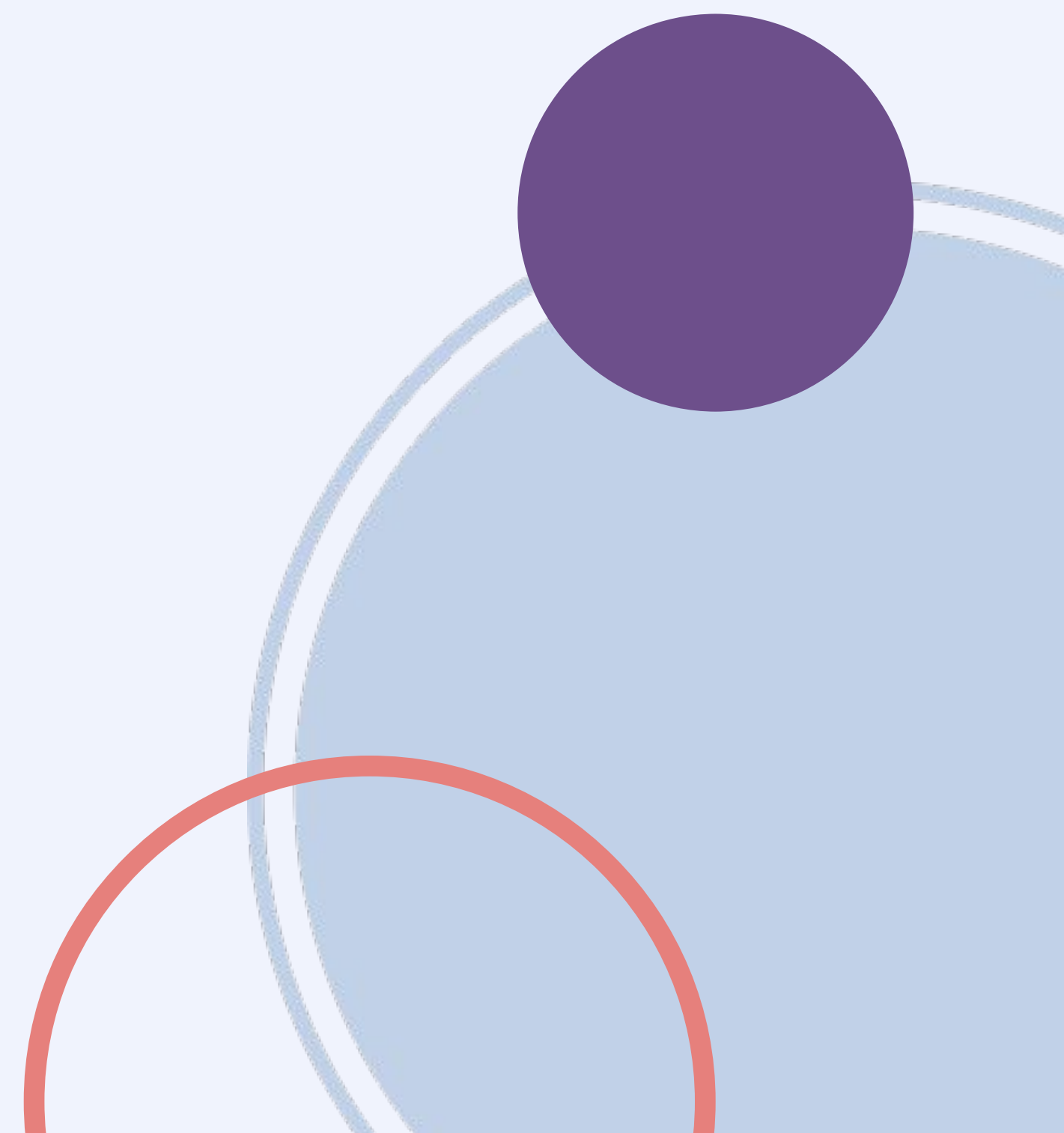




Конференция "ПостCOVID-19 и ментальное здоровье"

СТРАУПЕ МАРИЯ АЛЕКСАНДРОВНА,
ВРАЧ-ПСИХОТЕРАПЕВТ, КПТ-ТЕРАПЕВТ

Психотерапия после перенесенного COVID-19



Психические нарушения,
которые могут быть
выявлены в период
постковида

По данным исследований и
исходя из практики, можно
выделить две основные группы
психических расстройств,
которые могут возникнуть в
период постковида:
депрессивные и тревожные.



ONLINE конференция
Центра когнитивных
технологий ВИСОТА

ДЕПРЕССИЯ

На что обращать внимание в первую очередь?

Симптоматика:

- длительное снижение настроения, преобладающее почти ежедневно и большую часть дня
- снижение интересов или удовольствия от деятельности, которая ранее доставляла радость
- повышенная утомляемость
- сниженная способность к сосредоточению и вниманию;
- снижение самооценки и чувство неуверенности в себе;
- идеи виновности и уничижения (даже при легких депрессиях);
- негативное видение будущего;
- идеи или действия, касающиеся самоповреждения или самоубийства;
- нарушенный сон;
нарушенный аппетит

Шкалы

HADS

Шкала депрессии Бека

Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)

Данный вопросник поможет нам оценить Ваше состояние. Внимательно прочитав каждое утверждение, отметьте на бланке тот ответ, который наиболее соответствует Вашему состоянию в течение последней недели. Не задумывайтесь долго над ответом: обычно первая реакция является наиболее верной.

1 Часть: оценка уровня тревоги		2 часть: оценка уровня депрессии	
Вопрос	Ответы	Вопрос	Ответы
Я испытываю напряжение, мне не по себе	3 <input type="checkbox"/> все время 2 <input type="checkbox"/> часто 1 <input type="checkbox"/> время от времени, иногда 0 <input type="checkbox"/> совсем не испытываю	То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство	0 <input type="checkbox"/> определенно, это так 1 <input type="checkbox"/> наверное, это так 2 <input type="checkbox"/> лишь в очень малой степени, это так 3 <input type="checkbox"/> это совсем не так
Я испытываю страх, кажется, что-то ужасное может вот-вот случиться	3 <input type="checkbox"/> предельно это так, и страх очень сильный 2 <input type="checkbox"/> да, это так, но страх не очень сильный 1 <input type="checkbox"/> иногда, но это меня не беспокоит 0 <input type="checkbox"/> совсем не испытываю	Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное	0 <input type="checkbox"/> определенно, это так 1 <input type="checkbox"/> наверное, это так 2 <input type="checkbox"/> лишь в очень малой степени, это так 3 <input type="checkbox"/> совсем не способен
Беспокойные мысли крутятся у меня в голове	3 <input type="checkbox"/> постоянно 2 <input type="checkbox"/> большую часть времени 1 <input type="checkbox"/> время от времени и не так часто 0 <input type="checkbox"/> только иногда	Я испытываю бодрость	3 <input type="checkbox"/> совсем не испытываю 2 <input type="checkbox"/> очень редко 1 <input type="checkbox"/> иногда 0 <input type="checkbox"/> практически все время
Я легко могу присесть и расслабиться	0 <input type="checkbox"/> определенно, это так 1 <input type="checkbox"/> наверное, это так 2 <input type="checkbox"/> лишь изредка, это так 3 <input type="checkbox"/> совсем не могу 0 <input type="checkbox"/> совсем не испытываю	Мне кажется, что я стал все делать очень медленно	3 <input type="checkbox"/> практически все время 2 <input type="checkbox"/> часто 1 <input type="checkbox"/> иногда 0 <input type="checkbox"/> совсем нет
Я испытываю внутреннее раздражение или дрожь	1 <input type="checkbox"/> иногда 2 <input type="checkbox"/> часто 3 <input type="checkbox"/> очень часто	Я не слежу за своей внешностью	3 <input type="checkbox"/> определенно, это так 2 <input type="checkbox"/> я не уделяю этому столько времени, сколько надо 1 <input type="checkbox"/> может быть, я стал меньше уделять этому времени 0 <input type="checkbox"/> я слежу за собой так же, как и раньше
Я испытываю неуверенность, мне постоянно нужно двигаться	3 <input type="checkbox"/> определенно, это так 2 <input type="checkbox"/> наверное, это так 1 <input type="checkbox"/> лишь в некоторой степени, это так 0 <input type="checkbox"/> совсем не испытываю	Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения	0 <input type="checkbox"/> точно так же, как и обычно 1 <input type="checkbox"/> да, но не в той степени, как раньше 2 <input type="checkbox"/> значительно меньше, чем обычно 3 <input type="checkbox"/> совсем так не считаю
У меня бывает внезапное чувство паники	3 <input type="checkbox"/> очень часто 2 <input type="checkbox"/> довольно часто 1 <input type="checkbox"/> не так уж часто 0 <input type="checkbox"/> совсем не бывает	Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы	0 <input type="checkbox"/> часто 1 <input type="checkbox"/> иногда 2 <input type="checkbox"/> редко 3 <input type="checkbox"/> и очень редко
Сумма баллов 1 части:		Сумма баллов 2 части:	

1. Печаль

- 0 Мне не грустно.
- 1 Я чувствую печаль большую часть времени.
- 2 Я все время печален.
- 3 Я так печален и несчастлив, что я не могу этого вынести.

2. Пессимизм

- 0 Я не тревожусь о своем будущем.
- 1 Я тревожусь о будущем больше обычного.
- 2 Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем.
- 3 Мое будущее безнадежно и будет еще хуже

3. Ощущение несостоятельности

- 0 Я не чувствую себя неудачником.
- 1 Я потерпел больше неудач, чем следовало бы.
- 2 Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач.
- 3 Я чувствую, что как личность я - полный неудачник.

4. Потеря удовольствия

- 0 Я получаю так же много удовольствия от того, чем я всегда наслаждался.
- 1 Я не получаю такого же удовольствия, как раньше.
- 2 Я получаю совсем немного удовольствия от тех вещей, которыми привык наслаждаться.
- 3 Я не получаю никакого удовольствия от того, чем обычно наслаждался.

5. Чувство вины

- 0 Я не чувствую себя виноватым в чем-либо.
- 1 Я чувствую себя виноватым за многое, что я сделал или должен был бы сделать.
- 2 Я чувствую себя виноватым большую часть времени.
- 3 Я чувствую себя виноватым все время.

6. Ощущение наказанности

- 0 Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо.
- 1 Я чувствую, что могу быть наказан за что-либо.
- 2 Я ожидаю, что буду наказан.
- 3 Я чувствую себя уже наказанным.

7. Нелюбовь к себе

- 0 Мое отношение к себе не изменилось.
- 1 Я потерял уверенность в себе.
- 2 Я разочарован в себе.
- 3 Я не люблю себя.

8. Самокритичность

- 0 Я критикую или обвиняю себя не больше, чем обычно.
- 1 Я более критичен к себе, чем раньше.
- 2 Я критикую себя за все свои ошибки.
- 3 Я виню себя во всем плохом, что происходит.

9. Суицидальные мысли

- 0 Я никогда не думал покончить с собой.
- 1 У меня есть мысли о том, чтобы покончить с собой, но я этого не сделаю.
- 2 Я хотел бы покончить с собой.
- 3 Я бы убил себя, если бы представился

Модели мышления при депрессии

Руминация

Мышление «по кругу», в ходе которого вы продумываете одни и те же мысли снова и снова. Это могут быть мысли о ваших собственных ошибках, о текущем плохом самочувствии, причинах состояния и так далее.

В каком-то смысле руминация похожа на неудачную попытку решить проблему: вы как будто пытаетесь найти причину, почему вы чувствуете себя таким образом.

Негативное мышление

В депрессивном состоянии негативные мысли о себе чаще сводятся к убеждениям о собственной беспомощности, бесполезности, а также о негативном будущем.

Бездействие/прокрастинация

Вас уже мало волнуют ежедневные проблемы и дела, которые ранее вы могли выполнять. Вы избегаете конкретных дел, такие как выполнение задач по учебе или работе, оплата счетов, телефонные звонки, потому что сталкиваться с ними вам стало труднее.

Модели мышления при депрессии

Социальная изоляция

Избегание встреч с другими людьми

Стыд

Вам стыдно за свое состояние и вам кажется, что другие люди осудят вас за вашу неэффективность

Вина

Вы испытываете чувство вины за свое состояние. Вам может казаться, что вы «сами в этом виноваты», что причиняете неудобства родным и близким своим плохим настроением.

Безнадежность

Вы полагаете, что чувствовать лучше вы себя уже не будете

САМОПОМОЩЬ

- Переключитесь на какое-то дело.
Это может быть что угодно: работа по дому, прослушивание музыки/подкастов, общение, мелкие дела и т.д.
- Физические упражнения
- Выходите из дома
- График активности
- Планируйте его реалистично и по силам.
- Наблюдайте за мыслями со стороны, не вовлекаясь в них

САМОПОМОЩЬ

Определите проблему, например: «У меня вызывают сложности домашние дела, отношения, финансы, учеба, работа и тд»

Затем спросите себя: «Что я об этом думаю? Как к этому отношусь?»

Задавайте себе вопросы:

Как эти мысли мне помогают?

Соответствуют ли мои мысли ситуации?

Как я справлялся с подобной проблемой ранее?

Как другие люди справляются с этой проблемой?

Как бы вы справились с проблемой, если бы чувствовали себя лучше?

САМОПОМОЩЬ

Налаживание режима сна

1. Постарайтесь ложиться спать и вставать в одно и то же время
2. Избегайте кофеинсодержащих продуктов за 6 часов до сна
3. Физическая активность (но не перед сном)
4. Если вы привыкли спать днем, то это не должно превышать 45 минут
5. Сделайте спальню комфортной настолько это возможно
6. Проветривайте спальню
7. Спите в тишине и темноте
8. Ограничьте использование гаджетов перед сном

ТРЕВОГА

Как может проявляться тревога?

- двигательное напряжение (суетливость, головная боль напряжения, дрожь, невозможность расслабиться);
- вегетативная гиперактивность (потливость, тахикардия, эпигастральный дискомфорт, головокружение, сухость во рту и др.);
- когнитивные нарушения (внимания, память);
- настороженность
- раздражительность
- неусидчивость, взвинченность, «на грани срыва»;
- быстрая утомляемость;
- нарушение концентрации внимания;
- раздражительность;
- мышечное напряжение;
- нарушения сна

Особенности мышления при повышенной тревоге

- Переоценка вероятности того, что угрожающее/негативное событие действительно может произойти. Т.е. вероятность у меня в голове гораздо выше, чем вероятность в реальности
- Переоценка масштаба отрицательных последствий в том случае, если угрожающее/негативное событие произойдет.
 - Недооценка своей способности справиться с угрожающим/негативным событием.

Применяйте следующие подходы в качестве оружия для борьбы с тревогой

Будьте реалистичны в оценке вероятности того, что может произойти угрожающее/негативное событие: "Это может произойти, но это не так вероятно, как я представляю себе".

Попробуйте заполнить следующую форму два раза — один раз в состоянии тревоги, а второй раз в нормальном, спокойном состоянии. Это поможет вам увидеть, в какой степени ваше эмоциональное состояние может мешать вам мыслить рационально и решать проблемы эффективно.

Какое неблагоприятное событие я представляю себе (или думаю, что оно непременно произойдет)?

Если быть реалистичным в своих прогнозах, насколько вероятно, что это событие действительно произойдет?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Такой вероятности вообще нет	Очень маловероятно, что это произойдет	Вероятность того, что это произойдет, и вероятность того, что это не произойдет, одинаковы	Весьма вероятно, что это произойдет	Это произойдет почти наверняка
------------------------------	--	--	-------------------------------------	--------------------------------

Применяйте следующие подходы в качестве оружия для борьбы с тревогой

Постарайтесь представить себе масштаб отрицательных последствий не в моменте, а в перспективе. Это называется **декатастрофизацией**: "Это плохо, но не ужасно; это неудача, но не катастрофа; это сложно, но не невыносимо; это неприятно, но не страшно".

Какое неблагоприятное событие я представляю себе (или думаю, что оно непременно произойдет)?

Если быть реалистичным в своих прогнозах, насколько плохо будет, если это событие действительно произойдет?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вообще не плохо	Минимально плохо, но с этим достаточно легко справиться	Умеренно плохо, но существует множество вещей похуже этого. Я могу с этим справиться	Очень плохо, и с этим очень сложно справиться	Худшее, что могло произойти
-----------------	---	--	---	-----------------------------

Какие мысли/убеждения помогли бы мне успешно справиться с этим неблагоприятным событием, если бы оно действительно произошло

Какие практические действия я мог бы предпринять, чтобы справиться с этим событием или адаптироваться к нему, если бы это событие действительно произошло?

Применяйте следующие подходы в качестве оружия для борьбы с тревогой

Признайте, что вы способны справляться с неприятностями.

Придерживайтесь мысли о том, что вы обладаете высокой толерантностью к дискомфорту:

«Это некомфортно, но я могу вынести это», «С этим непросто справиться, но, тем не менее, я справлюсь», «Преодолеть это сложно, но возможно», «Дискомфорт ничем не опасен, он просто неприятен», «Я уже испытывал дискомфорт и пережил его», «Дискомфорт имеет динамику и рано или поздно закончится»

Применяйте следующие подходы в качестве оружия для борьбы с тревогой

Многие ошибочно полагают, что если с тревогой ничего не делать, то сама она никак не пройдет. Попробуйте намеренно оказаться в ситуации, которая вызывает у вас тревогу и позвольте ей делать своё дело. Не делайте ничего, чтобы остановить тревогу и просто переживайте её и в конце концов она начнет снижаться. Тревога имеет динамику: она возникает, доходит до пика, держится там какое-то непродолжительное время и затем снижается.

ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

Периодически повторяющиеся состояния паники и страха, которые:

- не связаны с проявлением опасности или угрозы;
- не ограничиваются известной, предсказуемой ситуацией;
- возникают при обстоятельствах, не вызывающих объективную тревогу;
- имеются свободные от тревоги периоды между атаками;
- не являются следствием прямых физиологических эффектов, опосредованных действием какими-либо веществ (например, лекарственных или наркотических);
- не спровоцированы каким-либо общим медицинским расстройством (например, эндокринным).

ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

Симптомы:

- вегетативная гиперактивность (потливость, тахикардия, эпигастральный дискомфорт, головокружение, сухость во рту и др.);
- страх потери контроля, сумасшествия,
- страх умереть
- чувство головокружения

Паника возникает в тех случаях, когда человек по ошибке принимает вышеуказанные физиологические ощущения за опасные и запускает порочный круг, в котором неверно интерпретирует эти симптомы и это приводит к еще большей тревоге, которая в свою очередь лишь усиливает физиологические реакции.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

1. Определите, чего именно боитесь, например:

- Тошнота- «Сейчас меня вырвет»
- Головокружение- «Сейчас я потеряю сознание»
- Учащенное сердцебиение- «Сейчас у меня случится сердечный приступ»
- Учащенное дыхание, нехватка воздуха- «Я задохнусь и умру»
- «Я сойду с ума»
- «Я не смогу себя контролировать» и т.д.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

2. Опишите себе охранительное поведение.

Составьте список: куда я не хожу? Каких мест и ощущений избегаю?

3. Подумайте, что даст вам данный анализ и последующие изменения (что я получу? Что смогу делать? Какие усилия мне придется для этого приложить и на какой дискомфорт пойти?).

4. Выстройте иерархию страхов

Таблица 5.3. Иерархия страхов

Пожалуйста, перечислите ситуации, которых боитесь, от наименее дискомфортных до самых пугающих. В средней колонке напишите, насколько каждая ситуация вас расстраивает по шкале от 0 (никаких неприятных переживаний) до 10 (максимальное страдание). В правой колонке напишите, что, как вам кажется, произойдет в каждой из пугающих вас ситуаций. Обычно людям кажется, что их ожидает физическое заболевание, сердечный приступ, что они задохнутся, упадут, сойдут с ума и др.

Ситуация	Субъективный уровень дискомфорта (0-10)	Что, как вам кажется, произойдет?
1. (Наименее дискомфортно)		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10. (Наиболее дискомфортно)		

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

5. Оцените рациональность своего страха

Быстрое сердцебиение, не хватает кислорода

Паническая мысль: У меня сердечный приступ.

Рациональный ответ: Недавно я был у врача, он сказал, что со мной все в порядке. Подобные ощущения бывали у меня и раньше. Мозг посылает мне ложную тревогу, говорит, что я в опасности, хотя это не так. Мои реакции — просто нормальный ответ тела на тревогу.

Головокружение, слабость, дезориентация

Паническая мысль: Сейчас я упаду или потеряю сознание.

Рациональный ответ: Это временное состояние, оно вызвано тем, что кровь циркулирует в разных частях моего тела, уходит от мозга. Если я тихонечко посижу и спокойно подышу, я

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

Нарастание интенсивности физических симптомов

Паническая мысль: Моя паника переходит все границы. Если она не прекратится, я сойду с ума.

Рациональный ответ: Панические атаки прекращаются сами по себе. Они — просто результат возбуждения, не представляющий для меня никакой опасности.

И самое главное- помните, что панические атаки проходят сами. Тревога растет и затем спадает сама по себе. Не бывает так, чтобы паническая атака не заканчивалась. Панические атаки не угрожают жизни, от них не умирают.

6. Испытайте страх в воображении

Следующий шаг- экспозиция в воображении. Здесь вам понадобится ваша иерархия страхов.

Начните с того, что пугает меньше всего и начинайте представлять эту ситуацию и паническую реакцию на нее. Продвигайтесь от простого к сложному, останавливайтесь на каждой ситуации до тех пор, пока ваш уровень паники не станет стабильно низок и переходите к следующей.

7. Тренируйтесь встречаться со страхом в реальной жизни

Итак, вы определили чего боитесь, выяснили свое охранительное поведение, составили иерархию страхов и потренировались рационализировать их. Теперь нужно сделать самый важный шаг - перейти к экспозиции в реальной жизни.

На данном этапе вам также понадобится ваша иерархия страхов.


Начните с самой наименее пугающей ситуации и сталкивайтесь с ней в реальности до тех пор, пока не начнете чувствовать себя комфортно и затем переходите к следующему пункту иерархии.

Используйте таблицу для записи своих результатов

8. Тренируйтесь погружаться в ситуации, которых боитесь и закрепляйте результат.

Напоминайте себе о том, что

- физиологические симптомы не опасны,
- на самом деле катастрофы не случаются,
- вам не нужно искать признаки опасности, так как нет никакой опасности
- ничего ужасного не происходит- в который раз
- мне необходимо делать то, что заставляет меня тревожиться
- не нужно использовать охранительное поведение, потому что опасности нет



Если у вас остались вопросы, вы
можете задать их мне по
электронной почте:
straupemaria@gmail.com

Благодарю за внимание!