

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель министра

_____ Д.Л. Пиневиц

13.04.2012

Регистрационный № 028-0212

**МЕТОД ПСИХОТЕРАПИИ ПРИ ЛЕЧЕНИИ
РЕЦИДИВИРУЮЩЕГО ПРОСТОГО ГЕРПЕСА**

инструкция по применению

УЧРЕЖДЕНИЯ-РАЗРАБОТЧИКИ: ГУ «Республиканский научно-практический центр радиационной медицины и экологии человека», ГУО «Белорусская медицинская академия последипломного образования»

АВТОРЫ: Н.П. Шилова, канд. мед. наук, доц. И.А. Байкова, канд. мед. наук, доц. А.А. Головач, канд. мед. наук М.Г. Русаленко, О.В. Курс

Гомель 2011

Настоящая инструкция по применению (далее — инструкция) разработана с целью улучшения результатов лечения, удлинения периода ремиссии и повышения качества жизни пациентов с рецидивирующим простым герпесом.

Инструкция рассчитана на врачей-психотерапевтов, врачей-психиатров, медицинских психологов, врачей-дерматовенерологов, врачей-иммунологов стационарных и амбулаторно-поликлинических учреждений здравоохранения.

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, РЕАКТИВОВ, СРЕДСТВ, ИЗДЕЛИЙ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ

1. Реограф-полианализатор с программным обеспечением для тренинга с биологической обратной связью (БОС).
2. Помещение для индивидуальных занятий.
3. Помещение для БОС-терапии.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

1. Лечение и профилактика рецидивов у пациентов с рецидивирующим простым герпесом.
2. Коррекция психопатологических состояний тревожно-депрессивного спектра у пациентов с рецидивирующим простым герпесом.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ

1. Грубые нарушения интеллекта, внимания, памяти.
 2. Выраженные органические поражения головного мозга.
 3. Расстройства личности, психопатии.
 4. Резко отрицательная установка пациента к психотерапии.
 5. Сопутствующие соматические заболевания в фазе обострения.
- Все противопоказания являются относительными.

ОПИСАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА

Процедура психотерапии эмоциональных нарушений у пациентов с рецидивирующим простым герпесом состоит из следующих этапов.

I этап — комбинированная психотерапия по направлениям:

- 1) когнитивная психотерапия;
- 2) метод символдрамы в комбинации с креативной визуализацией;
- 3) БОС-тренинг по кожно-гальванической реакции (КГР).

II этап — поддерживающая терапия

При наличии у пациентов с рецидивирующим простым герпесом тревожно-депрессивных расстройств и значимого снижения качества жизни необходимо проводить комбинированную психотерапию, при которой когнитивная психотерапия сочетается с символдрамой, креативной визуализацией и БОС-тренингом. Комбинированная психотерапия проводится с учетом личностных особенностей, психосоматического состояния пациента и типа его отношения к своей болезни. Занятия проводятся индивидуально.

I этап — комбинированная психотерапия

1.1. Когнитивная психотерапия предполагает информирование пациента в доступной для него форме о механизме заболевания, причинах обострений, возможной профилактике, способах и длительности лечения. Когнитивная психотерапия включает 3 этапа.

1.1.1. Определение внутренней картины болезни, выявление иррациональных установок, таких как: «Если у меня повторяются обострения, то я никогда не смогу выздороветь»; «Поскольку у меня есть герпес на половых органах, меня считают неразборчивым в половых связях и заразным»; «Я никогда не смогу вылечиться, наладить гармоничные сексуальные отношения и родить ребенка»; «Когда врач говорит, что я могу быть здоров, то он просто меня успокаивает»; «У меня был продолжительный период без обострений, а сейчас они появились снова, значит, все плохо»; «Я не могу справиться с болезнью, значит, я пропащий человек». Необходимо объяснить пациенту, что вышеописанные умозаключения безосновательны и способствуют ухудшению настроения, самооценки, а также активности в лечении и профилактике заболевания.

1.1.2. Изменение восприятие себя и окружающей действительности. Важно объяснить пациенту, что возникнув однажды, болезнь может носить хронический характер, однако возможно самостоятельно влиять на частоту, тяжесть и продолжительность рецидивов. Каждый пациент ответственен за свое здоровье: «Я знаю о своей болезни и буду делать все, чтобы с ней справиться» (приложение 1).

1.1.3. Формирование мотивации на длительное лечение.

1.2. Метод символдрамы в комбинации с креативной визуализацией

Проведение мотива «Интроспекция своего тела» для работы с психосоматическими расстройствами. Метод позволяет визуализировать части тела, взаимодействовать с ними, проводя диагностику и лечение.

В начале сеанса проводится предварительная беседа, в процессе которой уточняется самочувствие, настроение пациента, события предшествующих дней. После релаксации предлагается пациенту посмотреть все части своего тела как будто через прозрачную оболочку. В процессе интроспекции определяется размер, цвет, форма, консистенция представляемых органов, чувства, которые они вызывают. В процессе креативной визуализации предлагается представить «лечение органов»: визуализировать, как выглядят защитные клетки организма, как выглядят вирусы герпеса и органы, которые повреждены вирусами. Затем представлять процесс разрушения и уничтожения вирусов герпеса под воздействием защитных клеток организма, представлять восстановление поврежденных органов, улучшение их кровоснабжения и питания. При завершении сеанса предлагается запомнить все, что происходило в воображении, быть готовым возвратиться к образам. Заканчивается сеанс в воображаемом «месте, где было бы приятно находиться». После сеанса, по желанию, пациент может нарисовать, то, что происходило в воображении. Сеанс интроспекции своего тела проводится в течении нескольких сессий, возвращаясь к «проблемным органам», и также рекомендуется пациентам самостоятельно проводить ежедневные сеансы визуализации в течение 3 мес., акцентируя внимание на сильных и здоровых органах (приложение 2).

Интроекция своего тела позволяет выявить в представлении пациента «больные органы», образно провести их «лечение», визуализировать «здоровые органы», акцентировать внимание пациента на их налаженной работе, образно активировать защитные силы организма, проследить и осознать чувства, испытываемые в процессе сеанса.

1.3. БОС-тренинг по кожно-гальванической реакции

БОС-тренинг направлен на формирование у пациента стереотипа торможения реакции вегетативной активации в ответ на предъявление неожиданных звуковых раздражителей. Процедура проводится с использованием реографа-полианализатора с программным обеспечением для тренинга с БОС.

Каждое занятие начинается с беседы. На первой процедуре объясняется цель занятий, сущность методики и принцип действия устройства БОС. Длительность тренировки — 25–30 мин. В конце занятия вновь проводится опрос о самочувствии пациента и успешности тренинга. Общий курс обучения составляет 8–10 занятий.

Во время процедуры регистрируется КГР с ладонной поверхности дистальных фаланг указательного и среднего пальцев одной из рук. Контролируя динамику КГР, эпизодически предъявляются неприятные звуковые раздражители. Пациент находит и закрепляет навык реагирования, который не сопровождается всплесками КГР и соответственно избыточной вегетативной активацией.

Способ БОС-тренинга по КГР позволяет получить информацию о минимальных изменениях электрического сопротивления кожи и соответственно своего психоэмоционального состояния. Пациент приобретает навыки самоуправления своими эмоциями, также снижается порог чувствительности к внешним воздействиям, что способствует снижению частоты рецидивов простого герпеса.

II этап — поддерживающая терапия

2.1. Регулярные встречи с психотерапевтом 1 раз в 2–3 недели для уточнения психоэмоционального статуса и коррекции лечения. Проведение вышеописанной комбинированной психотерапии носит краткосрочный характер — 8–10 сессий и предполагает активную самостоятельную работу пациентов по применению ежедневной креативной визуализации в течение 3 мес., а затем ежедневно во время обострений герпетической инфекции.

2.2. При выявлении в процессе психодиагностики личностных особенностей, затрудняющих процесс выздоровления, при отсутствии положительного эффекта в течение 6–12 мес. после проведения краткосрочной комбинированной психотерапии рекомендуем пациентам прохождение долгосрочной личностноориентированной психотерапии.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОЗМОЖНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ ИЛИ ОШИБОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ И ПУТИ ИХ УСТРАНЕНИЯ

1. Отказ пациента от продолжения сеансов индивидуальной психотерапии указывает на недостаточный терапевтический альянс между врачом и пациентом. Индивидуальный подход и доверительная беседа с пациентом определит дальнейшую тактику ведения.

2. Ухудшение субъективного самочувствия пациента: усиление симптомов тревоги и депрессии, а также развитие рецидива герпетических высыпаний не является основанием для отмены сеансов индивидуальной психотерапии.

**Пример иррациональных и рациональных установок у пациентов
с рецидивирующим простым герпесом**

Иррациональные установки	Рациональные установки
«Если у меня повторяются обострения, то я никогда не смогу выздороветь»	«Я знаю о своей болезни и буду делать все, чтобы с ней справиться»
«Поскольку у меня есть герпес на половых органах, меня считают неразборчивым в половых связях и заразным»	«Я прочту популярную медицинскую литературу о герпетической инфекции»
«Я никогда не смогу вылечиться, наладить гармоничные сексуальные отношения и родить ребенка»	«Я готов пройти обследования и выполнять рекомендации лечащего врача»
«Когда врач говорит, что я могу быть здоров, то он просто меня успокаивает»	«Раньше обострения были редкими, значит, мой организм может справиться с герпетической инфекцией»
«У меня был продолжительный период без обострений, а сейчас они появились снова, значит, все плохо»	«Мое лечение может быть длительным»
«Я не могу справиться с болезнью, значит, я пропащий человек»	«Я успешен в работе (учебе, спорте, семье, в общении), и я могу справиться с болезнью»

Пример интроспекции своего тела с креативной визуализацией

На первом сеансе проводится предварительная беседа, в процессе которой уточняется самочувствие, настроение пациента, события предшествующих дней; психотерапевт подробно объясняет сущность метода.

Проводится релаксация в произвольной форме в течение 8–10 мин, по завершении которой пациенту предлагается просмотреть все части своего тела как будто через прозрачную оболочку.

«Представьте себе, что Вы наблюдаете за своим телом как через прозрачную оболочку. Начните рассматривать свое тело с головы. Как выглядит Ваш мозг, какой он формы, на что похож, какого цвета? Как выглядят Ваши сосуды, глазные яблоки? Что еще Вам представляется, когда Вы рассматриваете голову? Что чувствуете при этом? Проследите за своим позвоночником. Как выглядят позвонки в шейном отделе позвоночника? Как они держатся, крепятся, на что они похожи, какой формы, цвета? А теперь попробуйте посмотреть ниже. Как выглядит Ваша щитовидная железа, каких размеров, на что похожа, какого цвета? А теперь Ваш взор спускается на грудную клетку. Что Вы в ней видите? Как выглядят бронхи, легкие? Опишите форму, цвет, сосуды. Представьте, как при вдохе легкие расширяются и наполняются воздухом. И как они спадаются на выдохе. Как выглядит Ваше сердце? Какого оно размера, цвета, на что похоже? Что Вы чувствуете, когда смотрите на него? Представьте, как оно сокращается, и кровь под давлением вытекает в сосуды, а когда сердце расправляется, то кровь наполняет все камеры. Представьте непрерывную ритмичную, слаженную работу сердца и сосудов. Как выглядит позвоночник в грудном отделе? Как выглядит диафрагма, на что она похожа? Давайте опустимся ниже. Посмотрите на свой желудок. Опишите его. Какие у него стенки? Посмотрите на Ваш кишечник. На что он похож? Какой формы, длины, цвета? Как он работает? Какие сосуды к нему подходят? Как они выглядят? Посмотрите на печень, желчный пузырь, селезенку, поджелудочную железу. Опишите их. Давайте опустимся ниже. Что находится внизу живота? Как выглядят мочевой пузырь (у женщин – матка, яичники, у мужчин – предстательная железа, яички)? Посмотрите на кости таза. Опишите их. Какого они цвета, из какой ткани, на что похожи? Как выглядит позвоночник в поясничном отделе? Посмотрите на ноги: кости, суставы, мышцы, опишите их. Как выглядят Ваши колени, голени, стопы? Вы прошлись взором по всему телу. Давайте еще раз посмотрим на него снизу вверх и перечислим все основные части тела.

А теперь попробуйте представить приятное место, где Вам хотелось бы сейчас быть. Что это за место, опишите его. Какие запахи, звуки до Вас доносятся? Как Вы себя здесь чувствуете? Побудьте в этом состоянии. Запомните свое состояние, свои ощущения. Запомните, что Вам представлялось. И будьте готовы возвратиться в реальный мир этой комнаты».

При представлении органов знание анатомии необязательно. Органы могут быть различной формы, разных размеров и цветов. Акцентируем внимание на ощущениях при просмотре органов. Предлагаем подержать орган в ладонях, почувствовать энергию органа. Если в процессе представления орган «ухудшается», то успокаиваем пациента, говорим, что такое может быть, и предлагаем еще подержать орган, и

проследить, как он будет меняться. Данный мотив может длиться 30–60 мин. Рекомендуется проводить его в течение 2 сессий. При желании пациент может нарисовать образ.

После интроспекции своего тела на третьем сеансе начинаем проводить креативную визуализацию. Перед проведением сеанса даем пациенту элементарную информацию в доступной форме об иммунной системе. Рассказываем и показываем картинки про вилочковую железу, кишечник, лимфатические узлы, костный мозг, Т- и В-лимфоциты. Начинаем сеанс с интроспекции через сердце.

«Займите удобное положение, ощутите полный контакт с опорой. Пройдите внутренним взором по всему своему телу от темени до пят и проговорите вслух свои ощущения. А теперь представьте себе свое сердце, какое оно, опишите его? Представьте, как оно работает днем и ночью, не останавливаясь, качает кровь. Сердце хорошо работает и свежая насыщенная кислородом и питательными веществами кровь идет ко всем органам. Пошлите Вашему сердцу всю Вашу любовь, энергию, защиту. Представьте как Ваше сердце само хорошо кровоснабжается. Представьте, как множество сосудов, по которым кровь течет от сердца, подходят к кишечнику, костному мозгу, тем органам, где образуются защитные клетки. Ваш кишечник окутан сеткой из сосудов, по которым поступает кислород, необходимый для работы кишечника. Именно в лимфатических бляшках кишечника образуется множество Т- и В-лимфоцитов, которые борются с инфекцией. Представьте, как кишечник продуцирует новые и новые лимфоциты, поэтому он хорошо кровоснабжается. Много лимфоцитов образуется в костном мозге, т. е. во всем скелете, особенно в дистальных его отделах. Представьте, как кровь кровоснабжает весь Ваш скелет. Представьте, как множество лимфоцитов образуется в нем и растекается с током крови по организму. А теперь внимательно посмотрите, как выглядят эти защитные клетки. Опишите их, какого они цвета, размера, формы, на что похожи? Представьте, как они направляются к нервным узлам и стволам, где живет вирус герпеса. Опишите, как выглядит вирус, как выглядит его логово? Что происходит, когда встречаются защитные клетки и вирус герпеса? Представьте, как защитные клетки нападают на вирус и уничтожают его. Теплая волна крови с множеством лимфоцитов омывает нервные узлы и стволы, очищая их от остатков вируса. И эта работа Ваших органов будет продолжаться, когда Вы выйдете из образа. Днем и ночью защитные клетки будут растекаться с током крови ко всем органам и тканям и защищать Ваш организм. Представьте эту налаженную работу Вашего организма. Запомните, как это происходит. А теперь представьте место Вашего внутреннего покоя. Это может быть реальное место или место, где Вы можете побывать. Что это за место, опишите его. Какие запахи, звуки до Вас доносятся? Как Вы себя здесь чувствуете? Побудьте в этом состоянии. Запомните свое состояние, свои ощущения. Запомните, что Вам представлялось. И будьте готовы возвратиться в реальный мир этой комнаты».

Сеанс креативной визуализации длится 30 мин. Повторяется на 2–3 сессиях. Пациент получает домашнее задание визуализировать «здоровые органы», их налаженную работу, а также представлять «защитные клетки» крови, их «сверхъестественные возможности» проникать во все органы и ткани и справляться с любыми «врагами».