

Психотерапия без психотерапевта



Проф. В.Д. Менделевич
Казанский государственный
медицинский университет

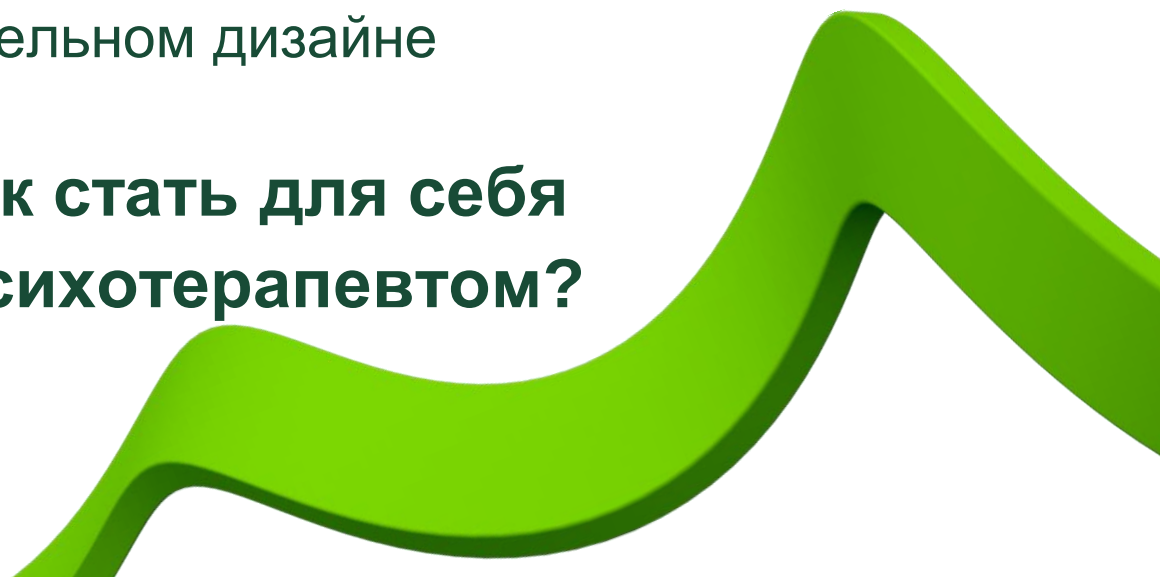
г. Казань, 26 октября 2019 года

A Buddhist monk with a shaved head, wearing orange robes, is kneeling on a stone step. He is washing several brass bowls in a woven basket filled with water. He holds a small brass bowl in his right hand and pours water from it into a larger bowl in his left hand. A red fire extinguisher box is visible in the background, with Chinese characters and the number 119. A red cloth is on the ground to the left.

Моешь чашку - думай о чашке

Темы для обсуждения

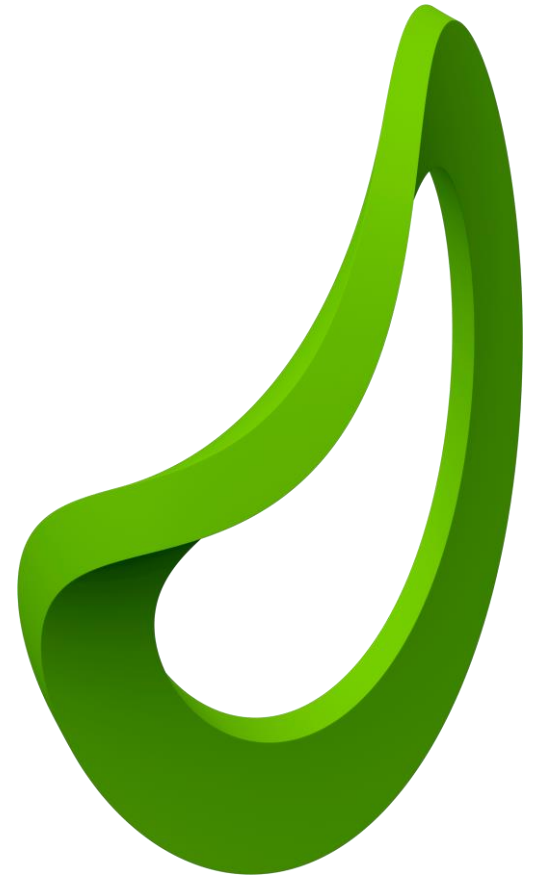
- Объективные и субъективные барьеры face-to-face психотерапии
- Психотерапия глазами разных поколений (X, Y, Z)
- Данные о доказательной эффективности психотерапии
- Сравнительная эффективность face-to-face психотерапии и саморегуляции
- Mindfulness в доказательном дизайне
- **Может ли человек стать для себя эффективным психотерапевтом?**



Конечная цель психотерапии

**Задача любой психотерапии
заключается
в том, чтобы клиент смог
обходиться без неё**

Саморегуляция (mindfulness)
как постпсихотерапия





**Прежде, чем что-то начать,
подумайте как ВЫ это закончите**

Психотерапия в условиях постмодернизма

- Удовлетворяет ли клиентов/пациентов современная психотерапия?
- А психотерапевтов?
- Если не удовлетворяет, то что именно не нравится?



Современная психотерапия

- Информационное перенасыщение и плюрализм мнений
(в РФ более 40 различных «официальных» модальностей)
- Агрессивная реклама и кризис доверия
(трудности идентификации уровня терапевта)
- Проблема внедрения доказательной психотерапии
- Проблема дистантной психотерапии
- **Проблема психотерапевтических поколений**

Теория поколений и отношение к психотерапии



ТЕОРИЯ ПОКОЛЕНИЙ

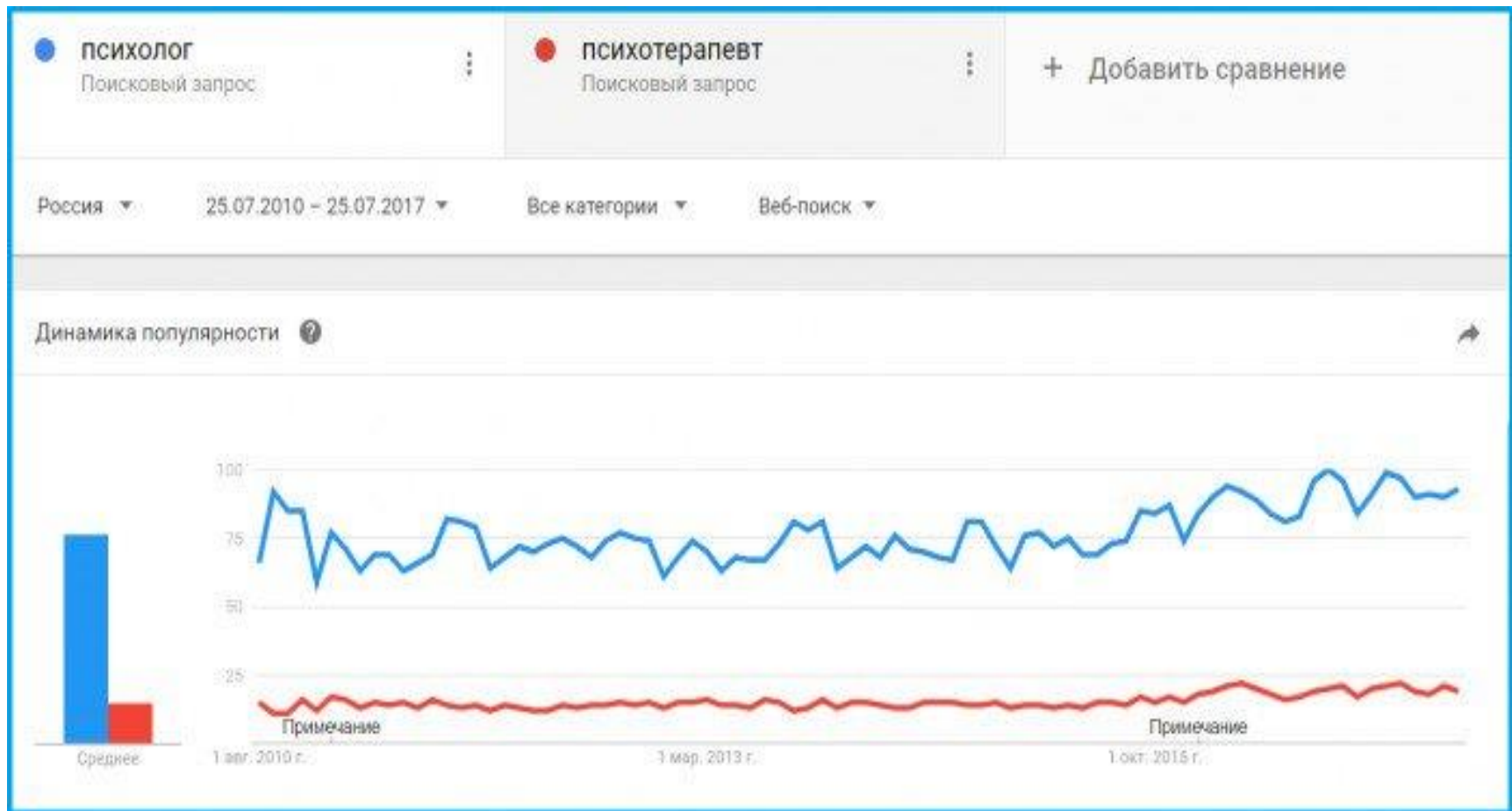
Нейл Хоув, Вильям Штраус (США 1991) Евгения Шамис (Россия)

**Беби-Буммеры
(1943-1963)**
«Жить, чтобы
работать»

**Поколение X
(1964 -1983)**
«Прагматичность и
личные достижения»

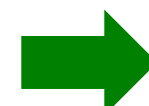
**Поколение Y
(1984-2003)**
«Возможности,
свобода и Fun»

Востребованность психотерапевтов



Возрастной состав обращающихся за психотерапевтической помощью

Возраст	Количество	
	Абс.	%
18–30 лет	393	47,2
31–45 лет	324	38,9
46–60 лет	106	12,7
Старше 60 лет	10	1,2
Всего	833	100



Поколение Y



Поколение X

И.Н. Агамамедова, Т.Е. Никитина,
А.Е. Бобров (2015)

Миллениалы (1984-2000) и психотерапия

Миллениалы склонны предъявлять к себе завышенные требования и расстраиваются, если они им не соответствуют. Это приводит к тому, что, с одной стороны, они **охотно прибегают к помощи психолога (психотерапевта)**, с другой стороны – **могут оказаться в зависимости от неё, требуя все больше советов по своему “улучшению” и самосовершенствованию.**



Expectations of Psychotherapy

Millennials versus Baby Boomers

Jay Steinberg Barry A. Farber, Ph.D.

904 обследованных:

453 Millennial и 476 Baby-Boomer.

Достоверных различий не обнаружено.

Но, для миллениалов значим более длительный подготовительный этап перед «самораскрытием».



Принципы выбора психотерапевта

Выбор психотерапевта (а значит и методики психотерапии) нередко осуществляется по **степени соответствия «мифа клиента» «мифу терапевта».**

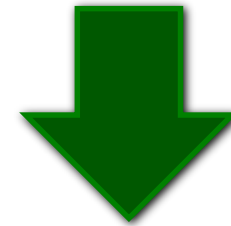
О.В. Лаврова (2001)

**Есть ли специфика мифа
цифрового поколения Z?**

Новые клиенты – новые запросы



«Цифровой человек»



цифровая психотерапия

Цифровая эра психотерапии

Psychoterapia 2 (173) 2015
strony: 15-22

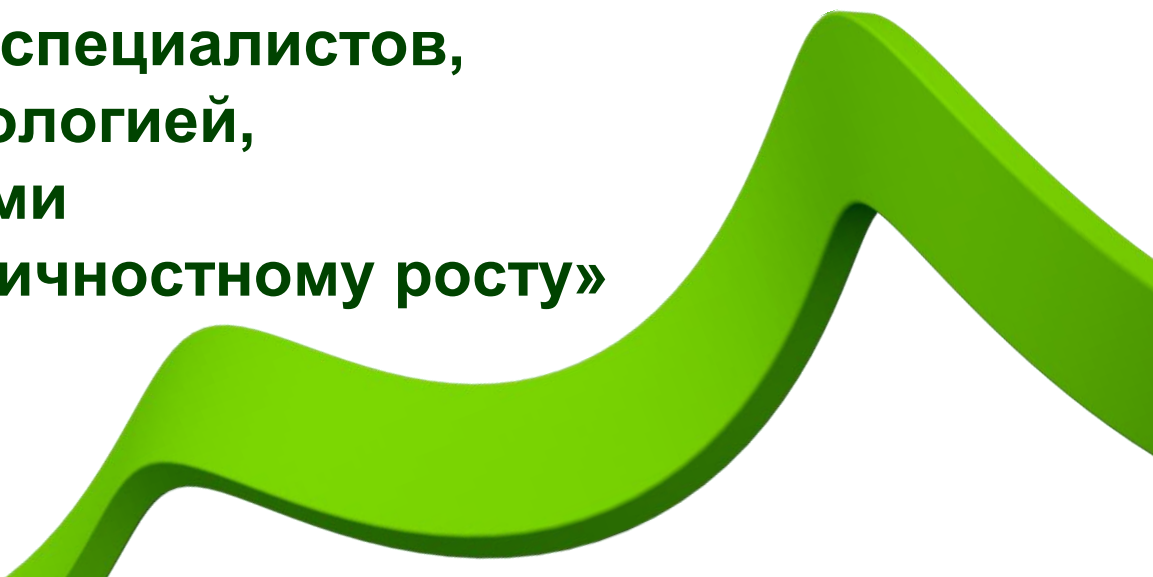
Wojciech Drath

PSYCHOTHERAPY IN INTERNET-AGE SOCIETY

Institute of Psychology, Jagiellonian University

Head: prof. dr hab. Władysław Łosiak

**«Психотерапевты из специалистов,
занимающимися патологией,
становятся экспертами
по нормальности и личностному росту»**



Отношение к психотерапии

Attitudes about psychotherapy: A qualitative study of introductory psychology students who have never been in psychotherapy and the influence of attachment style

Clara E. Hill ^a, Dorli B. Satterwhite ^a, Maria L. Larrimore ^a, Aliya R. Mann ^a, Victoria C. Johnson ^a, Rachel E. Simon ^a, Alexandra C. Simpson ^a & Sarah Knox ^b



Отношение к психотерапии

Опасения по поводу необходимости раскрытия, а также **публичной стигмы**. Клиентам не нравилась идея психотерапевтов «**выставлять диагнозы**».

Участники желали, чтобы терапевт задавал вопросы, но **меньше упоминая об особых преимуществах его терапевтического подхода**.



**Когда человек
понимает, что ему пора
к психотерапевту,
ему уже пора
к психиатру.**

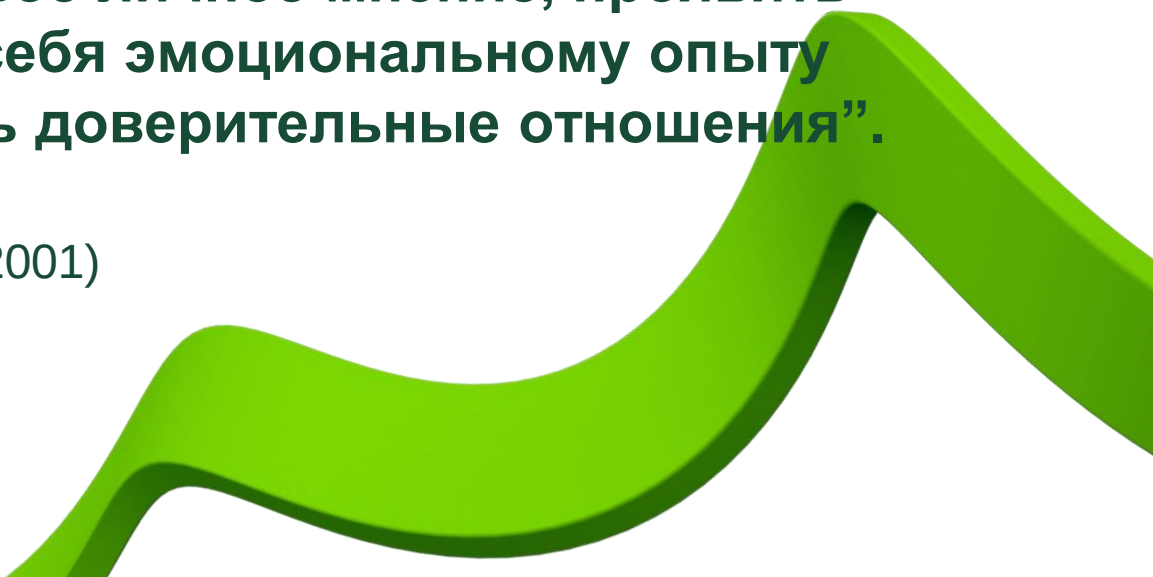
Владислав Божедай

Отношение к психотерапевтам

Приоритетным при выборе саморегуляции взамен face-to-face психотерапии называют отсутствие у гаджетов и иных способов саморегуляции **негативных или малопривлекательных (“отталкивающих”) черт, присущих психотерапевтам.**

У психотерапевтов чаще регистрируется **“неспособность отложить в сторону свое личное мнение, проявить сочувствие, открыть себя эмоциональному опыту пациента и обеспечить доверительные отношения”.**

S. Ackerman, M.J. Hilsenroth (2001)



Максималистские клиентские ожидания

- «терапевт должен быть мудр и всё знать»
- «должен быть всегда доступен»
- «всё сможет исправить»,
- «терапевты – это идеальные люди с идеальной личной жизнью»,
- «терапевт никогда меня не покинет»

Davis S.J. (2017)



Доказательная психотерапия

Доказательная психотерапия: нужна ли она психотерапевтам?

«Доказательная психотерапия – это миф, поскольку у психотерапевтов в отличие от психиатров и врачей иных специальностей отсутствует возможность надёжно классифицировать психические состояния».

«Психологические проблемы не могут лечиться так, как лечатся медицинские симптомы» и поэтому не имеет смысла оценивать результативность такой «терапии».

(J. Marzillier по результатам опроса американских психотерапевтов, среди которых **только 4% указали на полезность для их практики исследований, а не клинического опыта**)

Доказательная психотерапия: непрекращающаяся дискуссия

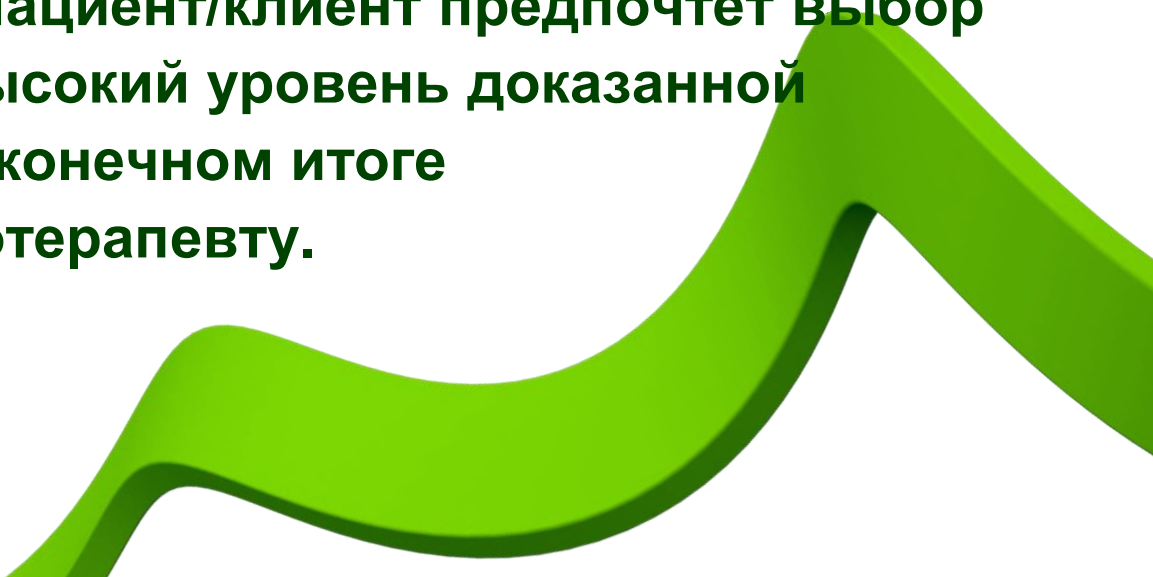
“Многие психотерапевты ориентированы не на доказательность, а на “веру в собственный метод” - «каждый психотерапевт вложил много времени, денег и сил в своё терапевтическое образование... он верит в свою психотерапию, идентифицируется с ней”, что затрудняет процесс объективной оценки результатов эффективности конкретных психотерапевтических методов.

В. Лаутербах (1995)



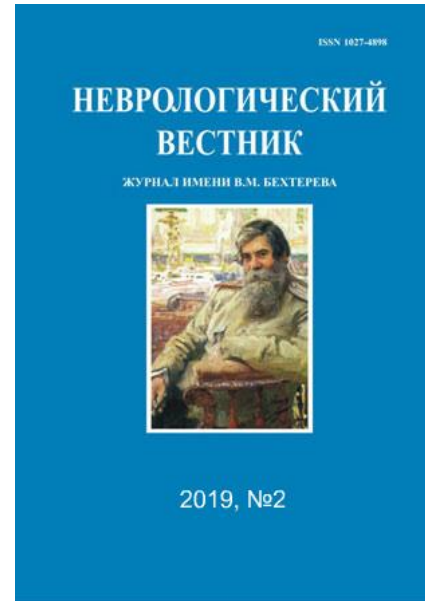
Доказательная психотерапия: нужна ли она клиентам?

Идея доказательной психотерапевтической практики является привлекательной не столько для психотерапевтов, сколько для клиентов/пациентов, ведь в конечном итоге только они как потребители психотерапевтической услуги могут оценить её качество. При прочих равных условиях квалифицированный пациент/клиент предпочтёт выбор методики, имеющей высокий уровень доказанной эффективности, что в конечном итоге будет выгодно и психотерапевту.



Доказательная психотерапия

В Кокрейновской библиотеке 96 публикаций за последние 18 лет, включающие анализ эффективности психотерапии у 129 589 испытуемых. Число Кокрейновских обзоров, опубликованных за последние годы, в шесть с половиной раз превышает число обзоров, зарегистрированных на 2004 год.



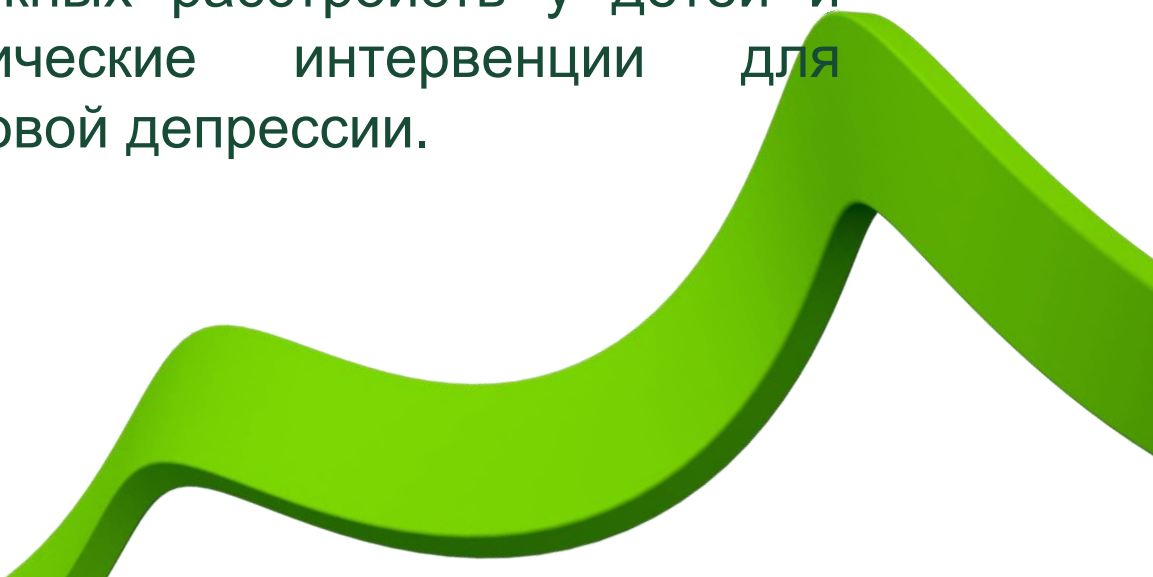
**ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ:
МЕЖДУ ВОЗМОЖНЫМ И НЕОБХОДИМЫМ**

Владимир Давыдович Менделевич

Доказательная психотерапия

В 47,9% эффективность психотерапевтических вмешательств не доказана, в 27,1% обзоров отмечается низкий уровень доказательности, 20,8% - средний и лишь 4,2% - высокий.

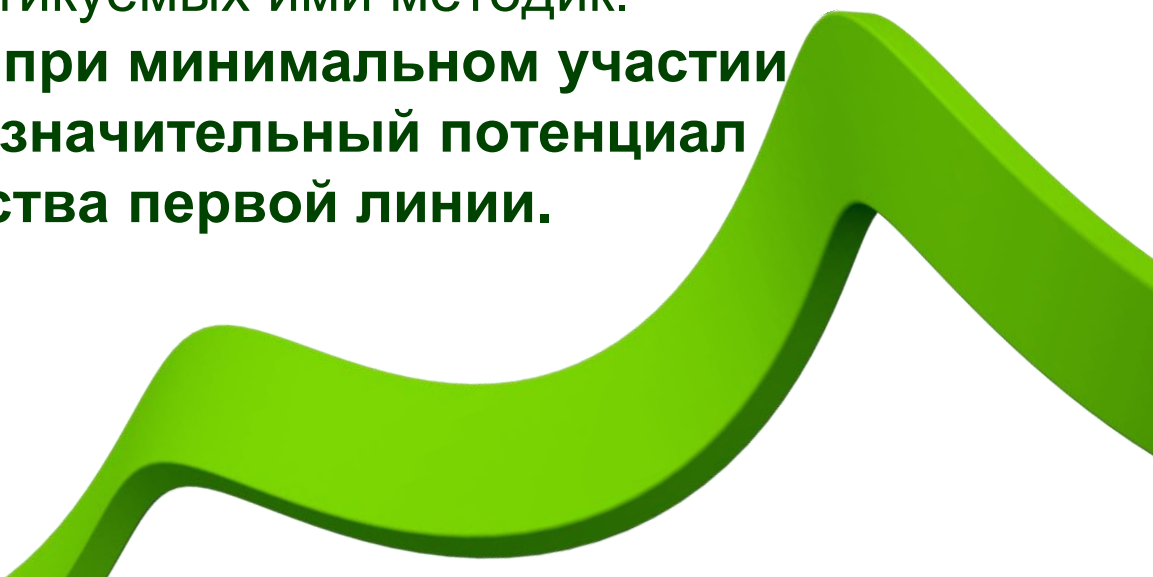
К высокоэффективным методам отнесены КПТ в терапии обсессивно-компульсивного расстройства, при купировании тревожных расстройств у детей и подростков, психологические интервенции для профилактики послеродовой депрессии.



Face-to-face психотерапия vs. саморегуляция

Мета-анализ (15 РКИ с участием 723 участников).
Обнаружено **отсутствие различий по критерию эффективности и числу выбывших из исследования** в группах очной психотерапии и самопомощи.
Это не зависело ни от индивидуальных различий между терапевтами, ни от практикуемых ими методик.
Вывод: **саморегуляция при минимальном участии психотерапевта имеет значительный потенциал в качестве вмешательства первой линии.**

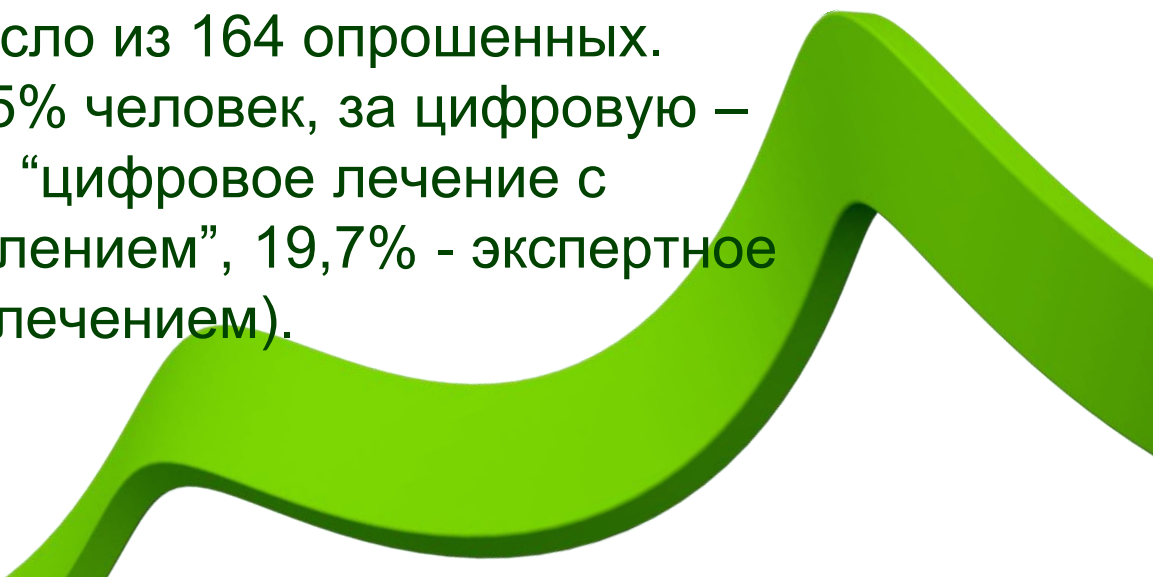
King R.J. (2017)



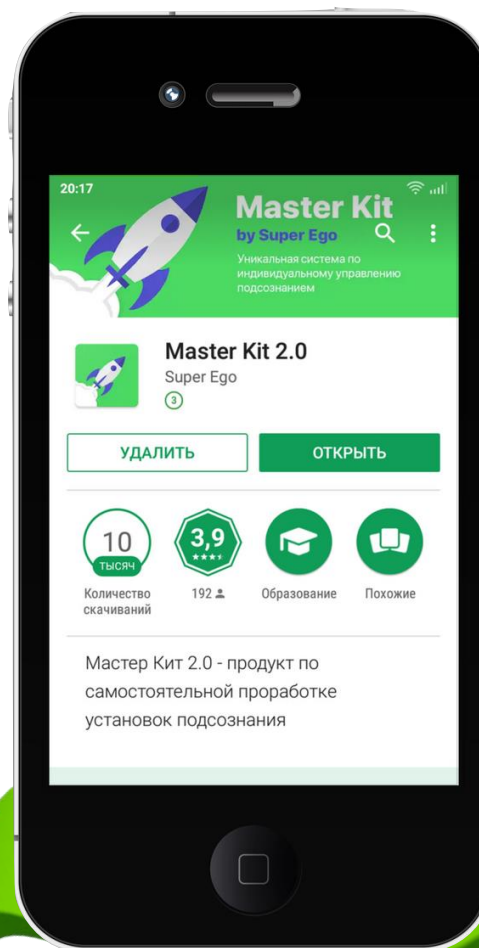
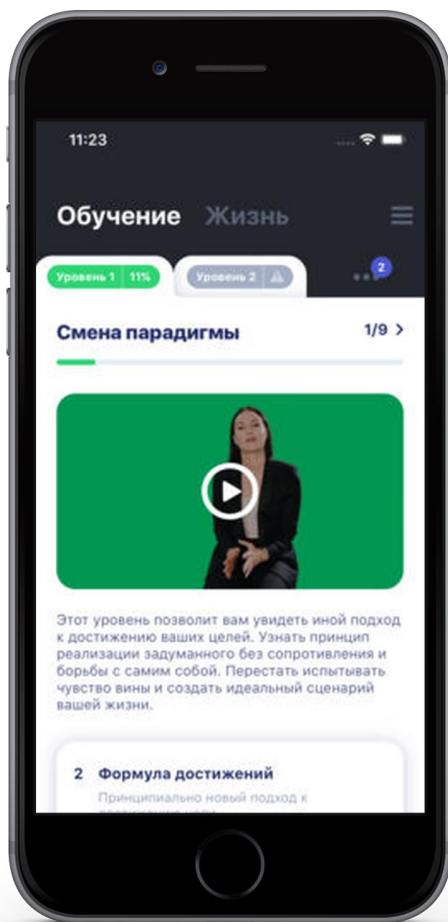
Face-to-face психотерапия vs. саморегуляция

Основным препятствием, затрудняющим доступ к психотерапии при депрессии, является месторасположение психотерапевтических служб и стигма. Цифровое лечение имеет потенциал для преодоления этих барьеров. Очной психотерапии и цифровому лечению отдали предпочтение равное число из 164 опрошенных. За очную выступили 44,5% человек, за цифровую – 45,4% (25,6% предпочли “цифровое лечение с самостоятельным управлением”, 19,7% - экспертное руководство цифровым лечением).

B.N. Renn (2019)

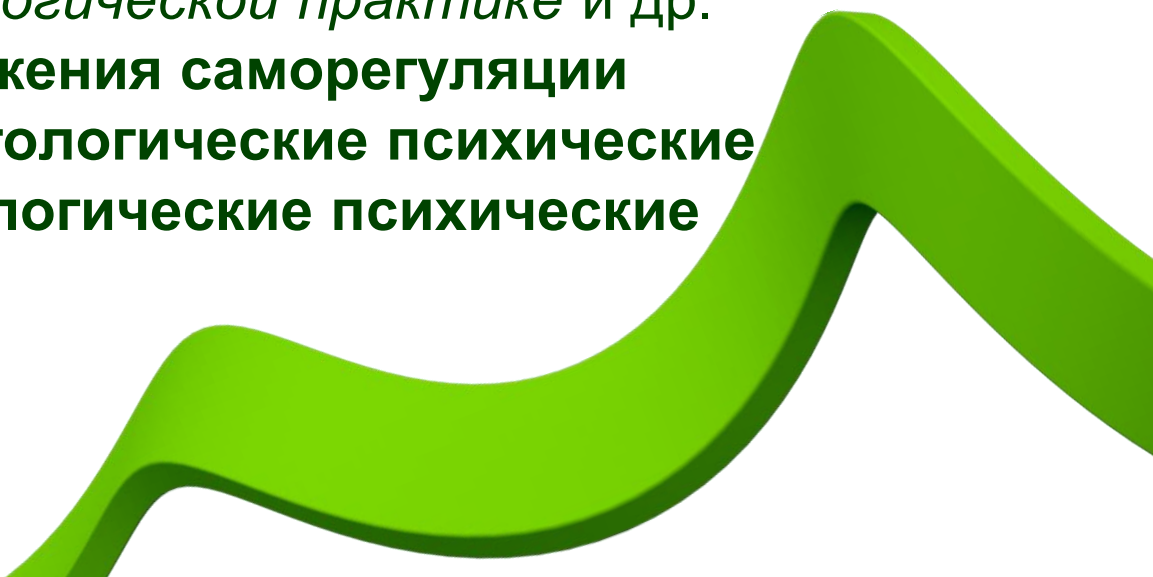


Цифровая саморегуляция Master Kit



Face-to-face психотерапия vs. саморегуляция

В рамках клинической психотерапии за последние годы опубликованы десятки мета-анализов, демонстрирующих *эффективность самопомощи (self-help interventions) при тревожных и депрессивных расстройствах, инсомнии, галлюцинациях, шуме в ушах, воспалительных болезнях кишечника, в стоматологической практике и др.* Однако, **сферой приложения саморегуляции чаще становятся непатологические психические состояния или донозологические психические расстройства.**



**Психотерапия
слишком хороша,
чтобы доставаться
только больным.**



М. М. Кабанов

Mindfulness:

доказательные исследования

When Mindfulness Is Therapy

Ethical Qualms, Historical Perspectives

Anne Harrington *Harvard University*
John D. Dunne *Emory University*

October 2015 • American Psychologist



Mindfulness:

доказательные исследования



Trusted evidence.
Informed decisions.
Better health.

[Our evidence](#)

[About us](#)

[Join Cochrane](#)

[News and jobs](#)

211 search results for "mindfulness"



Mindfulness:

доказательные исследования

[Proc Natl Acad Sci U S A](#). 2019 Feb 26;116(9):3488-3493. doi: 10.1073/pnas.1813588116. Epub 2019 Feb 11.

Mindfulness training reduces loneliness and increases social contact in a randomized controlled trial.

[Lindsay EK](#)¹, [Young S](#)², [Brown KW](#)³, [Smyth JM](#)⁴, [Creswell JD](#)⁵.

Author information

Abstract

Loneliness and social isolation are a growing public health concern, yet there are few evidence-based interventions for mitigating these social risk factors. Accumulating evidence suggests that mindfulness interventions can improve social-relationship processes. However, the active ingredients of mindfulness training underlying these improvements are unclear. Developing mindfulness-specific skills—namely, (i) monitoring present-moment experiences with (ii) an orientation of acceptance—may change the way people perceive and relate toward others. We predicted that developing openness and acceptance toward present experiences is critical for reducing loneliness and increasing social contact and that removing acceptance-skills training from a mindfulness intervention would eliminate these benefits. In this dismantling trial, 153 community adults were randomly assigned to a 14-lesson smartphone-based intervention: (i) training in both monitoring and acceptance (Monitor+Accept), (ii) training in monitoring only (Monitor Only), or (iii) active control training. For 3 d before and after the intervention, ambulatory assessments were used to measure loneliness and social contact in daily life. Consistent with predictions, Monitor+Accept training reduced daily-life loneliness by 22% ($d = 0.44$, $P = 0.0001$) and increased social contact by two more interactions each day ($d = 0.47$, $P = 0.001$) and one more person each day ($d = 0.39$, $P = 0.004$), compared with both Monitor Only and control trainings. These findings describe a behavioral therapeutic target for improving social-relationship functioning; by fostering equanimity with feelings of loneliness and social disconnect, acceptance-skills training may allow loneliness to dissipate and encourage greater engagement with others in daily life.

KEYWORDS: acceptance; ambulatory assessment; loneliness; mindfulness; social relationships

Mindfulness:

доказательные исследования

Cancer Invest. 2019 Jun 14;1-6. doi: 10.1080/07357907.2019.1610968. [Epub ahead of print]

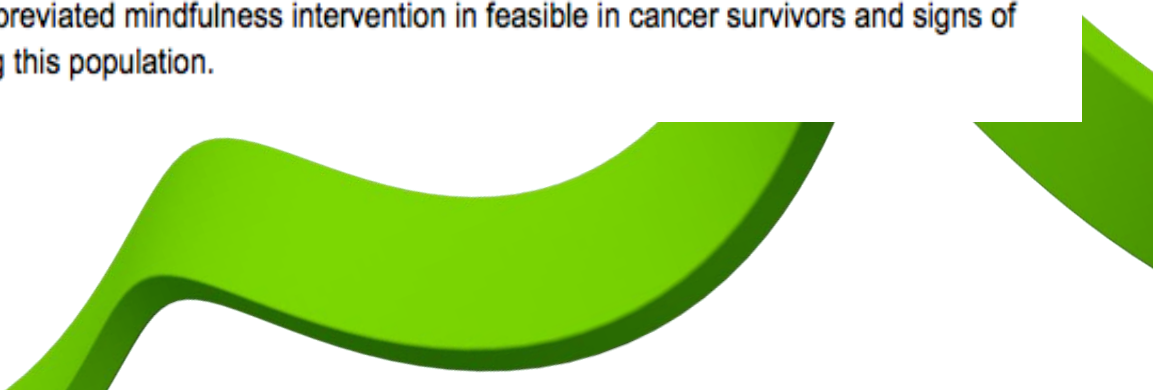
Randomized Controlled Trial of a 4-Week Mindfulness Intervention among Cancer Survivors Compared to a Breathing Control.

Wirth MD^{1,2,3}, Franco R⁴, Wagner Robb S⁵, Daniels K⁴, Susko K⁴, Hudson MF⁴, O'Rourke MA⁴.

⊕ Author information

Abstract

Purpose: This randomized controlled trial (RCT: [NCT02633748](#)) examined effectiveness of an abbreviated mindfulness program on psychosocial symptoms, behaviors, and inflammation. **Methods:** Cancer survivors ($n = 36$) underwent a 4-week mindfulness intervention compared to a breathing control. Data included psychosocial questionnaires, anthropometrics, actigraphy, and blood draws. Clinic visits occurred at baseline, post-intervention, and a 3-month post-follow-up. **Results:** Compared to baseline, the intervention arm displayed reductions in sedentary time and perceived stress and improvements in subjective sleep quality, and daily steps at post-follow-up. **Conclusions:** An abbreviated mindfulness intervention is feasible in cancer survivors and signs of efficacy warrant further mindfulness studies among this population.



Mindfulness:

доказательные исследования

- We examined the relative efficacy of mindfulness-based interventions on clinical symptoms of psychiatric disorders.
- 142 randomized clinical trials were included (N = 12,005 participants). Control conditions were coded on a five-tier system.
- At post-treatment, mindfulness interventions were equivalent to evidence-based treatments and superior to other comparisons.
- At follow-up, mindfulness interventions were equivalent to minimal and evidence-based treatments and superior to others.
- The most consistent evidence for mindfulness-based interventions was seen for depression, pain, smoking, and addictions.



Clinical Psychology Review

Volume 59, February 2018, Pages 52-60



Review

Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis

Simon B. Goldberg ^{a, b, c, d, e}, Raymond P. Tucker ^d, Preston A. Greene ^a, Richard J. Davidson ^{b, e}, Bruce E. Wampold ^{c, f}, David J. Kearney ^a, Tracy L. Simpson ^{a, g}

A photograph of two Buddhist monks in red robes. The monk on the right is bald, wears glasses, and is laughing heartily while holding a gold coin. The monk on the left is seen from the back, also bald and wearing a red robe. The background is a blurred green outdoor setting.

**Учитель,
как вы познали
нирвану?**

**Скачал
и послушал.**

Психотерапия без психотерапевта



Проф. В.Д. Менделевич
Казанский государственный
медицинский университет

Казань, 26 октября 2019 года

