



Психосоциальная терапия биполярных расстройств **ИНТЕРПЕРСОНАЛЬНАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ РИТМИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ (ИПСРТ)**

ИПСРТ основывается на теории о том, что устойчивые социальные ритмы оказывают стабилизирующее влияние на биологические ритмы человека и таким образом нормализуют настроение. В результате многочисленных экспериментов было доказано, что такие „социальные временные маркеры“ как время приема пищи, рабочее время или сон оказывают влияние не только на социальные, но и на биологические ритмы человека. Стабилизация социальных ритмов способна предупреждать аффективные эпизоды.

Данная теория послужила основанием для разработки Интерперсональной и Социальной Ритмической Терапии (ИПСРТ). Она с одной стороны ориентируется на осознание проблемных сфер межличностных отношений, а с другой стороны нацелена на стабилизацию социальных ритмов. В клинических исследованиях описаны случаи предотвращения депрессивных эпизодов с помощью ИПСРТ. Чтобы измерить стабильность и обнаружить нерегулярности социальных ритмов, применяется „Метрика Социального Ритма“ (МСР). В нее заносятся 17 „времязадающих“ действий и отмечается время их исполнения. Одновременно с этим в метрике документируется участие других лиц в этих действиях, так как избегание чрезмерного или недостаточного межличностного воздействия также способствует стабилизации настроения.

Весомое преимущество тренинга социальных ритмов заключается в том, что пациент может проводить его самостоятельно. Благодаря этому возможно включать его во многие традиционные методы психотерапии. Стараясь оптимизировать стабильность своих социальных ритмов, пациент сам определяет те действия, которые можно зафиксировать в Метрике Социального Ритма. Каждый день он документирует время выполнения этих действий. Врач при этом выступает как консультант, который инструктирует пациента в методическом плане, распознает нарушения ритма и помогает пациенту в интерпретации этих нерегулярностей и в определении индивидуальных целей тренинга. При длительном лечении обязательно проводить графическую обработку данных, так как только так возможно распознать отклонения и визуально представить достигнутые успехи, мотивирующие лечение. Для этих целей был разработан карманный компьютер.

С его помощью можно

- в любое время вывести на дисплей сохраненные данные в виде графиков и таблиц,
- придумать для „времязадающих“ действий собственные названия,
- установить новые цели тренинга.