

Психосоциальная терапия психозов и биполярных расстройств

ТЕРАПИЯ ПОВЕДЕНИЯ

Терапия поведения исходит из того, что в основе формирования и поддержания стандартов поведения лежат одни и те же принципы, по схожим принципам происходит потеря навыков поведения. При этом под понятием „поведение“ подразумевается не только внешне видимая деятельность человека, но и те процессы, которые происходят внутри его - чувства, мышление, физические изменения. Конфронтация с окружающим миром требует от человека больших усилий для того, чтобы учиться и адаптироваться. Когда мы в состоянии гибко реагировать на эти психические и физические воздействия, трезво оценивая наши потребности, мы чувствуем себя здоровыми. Если у нас не хватает внутренних способностей для удовлетворения самых необходимых потребностей, или если этому препятствуют внешние обстоятельства, наше самочувствие ухудшается. Как следствие человек страдает душевными или физическими расстройствами. **В случае с психозами или биполярными расстройствами есть основания полагать, что способность к адаптации – особенно социальной адаптации – в условиях окружающего мира у больных часто нарушена именно из-за унаследованной уязвимости.**

Действие терапии поведения заключается в том, чтобы как во время лечения, так и после него запустить в ход процессы, направленные на обучение стандартам поведения. Больного необходимо подготовить к тому, чтобы он был в состоянии корректировать или менять свое привычное поведение, которое негативно сказывается на его самочувствии. Методический инструментарий терапии поведения включает в себя следующее:

- изучение навыков эффективного преодоления симптомов заболевания. Есть целый ряд проверенных методов преодоления страха, уменьшения жалоб депрессивного характера, воздействия на боль, улучшения качества сна, концентрации и внимания, и многое другое.
- воздействие на мыслительные процессы, обременяющие личные восприятия и отношения с окружающим миром и препятствующие достижению важных целей – напр. сдача экзаменов, обдуманное решение сложных ситуаций.
- формирование компетенций успешного и удовлетворяющего развития социальных отношений и обращения со своими чувствами. Большое внимание уделяется способности психологической переработки тягостных переживаний прошлого, актуальных кризисов и сложных жизненных ситуаций
- изучение способностей формирования позитивного и более удовлетворительного взгляда на жизнь, напр. посредством т.н. »тренировки удовлетворения«.

В лечении психозов и биполярных расстройств особенно зарекомендовали себя следующие приемы:

- Формирование адекватной концепции заболевания
- Содействие в формировании положительного отношения к медикаментозному лечению
- Распознавание ранних предупреждающих сигналов и ответные действия
- Профилактические мероприятия
- Вовлечение родственников и других релевантных лиц в процесс лечения

>> Страница 2

При амбулаторном лечении существует возможность осмысления собственных взглядов и форм поведения, имеющих значение для понимания природы заболевания или его развития. Важное место занимает конфронтация с последствиями заболевания. Часто случается так, что мы не можем реализовать наши планы или достичь каких-то целей, все больше и больше подвержены стрессу, наше представление о себе сильно повреждено. Лечение проходит чаще всего в форме индивидуальных бесед. Для лечения, как правило, достаточно 25 сеансов в течении одного года. Для поддерживающей психотерапии вполне можно использовать все 50 часов длительного лечения, которые оплачивает больничная касса. Информацию о том, какие психотерапевты занимаются терапией поведения, можно узнать в больницах или запросить в больничных кассах. Врачебные палаты земель тоже располагают такой информацией. Однако там не указано, на каких конкретно проблемах специализируется тот или иной врач.

Адаптация текста: Карстен Хобье и Фриц-Михаэль Садрэ Ширази-Старк

Из: Fritz-Michael Sadre Chirazi-Stark, Fritz Bremer, Ingeborg Esterer: Wege aus dem Wahnsinn. Therapien, Begleitung, Selbsthilfe bei psychotischen Erkrankungen. Aktualisierte und erweiterte Neuausgabe, Psychiatrie - Verlag, Bonn 2002, Германия. (Фриц-Михаэль Садрэ Ширази Старк, Фритц Бремер, Ингеборг Эстерер: Выход из безумия. Терапии, сопровождение, самопомощь при психотических заболеваниях. Актуализированное и дополненное новое издание, Германия.)