

УДК 159.99

КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ ДЕПРЕССИВНЫХ РАССТРОЙСТВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Калмыкова О.Ю.

Аннотация: В статье рассмотрен один из методов лечения депрессивных расстройств, известный под названием когнитивно-поведенческая терапия. Проведен обзор сути метода. В статье уделено внимание основным задачам практики осознанности, основанной на когнитивной терапии, а также актуальности предоставления КПТ онлайн.

Ключевые слова: депрессия, когнитивная триада, когнитивная модель, негативные установки, негативное мышление, автоматические мысли, практика осознанности, кпт онлайн.

COGNITIVE THERAPY OF DEPRESSIVE DISORDERS IN MODERN SOCIETY

Kalmykova O.U.

Abstract: The article considers one of the methods of treatment of depressive disorders, known as cognitive behavioral therapy. An overview of the essence of the method is given. The article focuses on the main tasks of mindfulness practice based on cognitive therapy, as well as the relevance of providing CBT online.

Ключевые слова. depression, cognitive triad, cognitive model, negative attitudes, negative thinking, automatic thoughts, mindfulness practice, cbt on-line.

Депрессивные расстройства очень распространены. По оценке ВОЗ сегодня в разных странах мира депрессия наблюдается у 3-7% жителей (около 350 млн. человек) и входит в тройку основных причин смертности и нетрудоспособности в мире [3]. Около двух третей людей, кончающих жизнь самоубийством, страдают депрессией [4].

Несмотря на активно проводимые в последние десятилетия биологически ориентированные исследования в области психиатрии, этиология депрессивных расстройств до конца не выяснена, допускается

мультифакторный генез [4]. Природу возникновения депрессии рассматривают с разных аспектов: биохимического аспекта (возможен дефицит нейромедиаторов), психологического аспекта (опыт ранней и/или неоднократной утраты, а также значительная депрессия у родителя) [2], генетического аспекта (есть отдельные геномные исследования ученых, указывающие на возможный наследственный характер депрессии) [1].

Традиционным методом лечения депрессивных расстройств на сегодняшний день принято считать фармакотерапию антидепрессантами, в особенности, если речь идет о тяжелых формах расстройств с биохимическим генезом. Психотерапия используется в качестве взаимодополняющего способа лечения, либо основного способа лечения легкой и умеренной форм депрессии с психогенным генезом. Одним из эффективных и эмпирически доказанных методов лечения в психотерапии является когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), так называемая современная форма когнитивной терапии.

Когнитивная терапия (КТ) была разработана Аароном Беком в начале 60-х гг. в качестве структурированного, краткосрочного вида психотерапии, ориентированного на настоящее (здесь и сейчас) для лечения депрессивных расстройств. Депрессия рассматривалась Беком как искажения в когнитивной структуре пациента, в основе которой лежит когнитивная модель, формирующая определенный способ мышления и состоящая из глубинных убеждений (сформированных в детстве), промежуточных убеждений (правила, предположения, сформированных текущим опытом) и автоматических мыслей. Целью КТ стало изменение дисфункционального мышления, преобладающего в состоянии депрессии. Фокус внимания КТ сосредоточен на изменении «когнитивной триады» негативного мышления: о самом себе, о мире, о будущем. Негативные установки играют ведущую роль в поддержании симптомов депрессивного состояния. Вместе с этим включаются и компенсаторные способы защиты психики, такие как: перфекционизм, прокрастинация, избегание, руминация, в результате чего,

симптомы депрессии (в том числе чувство беспомощности, безнадежности) только нарастают и депрессия превращается в замкнутый круг. Крайняя степень ощущения беспомощности и безнадежности может привести к мыслям о суициде, как единственно возможному выходу из замкнутого круга. КТ учит выходить из привычного шаблона мышления и управлять мышлением путем отслеживания автоматических мыслей, оценки их достоверности, их изменения, подвергая мысли рациональному осмыслению, что в конечном итоге приводит к улучшению настроения и меняет поведение.

На сегодняшний день психотерапевтами успешно применяются новые формы психотерапии, базирующиеся на КТ, в том числе: МВСТ (Mindfulness based on ВСТ) - КПТ, основанная на осознанности, схемотерапия Дж.Янга, метакогнитивная терапия А.Уэлса, рационально-эмотированная терапия (РЭТ) А.Эллиса и другие методы [5].

Депрессия, как правило, имеет рецидивирующее течение [6]. Сегодня много исследований проводится в области профилактики депрессий. МВСТ—это практика осознанности, разработанная в качестве стратегии предотвращения рецидивов депрессии. Рандомизированное исследование в Великобритании показало равнозначную эффективность МВСТ наряду с поддерживающими антидепрессантами. МВСТ является новой возможностью для тех пациентов, которые не желают принимать лекарственные препараты в течение долгих лет. Идея этого метода основана на предположении о том, что между депрессивным настроением и негативным мышлением у депрессивных пациентов образуются ассоциативные связи, через которые пациент привыкает реагировать на свои ощущения автоматизированным образом, как бы по шаблону воспоминаний о реакции на подобную ситуацию в прошлом. Задача МВСТ—не в изменении содержания негативных мыслей (как в КПТ), а лишь в сосредоточении человека на отношении к этому содержанию. МВСТ развивает навык «просмотра» деструктивных мыслей как ментальных событий, а не как фактов, учит безоценочно воспринимать негативные переживания как

проходящие, осознавая, что переживаемые ощущения являются внутренней субъективной репрезентацией опыта, а не самой объективной реальностью [7].

В наше время, в век использования устройств с поддержкой интернета для доступа к целому ряду услуг (банковских, образование и других), получение КПТ онлайн становится актуальным. В первую очередь по причине доступности более широкому кругу населения (людям, живущим в отдаленных регионах и/или с более низким уровнем дохода). Тем более, принимая во внимание сложившуюся ситуацию во всем мире, связанную с пандемией коронавируса COVID-19 и вынужденной самоизоляцией населения. Сейчас распространены сайты, приложения для смартфонов, интернет-платформы, онлайн-программы Самопомощи, предназначенные для управления симптомами депрессии и тревоги. Одна из таких программ – Mood Gim – тренажерный зал для настроения, которая учит навыкам, основанным на КПТ. Несмотря на то, что исследования показывают, что эффективность таких программ достаточно низкая, по сравнению с традиционной КПТ, получение подобной терапии с использованием интернета целесообразнее, чем отсутствие какой бы то ни было психологической помощи.

Как итог, нужно больше исследований в отношении эффективности использования интернет предоставляемой КПТ (ИКПТ), в том числе контролируемой ИКПТ (где присутствует контакт с медработником) для лечения легкой и умеренной форм депрессии, а также в отношении эффективности использования очной КПТ для лечения депрессий в более сложных случаях (например, в случае медикаментозно резистентной депрессии или коморбидной депрессии).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бек, Джудит С. Когнитивная терапия: полное руководство / пер. с англ. – М.: ООО «И.Д.Вильямс», 2018. – 400 с.

2. Бикнис В.В. Проблемы суицидального поведения в современной России // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т. 5, № 2. – С. 353-356. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41353681> свободный – (22.04.2020).
3. Задворных Н.В. Причины проявления симптомов в сценариях выученной беспомощности // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т. 5, № 2. – С. 374-378. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41353686> (22.04.2020).
4. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / пер. с англ. В. Снигура. – М.: Независимая фирма «Класс», 2015. – 592 с.
5. Терапия антидепрессантами и другие методы лечения депрессивных расстройств. Доклад Рабочей группы CINP на основе обзора доказательных данных [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://web.archive.org/web/20162/http://rop.mniip.org/lib/cinp-2008.pdf> свободный – (17.04.2020).
6. Эффективность и экономическая эффективность когнитивной терапии на основе осознанности по сравнению с поддерживающей антидепрессантной терапией в профилактике рецидива депрессии или рецидивов (PREVENT) рандомизированное контролируемое исследование. Журнал The Lancet, 04 июля 2015: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(14\)62222-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(14)62222-4/fulltext) свободный – (17.04.2020).
7. Mindfulness-based cognitive therapy: когнитивная психотерапия, основанная на осознанности в лечении хронической депрессии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22512025> свободный – (25.04.2020).
8. Качество Здравоохранения Онтарио. Интернет-поставляемая когнитивно-поведенческая терапия для серьезных депрессий и тревожных расстройств: оценка технологии здравоохранения. Ont Health Technol Assess Ser. 2019;19(6):1–199. Опубликовано 2019 19 февраля [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6394534/> свободный – (25.04.2020).