Интерперсональная и социальная ритмическая терапия в лечении биполярного расстройства

Интерперсональная и социальная ритмическая терапия – это особый вид психотерапии, разработанный для лечения людей с биполярным аффективным расстройством (БАР). Социальная ритмическая терапия подразумевает развитие способности определять распорядок дня и строго ему следовать, при этом важно соблюдение режима сна и отдыха. Интерперсональный компонент терапии заключается в решении задач и межличностных проблем, которые влияют на ежедневное функционирование.

Интерперсональная и социальная ритмическая терапия (ИСРТ) основана на гипотезе о том, что нарушение циркадных ритмов и депривация сна может спровоцировать или ухудшить симптомы биполярного расстройства. ИСРТ предполагает использование техник как интерперсональной (межличностной) психотерапии, так и когнитивно-поведенческой психотерапии, с целью помочь человеку с БАР поддерживать нормальное повседневное функционирование. В ходе ИСРТ терапевт помогает клиенту понять важность циркадных ритмов и распорядка дня, включая приемы пищи, сон и другие ежедневные дела. Особое внимание уделяется учету и фиксации настроения, которое клиент выполняет самостоятельно в течение дня. Как только оптимальный распорядок дня, учитывающий изменения настроения клиента, установлен, основной задачей становится придерживаться этого распорядка и устранять проблемы, которые могут помешать его соблюдению. Как правило, это включает в себя развитие навыка построения здоровых межличностных отношений с окружающими.

Исследования показывают, что сочетание ИСРТ с медикаментозным лечением (приемом антидепрессантов), позволяет достичь лучших результатов в установлении правильного режима дня, снизить интенсивность маниакальных и депрессивных эпизодов и увеличить количество дней, когда колебание настроения минимально. Как и в случае с большинством видов психотерапии, ИСРТ подходит не каждому, однако у тех пациентов, которым она подходит, наблюдается снижение симптомов, связанных с биполярным расстройством.

ИСРТ используется как при стационарном, так и при амбулаторном лечении, но чаще данный метод практикуется при амбулаторном лечении, в офисе психотерапевта. ИСРТ практически всегда используется в сочетании со стандартным для БАР медикаментозным лечением, обычно включающим в себя прием лития или атипичных антипсихотических средств.

Интерперсональная и социальная ритмическая терапия была разработана в Западном Психиатрическом Институте и Клинике Питтсбургского Университета Эллен Франк и ее коллегами.

Принципы лечения

Метод ИСРТ основан на идее помощи пациентам регулировать свои социальные ритмы и быть более эффективными в ситуациях межличностного общения. Все это призвано помочь уязвимым пациентам снизить симптомы депрессии и (гипо)мании. ИСРТ задействует три отдельные стратегии: интерперсональная психотерапия, психообразование и социальная ритмическая психотерапия. Психотерапевт применяет одну из стратегий в соответствии с потребностями пациента в данный момент времени.

Метрика социального ритма

Важнейшей частью социальной ритмической терапии является метрика социального ритма. Это записи, которые ведет пациент в течение недели, касающиеся его распорядка дня и включающие 5 основных пунктов: время пробуждения, первый контакт с другим человеком, начало работы/учебы, ужин, отход ко сну.

Кроме того, пациента просят заполнить степень участия других людей в этих занятиях: 0 означает, что никто при этом не присутствовал, 1 – что кто-то присутствовал, но не принимал активного участия; 2 – кто-то присутствовал и взаимодействовал с человеком; однако не слишком активно; 3 – кто-то присутствовал и активно взаимодействовал с человеком.

Кроме учета начала ежедневных дел и уровня вовлеченности в них других людей, пациент записывает среднее настроение и уровень энергии по шкале от -5 до +5. Метрика социального ритма используется и как критерий эффективности, и как терапевтический инструмент. Так, психотерапевт и пациент могут наглядно проследить динамику настроения пациента. На психотерапевтической сессии после анализа метрики психотерапевт может предложить способы установления более регулярных ритмов. Кроме того, данная метрика позволяет пациенту проследить взаимосвязь между стабильностью (или нестабильностью) ритмов и состоянием настроения и энергии, наглядно демонстрируя, что нарушение режима, скорее всего, приведет к неустойчивому настроению и отсутствию сил, которые, в сою очередь, могут влиять на изменение суточного ритма. Понимание данных паттернов является первым шагом на пути их урегулирования.

Оригинальная статья: John M. Grohol, - Interpersonal and Social Rhythm Therapy. PsychCentral, July 2016

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: биполярное расстройство, биполярное аффективное расстройство, бар, психотерапия, расстройство психики, психика

Источник фото: unsplash.com

