

ПСИХОСОМАТИКА ПРИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ РОЗЛАДАХ ТА ЇХ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА КОРЕКЦІЯ

Сгорова Рената Андріївна

*здобувачка магістратури спеціальності «Практична психологія»,
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Опря Євген Васильович

*доктор медичних наук, професор, академік НАН ВО України,
завідувач кафедри психіатрії, наркології,
медичної психології та психотерапії,
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Серцево-судинні захворювання (ССЗ) є однією з провідних причин смертності у світі. Окрім фізіологічних факторів, важливу роль у розвитку та перебігу ССЗ відіграють психоемоційні розлади [3, с. 215]. Пацієнти часто скаржаться на незрозумілі больові симптоми, що можуть мати психосоматичне походження та ускладнюють діагностику та лікування [1, с. 36]. Дослідження показують, що пацієнти з ССЗ нерідко мають високий рівень тривожності, депресії, соматизації та інших психоемоційних порушень [2, с. 17].

Мета дослідження: визначити представленість психосоматичних скарг в структурі клінічної картини хвороби артеріальної гіпертензії (АГ) та запропонувати методи психотерапевтичної корекції.

Методи дослідження: Спостереження за пацієнтами лікарні, які проходили лікування в КНП «Микулинецька лікарня». Усі пацієнти мали діагноз АГ I–II ступеня. Використовувався психодіагностичний метод (опитувальник РНQ-15 для оцінки психосоматичних проявів) та математичний (аналіз кореляції між соматичними та психоемоційними показниками).

Результати дослідження: Отримані результати психологічного спостереження пацієнтів та аналіз тесту РНQ-15 підтвердили високу поширеність соматичних симптомів. Пацієнти часто скаржились на головний біль, біль у грудях, кінцівках, а також на відчуття «кома в горлі». Виявлено значний рівень тривожності та депресії, що корелює із соматичними симптомами.

Високий рівень соматизації у пацієнтів із ССЗ може ускладнювати лікування та потребує комплексного підходу із застосування психотерапевтичних методів корекції [4, с. 98]. Слід розглянути наступні психотерапевтичні методи корекції, спрямовані на покращення психоемоційного стану та загального самопочуття пацієнтів.

Психотерапевтична корекція

- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): сприяє усвідомленню та зміні деструктивних мисленнєвих патернів.

- Діалектично-поведінкова терапія (ДПТ): ефективна для пацієнтів із високим рівнем емоційної нестабільності, допомагає розвивати навички регуляції емоцій.

- Схема-терапія: дозволяє глибше працювати з негативними життєвими схемами, які сприяють соматизації.

- Методи релаксації та дихальні практики: знижують рівень тривожності та психофізіологічну напругу.

- Психоедукація: підвищує обізнаність пацієнтів щодо психосоматичних механізмів.

- Арт-терапія: використання малювання, ліплення та інших творчих методів допомагає пацієнтам висловлювати емоції, які складно передати словами.

- Гардено-терапія: контакт із природою та догляд за рослинами позитивно впливає на психоемоційний стан, сприяє зниженню рівня стресу.

Висновки. Ігнорування психоемоційного стану пацієнтів із ССЗ може призводити до погіршення їхнього стану та ускладнення лікування. Включення психотерапевтичних методів у комплексну терапію сприяє покращенню самопочуття пацієнтів та підвищенню ефективності лікування.

Література:

1. Альтанова О. О. Психосоматика: навчально-методичні рекомендації. Київ: НУБіП України, 2023. 36 с.

2. Коростій В. І. Прогнозування та психотерапевтична корекція емоційних розладів при психосоматичних захворюваннях. Психіатрія. 2021. С. 17.

3. Мозгова Г. П. Психосоматика та психологія здоров'я: комплекс робочих навчальних програм / за ред. Г. П. Мозгової. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. 427 с.

4. Павленко Т. Практичний посібник по роботі з психосоматикою «Сенси здоров'я». Київ: У Фрейда, 2022. 320 с.