

Лікування ПТСР та розладів адаптації у учасників та ветеранів бойових дій за допомогою терапії прийняття та відповідальності (АСТ): Тези до майбутнього дослідження

Volodymyr Rusanov

Bogomolets National Medical University

Сучасна Україна зіткнулася з численними викликами, що супроводжуються підвищеним рівнем психотравмуючих подій у суспільстві. Історичні події, включаючи війну, анексію Криму та інші суспільно-політичні трансформації, сприяли зростанню числа осіб, які можуть виявити симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та розладів адаптації. Зростаюча потреба у кваліфікованих психотерапевтичних послугах та програмах лікування ПТСР у країні є нагальною. Проте існуючі сервіси ще не достатньо розвинуті для задоволення цієї потреби на належному рівні. Збільшення усвідомленості та освіченості у питаннях психічного здоров'я у суспільстві актуалізує потребу у подальших наукових дослідженнях та розробці ефективних, та економічно обґрунтованих методів лікування. Методика АСТ (терапія прийняття та зобов'язання) відзначається як прогресивний підхід, що допомагає людям з ПТСР змінити ставлення до своїх спогадів і відчуттів через прийняття, а не уникнення.

Цей метод активно вивчається та застосовується в країнах з розвинутою медичною наукою, наприклад, у США, Канаді та Великій Британії. У контексті України, де тема може бути менш дослідженою, актуалізується необхідність розвитку адаптованої моделі АСТ, проведення клінічних випробувань, освіти фахівців та розробки підтримуючих ресурсів для пацієнтів та їх родин. Такі заходи сприятимуть ефективнішому лікуванню ПТСР та розладів адаптації в українському суспільстві.

Актуальність теми

Сучасна Україна зіткнулася з численними викликами, що супроводжуються підвищеним рівнем психотравмуючих подій у суспільстві. Історичні події, включаючи війну, анексію Криму та інші суспільно-політичні трансформації, сприяли зростанню числа осіб, які можуть виявити симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та розладів адаптації. Зростаюча потреба у кваліфікованих психотерапевтичних послугах та програмах лікування ПТСР у країні є нагальною. Проте існуючі сервіси ще не достатньо розвинуті для задоволення цієї потреби на належному рівні. Збільшення усвідомленості та освіченості у питаннях психічного здоров'я у суспільстві актуалізує потребу у подальших наукових дослідженнях та розробці ефективних, та економічно обґрунтованих методів лікування. Методика АСТ (терапія прийняття та зобов'язання) відзначається як прогресивний підхід, що допомагає людям з ПТСР змінити ставлення до своїх спогадів і відчуттів через прийняття, а не уникнення.

Цей метод активно вивчається та застосовується в країнах з розвинутою медичною наукою, наприклад, у США, Канаді та Великій Британії. У контексті України, де тема може бути менш дослідженою, актуалізується необхідність розвитку адаптованої моделі АСТ, проведення

клінічних випробувань, освіти фахівців та розробки підтримуючих ресурсів для пацієнтів та їх родин. Такі заходи сприятимуть ефективнішому лікуванню ПТСП та розладів адаптації в українському суспільстві.

Мета дослідження

Підвищення ефективності лікування хворих на ПТСП та розлади адаптації на основі визначення клініко-психологічних характеристик хворих та за допомогою розробки адаптованого варіанта терапії прийняття та відповідальності (АСТ).

Задачі, завдання дослідження

1. Вивчити клініко-психопатологічні характеристики хворих на ПТСП та розлади адаптації з метою визначення мішеней психотерапії.
2. Провести адаптацію та модифікацію АСТ терапії для українських пацієнтів із ПТСП та розладами адаптації, враховуючи специфіку культурних та соціальних факторів.
3. Дослідити ефективність запропонованого варіанту АСТ терапії в порівнянні із стандартними методами лікування за допомогою клінічних шкал та психометричних тестів.
4. Оцінити динаміку психоемоційного стану пацієнтів під час та після завершення курсу адаптованої АСТ терапії та її вплив на якість життя пацієнтів.
5. Проаналізувати зворотний зв'язок від пацієнтів та спеціалістів з метою вдосконалення та оптимізації терапевтичних методик для подальшого їх використання у медичній практиці.

1. Матеріали дослідження

Дослідження буде проведено на пацієнтах з діагнозом ПТСП (F43.1) та розладами адаптації (F43.2), що проходять лікування в ДЗ «Дорожня клінічна лікарня». Об'єм вибірки: у експерименті буде вивчено 100 пацієнтів, з яких 50 пацієнтів пройдуть курс адаптованої АСТ терапії, а інші 50 будуть лікуватись за стандартною методикою для порівняння ефективності обох методів. Методи дослідження: клінічний метод, із використанням шкали CAPS-5 для оцінки ПТСП (Clinician-Administered PTSD Scale for DSM-5). Додаткові експериментально-психологічні методи оцінки включатимуть: індекс важкості безсоння (Insomnia Severity Index), посттравматичний чеклист для DSM-5 (PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5)), інвентаризацію психосоціального функціонування (Inventory of Psychosocial Functioning (IPF)), методика оцінки якості життя sf-36 (Medical Outcomes Study Short-Form 36). Обробка даних буде здійснюватись за допомогою програмного забезпечення SPSS, яке дозволяє виконувати глибокий статистичний аналіз даних, отриманих в ході дослідження.

Наукова новизна дослідження

Вперше в українській психотерапевтичній практиці буде представлено теоретичне обґрунтування адаптованого варіанта АСТ терапії, спрямованого на лікування ПТСП та розладів адаптації. Основні напрямки дії психотерапії при даних розладах включатимуть: зниження ключових симптомів: інтрузії, флешбеки, нічні кошмари, тривожності; подолання унікаючої поведінки; покращення якості життя; розвиток емоційної регуляції; когнітивна обробка травматичних подій та стратегії профілактики рецидивів у майбутньому. Основа цієї терапії будується на механізмах психічної адаптації пацієнтів з ПТСП. Будуть встановлені закономірності між клініко-психопатологічними характеристиками пацієнтів і їх реакцією на АСТ терапію, що відкриє можливості для більш цілеспрямованого підходу до лікування кожного конкретного випадку. Буде запропоновано оптимізований план лікування для пацієнтів з ПТСП та розладами адаптації на основі адаптованого варіанта АСТ терапії, що врахує індивідуальні особливості пацієнта та забезпечує максимальний терапевтичний

ефект.

Практичне значення роботи

Результати дослідження будуть використані в навчальному процесі на кафедрі медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії НМУ ім. О.О. Богомольця. Знання, отримані в ході дослідження, будуть рекомендовані для впровадження в психіатричних стаціонарах, денних стаціонарах, психоневрологічних диспансерах та амбулаторних умовах. Адаптований варіант АСТ терапії може стати ключовим інструментом у руках лікарів для підвищення якості лікування пацієнтів з ПТСР та розладами адаптації. Також розроблений варіант психотерапії може бути впроваджений у практику у ДЗ «Дорожня клінічна лікарня №1».

На поточний момент здійснено комплексний обзор наукової літератури, який включає:

1. Стан сучасних підходів до лікування ПТСР: були розглянуті ключові психотерапевтичні методики, які активно застосовуються в різних країнах, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, ЕМДР (терапія рухами очей), а також традиційні методи підтримки.
2. Аналіз впливу розладів адаптації на якість життя: особлива увага приділена дослідженням, які вивчають психологічне благополуччя осіб з ПТСР і тісно пов'язаними розладами.
3. Огляд досліджень АСТ терапії: було проведено детальний аналіз досліджень, присвячених специфіці АСТ терапії, її ключовим принципам, а також особливостям застосування у різних популяціях.
4. Робота з національною літературою: окрема увага приділена дослідженням, проведеним в Україні. Це допомогло краще зрозуміти національні особливості підходу до лікування ПТСР та суміжних станів.
5. Синтез отриманої інформації: на базі зібраної інформації було розроблено прелімінарні рекомендації щодо адаптації АСТ терапії для українських пацієнтів.

Посилання

1. Orsillo, S. M., & Batten, S. V. Acceptance and commitment therapy in the treatment of posttraumatic stress disorder. *Behavior Modification*, 29(1), 95-129. (2005).
2. Walser, Robyn D., Westrup, Darrah - Acceptance & Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder: A Practitioner's Guide to Using Mindfulness & Acceptance Strategies. (2007).
3. Steven C Hayes et all. - Acceptance and commitment therapy: model, processes, and outcomes. (2005).
4. Follette V.M. Pistorello J. Finding Life Beyond Trauma Using Acceptance and Commitment Therapy to Heal Post Traumatic Stress and Trauma Related Problems. (2007).
5. Thompson, B. L., Luoma, J. B., & LeJeune, J. T. Using acceptance and commitment therapy to guide exposure-based interventions for posttraumatic stress disorder. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 43(3), 133-140. (2013).
6. Twohig, M. P. Acceptance and commitment therapy for treatment-resistant posttraumatic stress disorder: A case study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(3), 243-252. (2009).
7. Wharton, E., Edwards, K. S., Juhasz, K., & Walser, R. D. Acceptance-based interventions in the treatment of PTSD: Group and individual pilot data using acceptance and commitment therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 14, 55-64. (2019).