

ID: 2015-02-1212-T-5111

Тезис

Цыганков Б.Д., Джангильдин Ю.Т., Иванова Г.Р., Исмаилова С.Ф., Добровольская Ю.В.

## **Обучение самопомощи как фактор повышения эффективности психотерапии тревожно-депрессивных расстройств у пациентов с резидуальной церебрально-органической недостаточностью**

*ГБОУ ВПО Московский государственный медико-стоматологический университет имени А.И. Евдокимова Минздрава России,  
кафедра психиатрии, наркологии и психотерапии факультета дополнительного профессионального образования*

Резидуальная церебрально-органическая недостаточность с формированием патологически измененной «почвы» зачастую способствует хронизации и утяжелению течения развивающихся на ее фоне невротических расстройств (Жислин С.Г., 1965, Нисс А.И., 1989, Пивень Б.Н., 2013). Особое внимание предлагается уделить развитию тревожно-депрессивных расстройств, которые сочетаются с выраженными астеническими, цефалгическими и когнитивными нарушениями (Стародубцев А.А., 2010).

Целью настоящего исследования явилось изучение факторов повышения эффективности психотерапии тревожно-депрессивных расстройств при резидуально-органической недостаточности. Для ее достижения особое внимание было уделено разработке программы обучения пациентов приемам самопомощи и саморегуляции. Данное положение основывалось на том, что формирующиеся когнитивные нарушения в сочетании с эмоциональной лабильностью создают условия для углубления переживания пациентом чувства собственной неполноценности, повышенной уязвимости и неспособности к адекватной регуляции своего личностного функционирования. Склонность к постоянному сравнению с прежними «идеальными» самочувствием и возможностями приводила к переживанию острого чувства потери, «психической инвалидизации» и когнитивной уязвимости с усилением напряженности дисфункциональных схем.

Разработанная нами психотерапевтическая программа самопомощи основывалась на методах когнитивно-бихевиоральной терапии, релаксационных техниках и проводилась в групповом формате. В задачи программы входило повышение самостоятельности пациентов, принятие ответственности за свое поведение и самочувствие, создание адекватного оптимистического представления о собственной жизни, эмоциональных и физических возможностях.

Программа включала в себя обучение саморегуляции (коррекция вегетативного дискомфорта с помощью аутогенной тренировки, навыки совладания с негативными эмоциями), обучение самостоятельной коррекции дезадаптивных когнитивных конструкций (работе с автоматическими мыслями), обучение навыкам саногенного образа жизни (оптимизация режима труда и отдыха, питания, умственной и физической нагрузки), формирование и нормализация представления о необходимости регулярного обследования у врача-невролога, приема специфической курсовой терапии с целью коррекции и предотвращения рецидивов основной и органической патологии.

Результатом проведенной работы явилось устойчивое снижение уровня тревоги, депрессии, а также улучшение других клинико-психопатологических параметров у пациентов, участвовавших в работе психотерапевтических групп.

**Ключевые слова:** тревожно-депрессивное расстройство, резидуальная органическая недостаточность