

Александр Еричев

ведущий научный сотрудник
НИПНИ им. В. М. Бехтерева

Роль и место техник осознанности в когнитивно-поведенческой психотерапии



Направления психотерапии (ветви)

- Психодинамическое
- Когнитивно-поведенческое
- Экзистенциально-гуманистическое
- Гипносуггестивное



Техники КПТ

- Когнитивные
- Поведенческие
- Экспериенциальные
- Осознанности





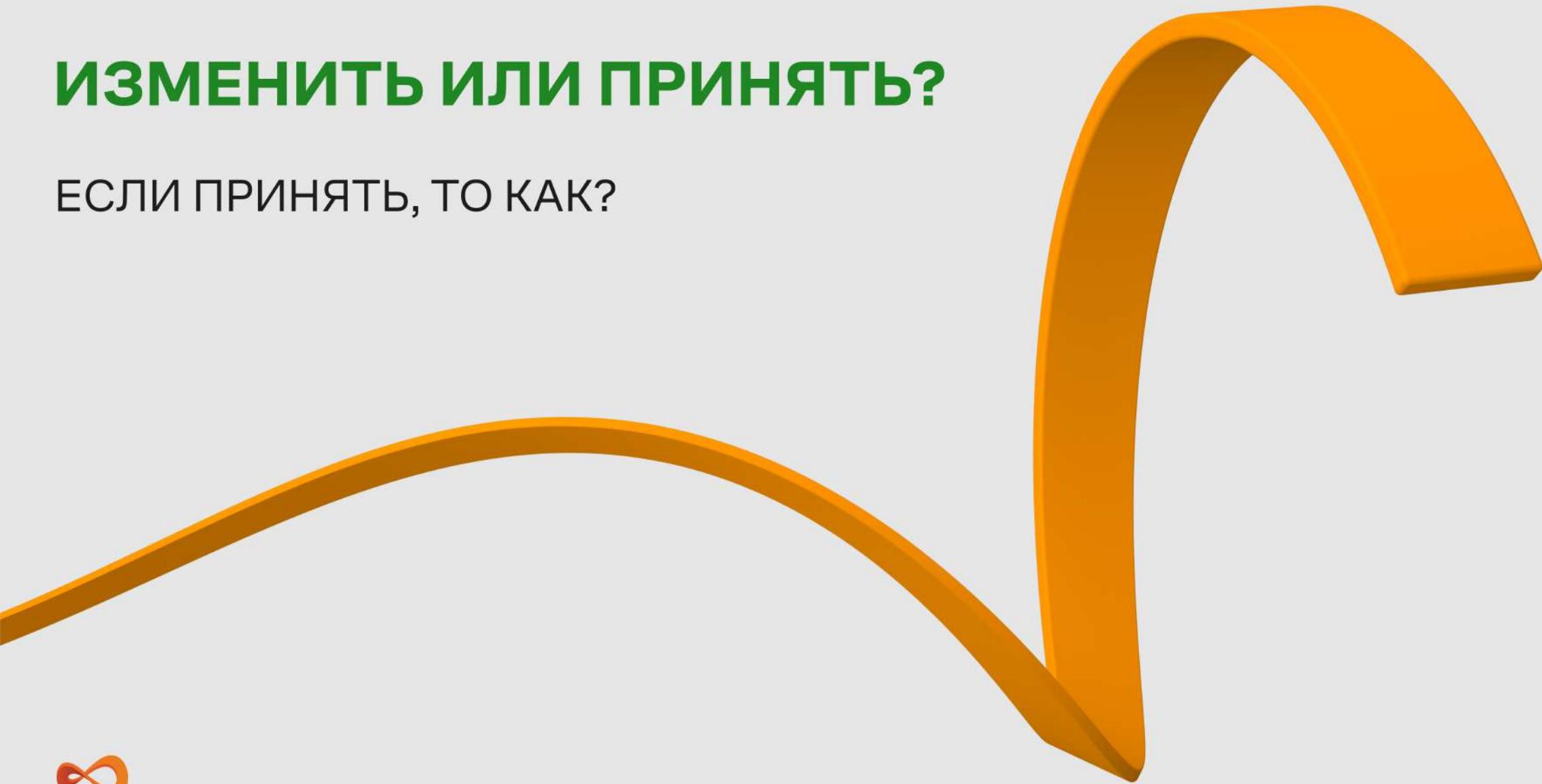
Принятие



Изменение

ИЗМЕНИТЬ ИЛИ ПРИНЯТЬ?

ЕСЛИ ПРИНЯТЬ, ТО КАК?



Чем может помочь mindfulness?

Понимание, что мысли:

- не обязательно отражают реальность,
- не являются указаниями к действию (не обязательно следовать всем своим желаниям),
- не всегда важны для наших жизненных целей (а иногда даже мешают им),
- сменяют друг друга и зачастую проходят бесследно



Чем может помочь mindfulness?

- Навык не противодействовать мыслям, не пытаться подавить их. Попытки бороться с мыслью или избежать ее укрепляют нас в уверенности, что эта мысль для нас невыносима или опасна.
- Принцип не-реактивности: не всякое наше желание имеет значение и должно удовлетворяться





Направления третьей волны КПТ, использующие осознанность

- MBSR (mindfulness-based stress reduction) – программа снижения стресса на основе осознанности
- MBCT (mindfulness-based cognitive therapy) – когнитивная терапия на основе осознанности
- Диалектико-поведенческая терапия (DBT, dialectical behavioral therapy)
- Терапия принятия и взятия обязательств (ACT, acceptance and commitment therapy)



Техники осознанности

- Снижение стресса
- Тревога/Депрессия
- Зависимости
- Расстройства личности
- Болевой синдром
- Расстройства пищевого поведения
- Осознанное родительство
- Терапия пар
- В образовании
- ...



Когнитивная терапия на основе осознанности (МВСТ)

Первоначально разрабатывалась для предотвращения рецидивов при депрессии. Упор делается на профилактику рецидива, а не на лечение развивающегося обострения.

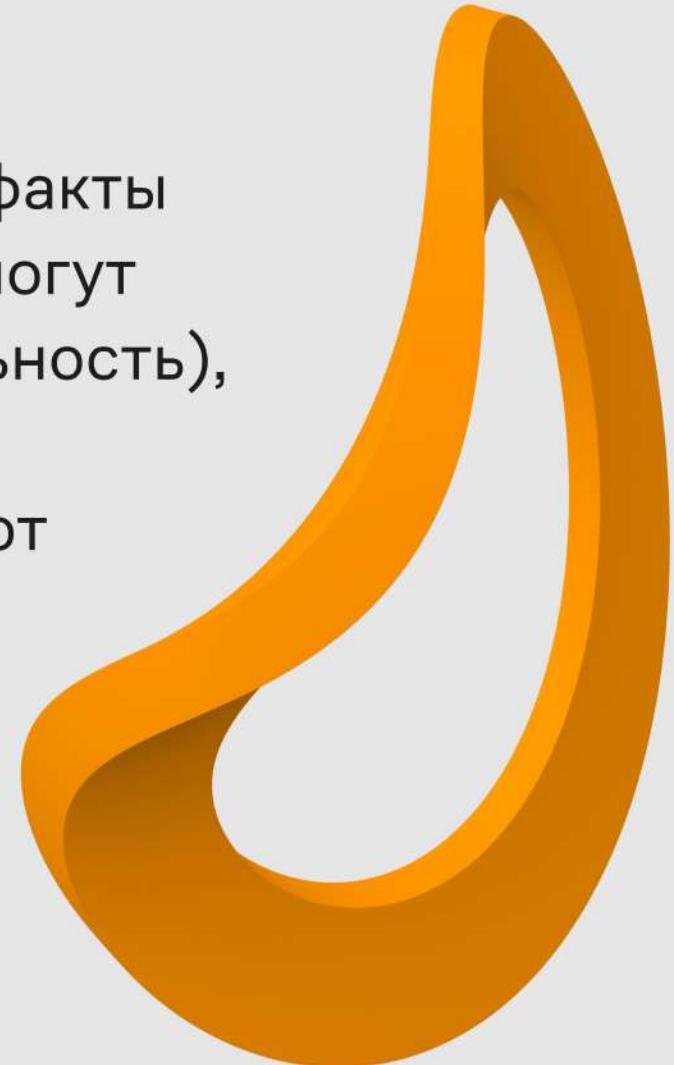


Негативные мысли, которые сопровождают депрессию, оказываются «сцепленными» (связанными) с подавленным состоянием, в результате чего чем больше у пациента было депрессивных эпизодов, тем легче возникают у него негативные автоматические мысли даже тогда, когда плохое настроение не связано с полноценным депрессивным эпизодом.



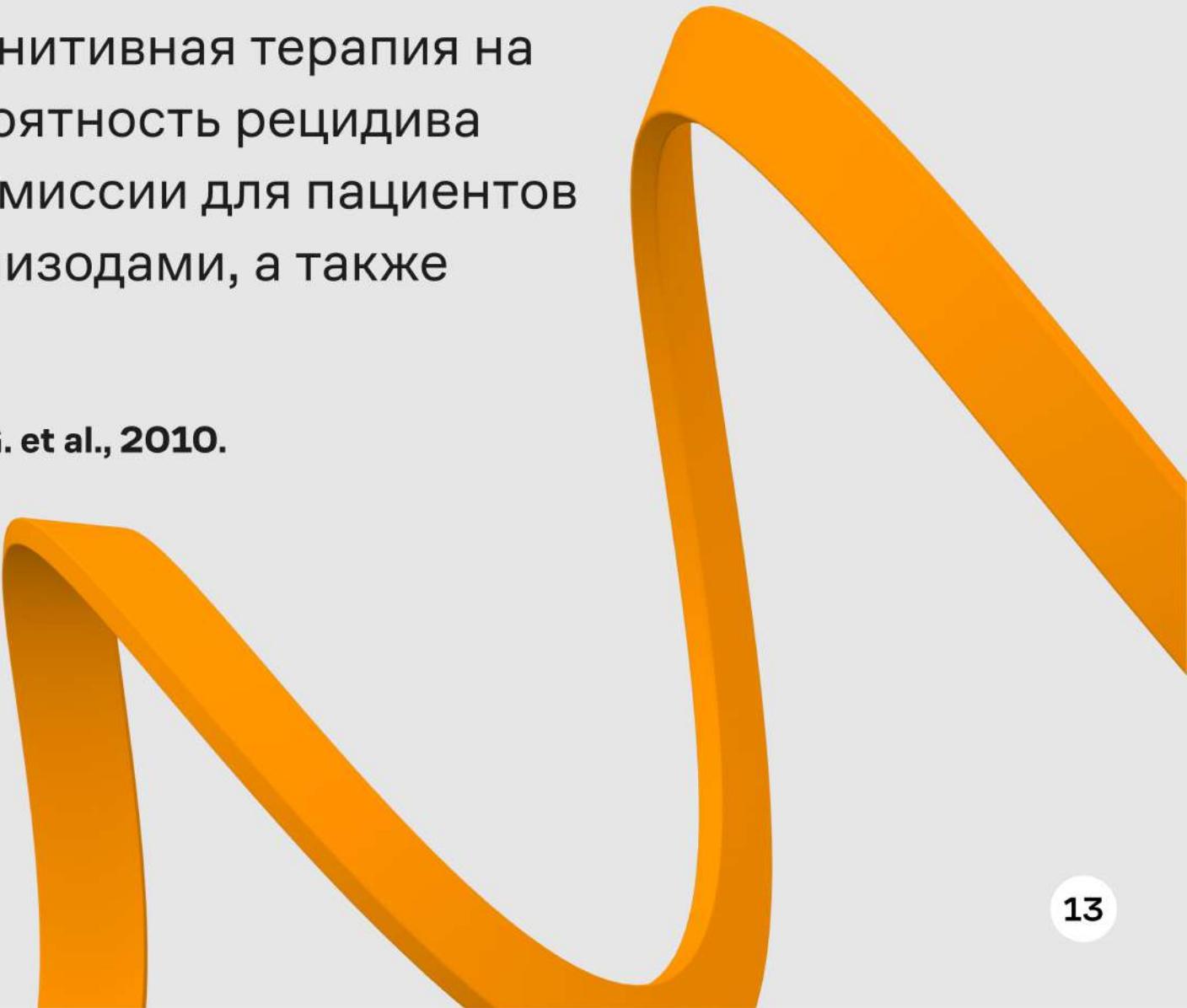
Задачи терапии:

Помочь человеку воспринимать свои мысли не как факты реальности, а как психические процессы (которые могут зачастую существенно искажать объективную реальность), понять роль автоматических мыслей в поддержании симптомов депрессии, отделить негативные мысли от негативных переживаний.



Исследования показывают, что когнитивная терапия на основе осознанности снижает вероятность рецидива депрессии и увеличивает время ремиссии для пациентов с тремя и более депрессивными эпизодами, а также повышает качество жизни.

Godfrin, K. A., & van Heeringen, C., 2010 Bondolfi, G. et al., 2010.



Техники осознанности при тяжелых психических расстройствах

Клинические исследования показали эффективность
принятия и осознанного наблюдения за психотическими
симптомами.

Romme and Escher, 1989; Vilardaga et al., 2013



Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: an overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs.

Поиск выявил 187 обзоров: 23 были включены, они охватывали 115 уникальных РКИ и 8,683 участников. По сравнению с листом ожидания и по сравнению с «лечением как обычно», в группах MBSR и MBCT произошло **значительное улучшение**:

Депрессивных симптомов ($d = 0,37$; 95% ДИ от 0,28 до 0,45, основываясь на 5 обзорах, $N = 2814$),

Тревоги ($D = 0,49$; 95% ДИ от 0,37 до 0,61, основываясь на 4 обзорах, $N = 2525$),

Напряжения ($D = 0,51$; 95% ДИ от 0,36 до 0,67, основываясь на 2 обзорах, $N = 1570$),

Качества жизни ($D = 0,39$; 95% ДИ от 0,08 до 0,70, основываясь на 2 обзорах, $N = 511$),

Физического функционирования ($d = 0,27$; 95% ДИ от 0,12 до 0,42, основываясь на 3 обзорах, $N = 1015$).

Romme and Escher, 1989; Vilardaga et al., 2013



Болевой синдром

Интенсивность боли сама по себе не меняется, но переносят ее люди, практикующие осознанность, заметно лучше.



Mindfulness при лечении зависимостей

Зависимость – проявление стремления к поиску удовольствия и избеганию боли

Проблема:

- непринятие реальности такой, какая она есть,
- стремление ко всëй большей интенсивности эмоций,
- неготовность терпеть дискомфорт и страдания.



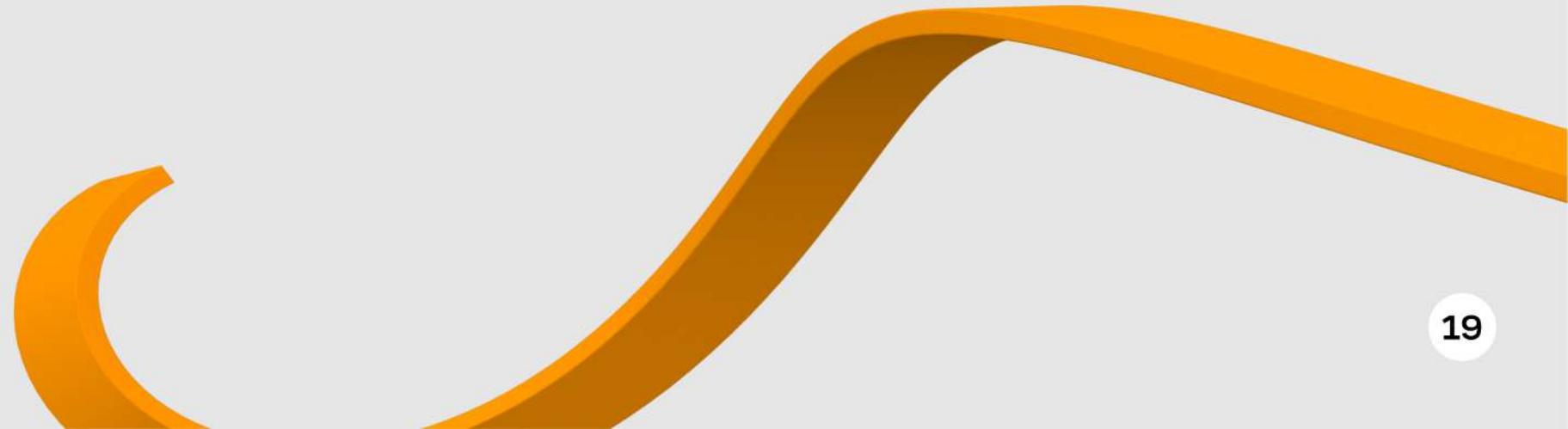
Чем может помочь mindfulness при зависимостях?

- Помогает быть включённым в текущие события и эмоции, даже если они болезненны, повышает толерантность к неприятным переживаниям => разрыв круга избегания.
- Повышение осознанности плюсов, минусов и механизмов проблемного поведения.
- Снижение анозогнозии.
- Помощь в движении по стадиям готовности к изменению.
- Поддержание результата и предотвращение срывов.



Mindfulness-based-relapse prevention (MBRP) (основанная на осознанности превенция срывов)

Идея в научении распознаванию и осознанию триггерных стимулов и осознанию реактивных, автоматических паттернов поведения, которые приводят к употреблению алкоголя.



Mindfulness при шизофрении

Метаанализ. Изучили 13 исследований на основе 14 статей.

Общее число госпитализированных или амбулаторных пациентов 468.

Результаты: Вмешательства на основании техник осознанности являются умеренно эффективными в лечении негативных симптомов и могут являться полезным дополнением к психофармакотерапии.

Mindfulness interventions for psychosis: A meta-analysis.

Schizophrenia Research 150 (2013) 176–184

Bassam Khoury et al, 2013



Интервенции, основанные на майндфулнесс, фокусируются в первую очередь не на идентификации и направленном изменении мыслей и убеждений об этом опыте, а на отношении пациентов к психотическому опыту и реакции на него.

Dannahy et al., 2011.



ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ



Общие эффекты

1. Снижение уровня стресса.
2. Повышение количества позитивных эмоций в повседневной жизни.
3. Больше обращения внимания на переживание настоящего момента.



Конкретные навыки

1. Навыки переключения внимания с негативного на нейтральный/позитивный стимул.
2. Навыки децентрации.
3. Навыки принятия (в т. ч. неприятных/болезненных симптомов).



Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis (Здоровые люди)

MBSR. 29 исследований ($n = 2668$) . Полученные результаты сохранялись в среднем в течение 19 недель наблюдения. MBSR большое влияние на стресс, умеренное на тревогу, депрессию, качество жизни и малый эффект на эмоциональное выгорание.

Khoury B. et al. 2015.





an@erichev.ru

Спасибо за внимание!