

Методы инструментальной психотерапии в арсенале центра ментального здоровья

В современном подходе к психотерапии особое место занимает использование инструментальных методов, которые расширяют возможности традиционных техник и позволяют более эффективно воздействовать на психическое состояние пациентов. Центр ментального здоровья на Рабочей улице активно использует их в комплексном лечении психических расстройств.

БЕЗУСЛОВНО, КЛЮЧЕВОЙ ФИГУРОЙ В ЛЕЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ЯВЛЯЕТСЯ ВРАЧ-ПСИХОТЕРАПЕВТ, КОТОРЫЙ ВЕДЕТ И ПЕРВИЧНЫЙ, И ПОВТОРНЫЕ ПРИЕМЫ



Фото: НИИОЗММ

О центре и коллективе

Наш центр ментального здоровья был открыт 10 июня 2024 года. Вся его обстановка, проработанная до мелочей дизайннерами (картины, обилие живых цветов, удобная мягкая мебель в зонах ожидания, просторные кабинеты), вселяет спокойствие в каждого, кто сюда вошел. Для нас, сотрудников центра,



Погружения пациента в виртуальную среду позволяет ему переживать ситуации, вызывающие различные эмоциональные реакции

начало работы в этом амбулаторном учреждении совершенно нового профиля, подобных которому не было в Москве, да и в России (центр ментального здоровья на Игральной улице не в счет: он открылся за месяц до нас), стало важным событием в профессиональной жизни: новое место работы, новый коллектив, новые интересные задачи.

Коллектив у нас молодой – все работают с энтузиазмом, с интересом, горят желанием помогать людям. Среди сотрудников центра, непосредственно оказывающих помочь людям, – психологи, клинические психологи (специалисты, имеющие высшее медицинское образование), врачи-физиотерапевты и медсестры физиотерапевтического кабинета. В штате у нас сегодня 22 психотерапевта, 28 клинических психологов, 2 врача-физиотерапевта и 8 психологов.

Безусловно, ключевой фигурой в лечебном процессе является врач-психотерапевт, который ведет и первичный, и повторные приемы. Но самое главное – он координирует работу всех других специалистов, делает все назначения в зависимости от индивидуальных потребностей и специфики проблемы пациента и контролирует ход лечения, в том числе направляет пациента к клиническим психологам. К ним можно попасть только по назначению врача.

Клинические психологи, работающие в нашем центре ментального здоровья, – много-профильные специалисты. Они занимаются диагностической деятельностью, проводят экспериментальные психологические исследования, которые необходимы для более глубокого понимания состояния человека, а также дифференциальную диагностику, чтобы исключить схожие по симптомам состояния и выявить наиболее вероятный диагноз. >>>

ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН НАУЧИТЬСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАВЫКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ В МОМЕНТ КАКИХ-ТО СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЙ, КОТОРЫЕ РАНЬШЕ ВЫЗЫВАЛИ У НЕГО НАПРЯЖЕНИЕ, РЕЗКОЕ ПОВЫШЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ, УЧАЩЕНИЕ ПУЛЬСА

Также клинические психологи проводят сеансы индивидуальной психокоррекции, в том числе с применением инструментальных методов лечения.

Инструментальные методы лечения в нашей практике

Инструментальные методы, которые мы используем в своей работе, подразделяются на физиотерапевтические и на нефизиотерапевтические. К физиотерапевтическим методам коррекции относятся транскринальная магнитная стимуляция (ТМС), электросон. К нефизиотерапевтическим – биологическая обратная связь (БОС), психокоррекция

с помощью виртуальной реальности.

Эти методы отличает относительная безопасность и возможность сочетания с другими методами лечения. В ряде случаев их применение позволяет снизить медикаментозную нагрузку у пациента. Главная цель применения этих инструментальных методов – развитие способностей к саморегуляции. Человек должен научиться использовать навыки саморегуляции в момент каких-то сложных ситуаций, которые раньше вызывали у него напряжение, резкое повышение давления, учащение пульса, чтобы в будущем при возникновении подобных ситуаций с помощью, например, дыхания, расслабления он смог бы хоть немного снять это напряжение и не допустить развития более негативного сценария.

Развитие способностей к саморегуляции – главная цель применения инструментальных методов

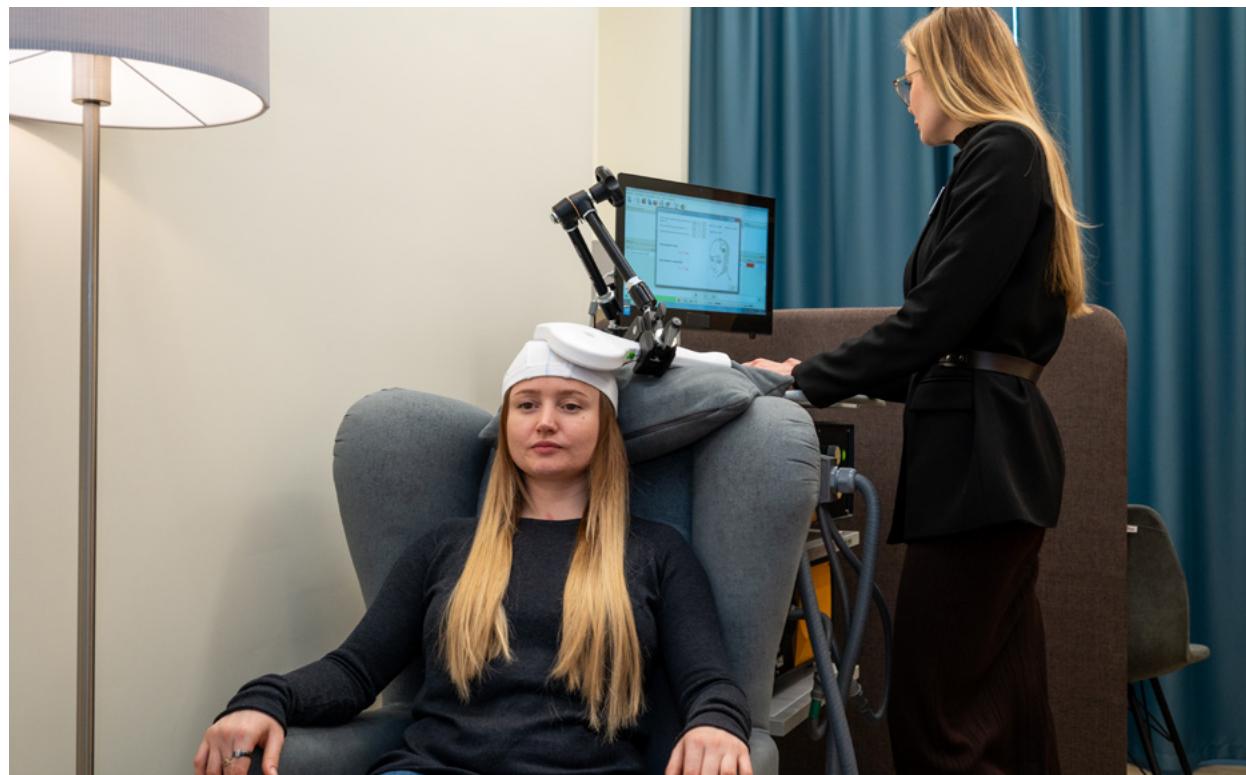


Фото: НИИОЗММ

Биологическая обратная связь

Метод биологической обратной связи предполагает работу с визуальным агентом. Человеку устанавливают датчики, считывающие сердечные сокращения и частоту вдоха и выдоха. Обычно на экране монитора возникает изображение какого-то предмета, которым надо научиться управлять, регулируя свое эмоциональное состояние. Глядя на монитор, мы получаем обратную связь, показывающую, насколько нам удается расслабиться, успокоиться. Это ясный и понятный метод, который позволяет развить очень важный навык – навык управления своей вегетативной регуляцией. Обретя этот навык, человек сможет уже и в каких-то жизненных ситуациях практиковать его, уже без обратной связи, возвращая самообладание.

Светотерапия

Этот очень простой, но хорошо зарекомендовавший себя метод применяется в лечении различных эмоциональных нарушений. В светотерапии используются специальные терапевтические лампы, которые излучают яркий свет с определенной длиной волны. Этот свет способствует выработке мелатонина и серотонина – гормонов, повышающих настроение, благодаря чему данный метод врачи-психотерапевты нередко назначают пациентам с депрессиями и тревожными расстройствами. Сеансы светотерапии хорошо регулируют циркадные ритмы, что позволяет использовать этот метод для лечения бессонницы и других нарушений сна. Мы нередко назначаем светотерапию нашим пациентам в осенне-зимний период для лечения сезонных аффективных расстройств, возникающих на фоне снижения естественного солнечного света.

Виртуальная реальность

Очки виртуальной реальности (VR-очки) создают эффект полного погружения пациента в виртуальную среду, что позволяет ему переживать ситуации, вызывающие различные эмоциональные реакции. Благодаря этому интерактивному методу пациенты учатся управлять своими эмоциями и реакциями в стрессовых ситуациях, что повышает их устойчивость к стрессу в реальной жизни. В процессе сеанса и курса терапии оператор шаг за шагом усложняет задания, повышает интенсивность виртуальных сценариев, к которым человек постепенно адаптируется. Этот метод способствует восстановлению когнитивных функций, улучшению памяти, внимания и моторики. Мы используем его для лечения посттравматического стрессового расстройства, различных фобий, панических атак и социальной тревожности.

Аудиовизуальный комплекс + кресло с нулевой гравитацией

Это специализированный мультимодальный аппарат, объединяющий аудиовизуальные технологии с креслом, предназначенным для создания эффекта невесомости или облегчения нагрузки на тело. Это способствует уменьшению болевых ощущений и улучшению кровообращения. Аудиовизуальный комплекс, в свою очередь, позволяет воспроизводить звук, например в наушниках, и видеоизображения на экране с помощью проектора. Использование музыки и визуальных образов позволяет создать погружающую среду, настраивающую человека на расслабление. Такое комплексное воздействие применяется в психотерапии в программах коррекции тревожных и посттравматических стрессовых расстройств, [»»](#)

ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ОТЛИЧАЕТ ОТНОСИТЕЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И ВОЗМОЖНОСТЬ СОЧЕТАНИЯ С ДРУГИМИ МЕТОДАМИ ЛЕЧЕНИЯ. В РЯДЕ СЛУЧАЕВ ИХ ПРИМЕНЕНИЕ ПОЗВОЛЯЕТ СНИЗИТЬ МЕДИКАМЕНТОЗНУЮ НАГРУЗКУ У ПАЦИЕНТА

для погружения в медитацию, в лечении хронических болевых синдромов, при бессоннице и проблемах с адаптацией, для улучшения мозговой активности.

Транскраниальная магнитная стимуляция (ТСМ)

Этот метод основан на неинвазивной стимуляции головного мозга переменным магнитным полем, которое индуцирует электрические токи в нейронах. Такое воздействие приводит к изменению активности определенных участков мозга, что способствует улучшению состояния пациента. Процедура транскраниальной магнитной стимуляции обычно длится от 20 до 40 минут и проводится курсами в течение нескольких недель. Метод используется для лечения депрессивных и тревожно-фобических расстройств, посттравматических стрессовых расстройств, в терапии хронической боли, мигрени, для восстановления после инсульта. Транскраниальная магнитная стимуляция дает хорошие результаты, особенно у пациентов, которые не отвечают на медикаментозную терапию или психотерапевтические методы воздействия.

Нормобарическая гипоксия-терапия

Этот метод использует воздух с пониженным содержанием кислорода, за счет чего создается эффект разреженного горного воздуха. Иногда его так и называют «горный воздух». Однако если в горах атмосферное давление пониженное, то здесь оно нормальное. Нормобарическая гипокситерапия оказывает стимулирующий эффект при затяжных депрессиях, тревожных и астенических расстройствах, помогает повысить устойчивость организма к любому стрессу. В результате процедур нормобарической гипокситерапии у пациентов

активируются нейронные механизмы, ответственные за генерацию и координацию движений, передачу сигналов от мозга к мышцам. Повышается функциональная активность моторных областей коры головного мозга и связанных структур. Также сеансы нормобарической гипокситерапии способствуют уменьшению выраженности неприятных и болезненных ощущений в теле, уменьшению тахикардии, поэтому мы нередко назначаем «горный воздух» нашим пациентам с соматизированными расстройствами. В результате таких сеансов дыхание у пациента становится более глубоким и ровным, что сказывается и на его эмоциональном состоянии.

Транскраниальная электростимуляция

Этот метод использует воздействие на зоны мозга слабым электрическим импульсным током силой 1–3 мА. Электроды закрепляются в области лба и сосцевидных отростков. Импульсы тока, проникая через естественные барьеры, модулируют активность нейронов, изменяют возбудимость коры головного мозга, стимулируют выработку бета-эндорфинов, которые улучшают настроение. Этот метод дает очень хороший эффект у пациентов с болевым синдромом при мигрених, невротических и неврозоподобных и депрессивных состояниях, а также дезадаптации.

Электросон

На голову пациента накладываются электроды, через которые подается слабый переменный низкочастотный ток, который преобразует электрическую активность мозга, способствуя переходу человека в состояние, близкое к фазам глубокого сна. Во время процедуры человек обычно находится в состоянии покоя, расслабления и сниженной активности

СТРЕСС СТАЛ БИЧОМ СОВРЕМЕННОГО МИРА, МИРА БОЛЬШИХ СКОРОСТЕЙ И ОГРОМНОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ НАГРУЗКИ. К СОЖАЛЕНИЮ, НЕ ВСЕ ЛЮДИ СПОСОБНЫ СПРАВЛЯТЬСЯ С ТАКИМ НАПРЯЖЕНИЕМ



Фото: НИИОЗММ

сознания. Электросон оказывает седативный, анкализирующий эффект, то есть способствует расслаблению, снятию эмоционального напряжения и стресса. Этот метод также помогает нормализовать сон, улучшить работоспособность и когнитивные функции. Когда человек выспался, улучшается его общее состояние. Так же действует и электросон. Этот метод мы широко применяем у наших пациентов в лечении тревожных расстройств, депрессии, нервного истощения и хронической усталости, психосоматических заболеваний, бессонницы.

Подводя итоги сказанному...

Программы лечения и профилактики, включающие инструментальные методы терапии, помогают нашим пациентам снять напряжение, избавиться от каких-то негативных последствий стресса и вернуться к активной жизни.

Стресс стал бичом современного мира, ми-ра больших скоростей и огромной информа-ционной нагрузки. К сожалению, не все люди способны справляться с таким напряжением.

▲
А у тех, кто вроде бы и способен противостоять ему, иногда возникают такие стрессовые ситу-ации, что и они бессильны что-либо изменить. Поэтому очень важно, чтобы психотерапевти-ческая помощь, использующая в комплексе самые разные методы, была доступна широко-му кругу людей. Помощь частного психотера-певта – это достаточно дорогое удовольствие, не каждый человек может себе его позво-лить. Центры ментального здоровья, которые и дальше будут создаваться в других районах нашего города, открыты для всех москвичей, а условия в них ничуть не хуже и даже лучше, чем в частной клинике. Во всяком случае, такого набора методов терапии – аппара-тных и инструментальных технологий физио-терапии, а также прекрасно подготовленных специалистов надо еще поискать. Я считаю, что это очень актуальный проект. **М**

 Роман Зайцев

 Центр ментального здоровья на Рабочей улице