под индивидуальные потребности: от кратких телефонных консультаций до групповых онлайн-сессий, что особенно важно для пациентов с ограниченными физическими возможностями и их опекунов.
3. Дальнейшие исследования и обучение специалистов междисциплинарной команды могут позволить шире применять АСТ в хосписе и на дому, улучшая качество жизни пациентов и снижая эмоциональное выгорание их близких.



*Страдание - это не только вопрос боли,
а вопрос отказа от того, что важно!*