О перспективах развития психологических аспектов паллиативной медицины





То, что не живёт по-настоящему, умереть не может. Умирание — это особая *способность*, как и способность по-настоящему жить. Умение умереть — сила, которой обладает лишь тот, кто умеет жить.
(С)Альфред Деблин, Горы моря и гиганты.

Дистресс

- Дистресс – собирательный термин для целого спектра нарушений психосоциального функционирования включающий в себя следующие блоки:
  - Практические проблемы
  - Проблемы в семье
  - Эмоциональные проблемы
  - Духовные/религиозные проблемы
  - Физические проблемы

Психологическая коморбидность

- Биологические
  - Депрессивные расстройства
  - Измнение внешнего вида
  - Сексуальные дисфункции & бесплодие
  - многочисленные физические симптомы
  - риск повторных новообразований
- Психологические
  - экзистенциальная угроза & неопределенность
  - потеря & горя
  - страх & тревожные расстройства
  - уязвимость, контроль
  - соматизация
- Социальные
  - влияние семьи
  - уязвимость в работе; страхование жизни
  - социальное отторжение

Развитие психотерапии

Направленность

- Модель– поддерживающая, психодинамическая, КПТ, ИПТ, экзистенциальная
- Виды – индивидуальная, парная, групповая, семейная
- Терапия Принятия и Ответственности
- Эффективность

Применение

- Эклектичная– выборочная
- Всеобъемлющая– комбинированная + фармакотерапия; спланированная& кооперативная
- Сфокусировнная, краткосрочная
- Понимание вреда, этики

Ключевые аспекты психотераии

Составляющие

- Отношения
- Разъясняющие модели
- Процедуры изменения
- Исцеление

Терапевтические функции

- Терапевтический альянс, доверие
- Когнитивный процесс, эмоциональное научение
- Повышение надежды, смысл & мастерство
- Укрепление, предотвращение ответной реакции, ответственность, независимость

Психотерапевт

- Личные качеств……
- Уважание ……
- Личностно-ориентированные …
- Квалифицированность & обученность…

- Профессиональность ……
- Внимательность к деталям…

- Соблюдающие границы …….
- Обладающие систематическими познаниями...

Теплота & эмпатия

Безусловное уважание

Баланс позитивного & негативного

Оценивать, отслеживать, принимать меры

Безопасность и границы

Фокус: цели & результат

Поддерживающие

Семья & Пациент

Открытость терапевта

Yalom, 2001

1. Механизм терапии: сделать процесс терапии полностью понятным и открытым
2. Чувства здесь и сейчас: раскрывать выборочно, обдуманно & эмпатично
3. Личная жизнь: требует большей осторожности, выборочное сообщение….
4. Акцентировать внимание на открытость пациента!!

Модели психотерапии

- Индивидуальная
- Парная
- Групповая
- Семейная
- Сообщество

- Психо-образование
- Поддерживающе-экспрессивная
- Терапия горя
- Экзистенциальная психотерапия
- Когнитивно-поведенческая психотерапия
- Когнитивно-аналитическая или схема-терапия
- Межличностная психотерапия
- Психодинамическая психотерапия
- Психо-аналитическая
- Нарративная & Терапия чувством собственного достоинства
- Духовность и Смысл-ориентированная
- Системная/ терапия взаимоотношений

Универсальность потери и горя

- Болезнь
- Обезображивание
- Инвалидизация
- Зависимость
- Депрессия
- Смерть

- Нормализация грусти
- Интерпретация смещения гнева
- Научить изменять модели поведения и динамику скорби
- Способствовать выражению горя
- Двойной процесс эмоционального выражения и активного преодоления

Использовать как можно больше терапии горя

Психология-психотерапия

- Сходная эффективность различных психотерапий посредством различных психотерапевтических процессов;
- Отсутствие достаточно дифференцированных психодиагностических средств и адекватных исследовательских стратегий, чтобы уловить различия методик;
- Наличие общих компонентов, ответственных за терапевтический эффект (***теплота, внимание, недирективная суггестия, ожидание улучшения, обратная связь относительно динамики состояния, новизна в описании и понимании проблемы, принятие, эмпатия, конгруэнтность***).

Хайгл-Эверс А., Хайгл Ф, Отт Ю., Рюгер У. Базисное руководство по психотерапии / Пер. с нем. Т. Беллендир, М.. Зотова и др. С. - Петербург: Восточно-Европейский Институт психоанализа, Речь, 2001. С. 413-417 .

Вид психотерапевтического воздействия	Виды психотерапии
По количеству участников	Индивидуальная - Групповая Кратковременная -
По времени терапии	Долговременная Когнитивная – Бихевиоральная-
По точке приложения	Аналитическая – Суггестивная – Гуманистическая - Телесно-ориентированная Семейная – кризисная
По целям воздействия	Детская – Подростковая –
По возрасту	Взрослая – Геронтологическая – Психотерапия умирания

Принципы паллиативной психотерапии

- Индивидуальность подхода и методов воздействия, перманентность;
- Допускайте неизбежность смерти;
- Позитивность, преемственность;
- Деонтологичность;
- Соблюдение этики;
- Координирование психотерапевтических действий с действиями медицинского персонала;
- Участие родственников;
- Работа с персоналом

Направления паллиативной психотерапии

- Работа по преодолению боли.
- Уменьшение депрессии и тревоги.
- Осознание новой социальной роли.
- Переоценка семейных отношений, отношений с близкими, друзьями.
- Позитивная оценка жизненных достижений и стремлений.
- Работа с родственниками.

Паллиативная психотерапия

- Реакции горя.
- Реакции утраты.
- Осложненных реакций.
- Патологических реакций.

Некоторые подходы психологического сопровождения - 1

Смысл-центрированная психотерапия

- Базируется на представлениях о «смысле» в концепции В.Франкла

William S. Breitbart

- Психотерапия направленная на сохранение достоинства

Harvey Max *Chochinov*

Folkman-based Psychotherapy

J. Holland



1. **Смысл жизни:** жизнь имеет смысл, с первого и до последнего ее мгновения и никогда не утрачивает- его. Этот смысл может со временем меняться, но никогда не исчезает. Когда человек чувствует,- что его жизнь лишена смысла, это означает только то, что он утратил с ним связь, а не то, что он исчез.
2. **Поиск смысла жизни:** желание обрести смысл жизни является главной движущей силой наших поступков.

William S. Breitbart

3.Свобода воли:мы свободны в поисках смысла жизни и в выборе отношения к страданию. Мы несем ответствен-ность за обретение смысла, цели и самоиденти-чности. Мы ответствен-ны за тот факт, что мы существуем- и должны осознать суть того, что делает нас людьми.

4.Источники смысла:Существует- ряд известных источников- смысла жизни К четырем таким источникам- относятся творчество- (работа, поступки, создание мотивации)-, переживани-я (искусство-, природа, юмор, любовь, отношения,- роли), отношение (субъектив-ное восприятие- страдания и экзистенци-альных проблем) и человеческое наследие (смысл неотделим от исторического контекста, таким образом, наследие – прошлое, настоящее и будущее – критически значимый для поиска и определения смысла жизни элемент).

Тренинг чувства собственного достоинства

Chochinov et al, 2005

- История жизни
- Когда вы чувствовали себя наиболее «живым»?
- Семейные воспоминания
- Ключевые роли
- Достигнутые цели
- Семейные надежды
- Какая следующая задача
- Наставления другим
- Комфорт окружающих



Folkman-based Psychotherapy

- Помощь пациентам примириться с ограничениями болезни и потери постановка целей и формирование жизненных планов
- Использование убеждений, ценностей, ранних сильных сторон, чтобы найти новый смысл жизни перед лицом смерти

Психологические реакции членов семьи пациента на его заболевание

- – *аффективные реакции лиц, ухаживающих за больным*: **страх от того, что он умирает, тревога, чувство неопределенности по отношению к состоянию его здоровья, чувство беспомощности, поиск смысла жизни;**
- – *изменение поведения*: **смена семейных ролей и жизненного стиля, перемены в сексуальном поведении, необходимость заботы о пациенте, которая возрастает на поздних этапах лечения, финансовые обязательства;**
- – *проблемы, связанные с системой обслуживания*: **потребности членов семьи могут не совпадать с таковыми у пациента, часто помощь воспринимается как неадекватная, недостаточная; возникает впечатление, что семья брошена на произвол судьбы, один на один со всеми проблемами.**

- Помощь членам семьи
  - Оказание психологической помощи семье больного (их уровень дистресса такой же как и пациента, порой выше)
  - Консультирование семьи по поводу горя

Тактика терапии депрессии

- Психотерапевтические методы

  -психотерапия средой;

  -терапия, поддерживающая чувство собственного достоинства.

- Психофармакотерапия

Утрата - Горе

- Утрата - потеря, урон, ущерб;
- Горе - это тяжелое, темное, горькое, иногда чрезвычайно больное переживание с ощущением невозвратной потери.
- Горе - не природная, а социальная реакция, и взрослые люди обычно горюют столько, сколько привыкли и сколько принято.

Ф. Е. Василюк

Осложнения тяжёлой утраты

- Нарушение в процессе переживания горя;
- Отсутствие или замедление реакции горя;
- Чрезмерная и/или длительная реакция горя;
- Повышенная восприимчивость к побочным воздействиям;
- Соматическое заболевание;
- Возможность смерти;
- Психические расстройства;
- Тревожные расстройства;
- Расстройства, вызванные злоупотреблением ПАВ;
- Депрессивные расстройства.

Реакции «затяжного горя»

- Ношение траурной одежды больше года;
- Частое посещение кладбища;
- Окружение себя фото умершего и ведение с ним диалогов;
- Запрещение другим членам семьи трогать вещи покойного и входить в его комнату;
- При вступлении в новый брак требование поведения от нового супруга – чтобы вел себя как покойный;
- Сравнение живых и умерших, наречение именем усопшего близких
- Слезливость при упоминании об умершем;
- Саморазрушающее поведение – работа «на износ», алкоголизм.



- Lindemann E. Symptomatology and management of acute grief. — Amer. Journ of psychiatry, 1944, v 101. N 2

Патологическая реакция горя 2

- Выраженная депрессия с чувством ненависти к себе, самобичеванием и суицидальным поведением, инсомнией.
- Резкие колебания эмоций – от несчастья до эйфории;
- Возможны враждебные чувства к усопшему;
- Развитие таких же телесных недугов, от которых страдал умерший;
- Уход от социальной активности, самоизоляция.

Формы защитного поведения при пережитии реакции горя

- Поиск «козла отпущения»;
- Непрекращающийся траур»
- Роль искупающего вину;
- Самоограничение;
- Частая смена работы и партнеров;
- Соматическая болезнь;
- Самоубийство.

Психотерапия средой

- «Домашняя» обстановка в хосписе;
- Эстетотерапия;
- Арттерапия;
- Групповая психотерапия;
- Психотерапия через родственников и близких боль-ного;
- Терапия домашними животными;
- Звукотерапия;
- Сказкотерапия, театротерапия.

Психологическая помощь персоналу

- Образование персонала и пациентов -> наличие психологических проблем -> не проявление слабости, но психосоциальная проблема повышающая уровень страдания.





Эмоциональное выгорание сотрудников

Психическое здоровье персонала

- Врачами часто переживаются следующие эмоции

(злость, разочарование, депрессия)

- Влияет на:
  - Клинические решения
  - Поведение с пациентами
  - Качество услуг
  - Риск выгорания

Meier et al, 2002

Общие симптомы эмоционального выгорания персонала

Психологические

- Фрустрация
- Раздражительность
- Напряженность, грусть
- Злость
- Уход в себя; “Оцепенение”
- Эмоциональная отстраненность
- Цинизм

Физические

- Усталость
- Инсомния
- Головные боли
- Боли в спине
- Изменение аппетита

и тд.

- Важно! Обучение сотрудников навыкам специальной коммуникации

Ирвин Дэвид Ялом

«Пациенты удостаивают нас своими тайнами. Тем, кто является хранителями секретов, дарованы проясняющие очки, через которые они видят мир – взгляд без искажения, отрицания и иллюзии»



…смерть есть условие, дающее нам возможность жить подлинной жизнью