Дарья Стрекалина

Психотерапия при нейродермите

Дарья Стрекалина

Психотерапия при нейродермите

«Автор»

2025

Стрекалина Д. В.

Психотерапия при нейродермите / Д. В. Стрекалина — «Автор», 2025

Нейродермит — это хроническое заболевание кожи, которое характеризуется воспалением и зудом, вызывая дискомфорт и изменяя внешний вид кожи. Это заболевание часто связано с повышенной чувствительностью кожи к внешним раздражителям, а также с нарушениями в работе иммунной системы. Влияние нейродермита на психическое здоровье пациента может быть значительным, так как кожные болезни, в том числе нейродермит, оказывают влияние на эмоциональное состояние и качество жизни человека.

© Стрекалина Д. В., 2025
© Автор, 2025

Содержание

Психология при нейродермите 5
Психотерапевтические подходы при нейродермите 6
Когнитивно-поведенческая терапия 9
Терапия принятия и ответственности 15
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Дарья Стрекалина
Психотерапия при нейродермите

Психология при нейродермите

Нейродермит – это хроническое заболевание кожи, которое характеризуется воспалением и зудом, вызывая дискомфорт и изменяя внешний вид кожи. Это заболевание часто связано с повышенной чувствительностью кожи к внешним раздражителям, а также с нарушениями в работе иммунной системы. Влияние нейродермита на психическое здоровье пациента может быть значительным, так как кожные болезни, в том числе нейродермит, оказывают влияние на эмоциональное состояние и качество жизни человека.

Влияние нейродермита на психоэмоциональное состояние

– Стресс и беспокойство Нейродермит часто приводит к сильному зуду и раздражению, что вызывает дискомфорт, особенно в социальных ситуациях. Пациенты могут стать чрезмерно озабочены внешним видом своей кожи, избегать общественных мест и ощущать стыд или смущение. Это может вызывать стресс и беспокойство, что в свою очередь может усугублять симптомы заболевания.

– Социальная изоляция Из-за внешних проявлений болезни люди могут начать избегать общения с другими людьми, чтобы не привлекать лишнего внимания к своей коже. Это может приводить к социальной изоляции и депрессии. Люди, страдающие от нейродермита, часто переживают, что их воспринимают как «менее привлекательных» или «ненормальных».

– Депрессия и низкая самооценка Продолжительный зуд и боль, а также изменения внешнего вида кожи могут повлиять на самооценку пациента. Люди, страдающие от нейродермита, могут испытывать чувство безнадежности и подавленности, что может привести к депрессии. Проблемы с кожей могут восприниматься как социальный барьер, что делает их восприимчивыми к эмоциональным расстройствам.

– Цикл «зуд-стресс-зуд» Хронический зуд, вызванный нейродермитом, приводит к стрессу и беспокойству, что в свою очередь усиливает зуд, создавая порочный круг. Это может привести к усугублению физического состояния и развитию психосоматических расстройств.

Психологические факторы, влияющие на развитие нейродермита

Хотя нейродермит имеет физические причины, такие как аллергические реакции и дисфункции иммунной системы, психоэмоциональное состояние пациента также может оказывать влияние на возникновение и прогрессирование заболевания. Стресс и тревожность могут быть триггерами, которые способствуют обострениям заболевания. У некоторых людей заболевания кожи могут быть связаны с внутренними психологическими конфликтами, стрессовыми ситуациями или напряженными отношениями.

– Стрессовые события Эмоциональные переживания, такие как стресс, тревога, депрессия или психологические травмы, могут способствовать обострению симптомов нейродермита. Интенсивное переживание стресса может ослабить иммунную систему и нарушить естественную барьерную функцию кожи, что способствует воспалениям.

– Психологическое состояние как триггер Важно понимать, что психологическое состояние пациента играет роль не только в реакции организма на болезнь, но и в восприятии самого заболевания. Стрессы, конфликты или тревога могут стать катализатором обострений, в то время как стрессоустойчивость и эмоциональное равновесие могут быть важными в процессе контроля заболевания.

Психотерапевтические подходы при нейродермите

Психотерапия при нейродермите направлена на поддержку психоэмоционального состояния пациента, помощь в снижении стресса и беспокойства, а также на развитие навыков управления заболеванием.

– Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) КПТ помогает пациентам осознавать и изменять отрицательные убеждения и мысли, связанные с их заболеванием. Например, люди могут быть уверены, что их заболевание делает их неполноценными или непривлекательными. Психотерапевт помогает выработать новые установки, повышающие самооценку и уверенность в себе, а также обучает методам борьбы с тревожностью.

– Методы релаксации и медитации Техники расслабления и медитации могут помочь уменьшить стресс и напряжение, что способствует снижению интенсивности симптомов нейродермита. Глубокое дыхание, прогрессивная мышечная релаксация и визуализация могут помочь пациентам справляться с зудом и уменьшать эмоциональное беспокойство.

– Терапия принятия и ответственности (ACT) В рамках этой терапии пациент обучается принимать свое заболевание и научиться жить с ним, не позволяя ему полностью определять качество жизни. Он учится фокусироваться на том, что можно контролировать, а не на том, что вызывает стресс, например, на реакции организма на симптомы.

– Групповая терапия Групповая терапия, где люди с аналогичными проблемами могут делиться опытом, помогает пациентам почувствовать себя понятыми и поддержанными. Это также помогает справиться с социальной изоляцией и уменьшить чувство одиночества.

– Семейная терапия Важным аспектом психотерапевтического подхода является работа с семьей пациента. Проблемы с кожей могут влиять на отношения в семье, и важно, чтобы семья оказывала поддержку пациенту. Семейная терапия помогает улучшить коммуникацию и поддерживать пациента в процессе лечения.

Методы психотерапии при нейродермите

Нейродермит – это хроническое воспалительное заболевание кожи, которое может иметь значительное влияние на психоэмоциональное состояние пациента. Постоянный зуд, боли, изменение внешнего вида кожи и невозможность полного излечения способствуют стрессу, тревожности, социальной изоляции и депрессии. Психотерапия становится важной составляющей комплексного лечения, помогая пациентам справляться с эмоциональными и психологическими последствиями заболевания.

Ниже приведены основные методы психотерапии, которые могут быть использованы для работы с пациентами, страдающими от нейродермита.

1. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

Когнитивно-поведенческая терапия является одним из наиболее эффективных методов психотерапевтической работы при хронических заболеваниях кожи, включая нейродермит. КПТ помогает пациентам выявить и изменить негативные мысли и убеждения, которые влияют на их эмоциональное состояние и поведение.

Принципы КПТ в контексте нейродермита:

– Коррекция негативных убеждений: Пациенты с нейродермитом часто переживают из-за своей внешности и боятся, что их воспринимают как «непривлекательных» или «ненормальных». Терапевт помогает переработать эти убеждения и формирует более адаптивное восприятие.

– Управление стрессом: КПТ обучает стратегиям по снижению стресса и беспокойства, которые могут усугублять симптомы заболевания.

– Поведенческое вмешательство: Например, пациент может учиться избегать действия, которое вызывает ухудшение симптомов (например, царапанье кожи).

2. Терапия принятия и ответственности (АСТ)

Терапия принятия и ответственности ориентирована на помощь пациентам в принятии болезни как части своей жизни и обучении их жить с ней, не позволяя заболеванию определять качество жизни.

Принципы АСТ при нейродермите:

– Принятие симптомов: Пациенты обучаются принимать свои симптомы и уменьшать сопротивление больным частям своей жизни. Это важно, чтобы уменьшить эмоциональный стресс, связанный с болезнью.

– Сфокусированность на действиях: В рамках АСТ пациентам предлагается сосредоточиться на действиях, которые укрепляют их внутреннюю стойкость, а не на борьбе с симптомами.

– Развитие осознанности: Пациенты учат быть в настоящем моменте, не зацикливаясь на прошлых переживаниях или будущих беспокойствах.

3. Гештальт-терапия

Гештальт-терапия направлена на осознание пациентами своих внутренних переживаний и проблем, связанных с их заболеванием. Она акцентирует внимание на том, как человек воспринимает свою болезнь и как его восприятие влияет на поведение.

Принципы гештальт-терапии при нейродермите:

– Осознание эмоций и чувств: Пациенты могут изучить свои эмоции, связанные с заболеванием, например, стыд, гнев, депрессию или беспокойство. Это осознание может помочь улучшить психоэмоциональное состояние.

– Техники «здесь и сейчас»: В гештальт-терапии часто используется подход, направленный на осознание текущих переживаний пациента, что помогает снизить тревогу о будущем или воспоминания о прошлом.

4. Психоаналитическая терапия

Психоаналитический подход может быть полезен для выявления глубинных причин эмоциональных реакций пациента на заболевание. Нейродермит, как и другие кожные заболевания, может быть связан с внутренними психологическими конфликтами, которые могут быть выражены через физические симптомы.

Принципы психоанализа при нейродермите:

– Выявление бессознательных конфликтов: Пациенты могут исследовать бессознательные переживания и эмоции, которые могут быть связаны с их заболеванием. Это может включать в себя конфликты, связанные с принятием себя или осознанием своей уязвимости.

– Трансфер: Терапевт может помочь пациенту осознать, как его взаимоотношения с окружающими могут влиять на проявления болезни.

5. Семейная терапия

Семейная терапия важна в контексте лечения нейродермита, так как близкие люди часто оказывают влияние на восприятие болезни и на то, как пациент справляется с ней.

Принципы семейной терапии при нейродермите:

– Поддержка и понимание: Семья играет ключевую роль в процессе восстановления пациента, и терапевт может работать с родственниками, чтобы помочь им лучше понять, как поддержать человека, страдающего от нейродермита.

– Улучшение семейной коммуникации: Терапевт может помочь улучшить общение в семье, уменьшить конфликтные ситуации, которые могут оказывать влияние на психоэмоциональное состояние пациента.

6. Методы релаксации и управления стрессом

Известно, что стресс играет важную роль в обострении симптомов нейродермита. Поэтому методы релаксации, такие как медитация, дыхательные упражнения и прогрессивная мышечная релаксация, могут быть полезны для снижения стресса и напряжения.

Принципы релаксации при нейродермите:

– Техники глубокого дыхания: Помогают снизить уровень стресса и напряжения в теле, что может уменьшить зуд и улучшить эмоциональное состояние.

– Прогрессивная мышечная релаксация: Это техника, направленная на расслабление всего тела, что помогает пациенту расслабиться и снизить нервное напряжение.

– Медитация и осознанность: Помогают пациентам лучше справляться с болезнью, сосредоточив внимание на том, что они могут контролировать, а не на симптомах заболевания.

Когнитивно-поведенческая терапия

Нейродермит – хроническое заболевание кожи, которое сопровождается зудом, воспалениями и болями. Хотя основной причиной нейродермита являются физиологические нарушения, таких как аллергические реакции, нарушения иммунной системы, влияние внешних раздражителей, оно также оказывает значительное влияние на психоэмоциональное состояние человека. Это может привести к повышенному стрессу, тревожности, депрессии и социальной изоляции, что в свою очередь может усугубить физические симптомы заболевания.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) – это один из наиболее эффективных методов психотерапии для людей с хроническими заболеваниями кожи, такими как нейродермит. КПТ фокусируется на изменении негативных мыслей и поведения, которые могут усугублять физические симптомы и эмоциональное состояние пациента. В случае нейродермита, КПТ помогает пациентам научиться управлять стрессом, справляться с тревогой и депрессией, а также эффективно снижать восприятие симптомов заболевания.

Основные цели КПТ при нейродермите

– Снижение стресса и тревожности

– Стресс является одним из основных триггеров обострений нейродермита. КПТ помогает пациентам научиться распознавать и управлять своими тревожными мыслями и эмоциями, чтобы снизить уровень стресса, который может способствовать ухудшению симптомов.

– Изменение негативных убеждений

– Пациенты, страдающие от нейродермита, часто могут развить негативные убеждения о себе (например, «я непривлекателен из-за своей кожи» или «люди меня отвергают из-за внешнего вида»). КПТ помогает выявить эти убеждения и заменять их на более конструктивные и позитивные.

– Управление зудом и болями

– КПТ учит пациентов справляться с физическими симптомами нейродермита, такими как зуд и раздражение. Методы расслабления, обучения вниманию и осознанности помогают снизить восприятие болевых ощущений и ощущения зуда.

– Снижение социальной изоляции

– Пациенты с нейродермитом могут избегать социальных ситуаций из-за стеснения или стыда из-за своего внешнего вида. КПТ помогает проработать эти переживания и способствует восстановлению уверенности в себе и социализации.

Методы КПТ при нейродермите

– Когнитивная реструктуризация Это метод, направленный на изменение негативных мыслей пациента, связанных с его заболеванием. Например, если пациент думает: «Моя кожа ужасна, и люди меня не любят из-за этого», терапевт помогает ему оспорить эту мысль и предложить более сбалансированное мнение, такое как: «Да, у меня есть нейродермит, но это не определяет меня как личность».

– Обучение расслаблению Важно научить пациента техникам релаксации, чтобы снизить уровень стресса, который может усугублять симптомы заболевания. Это может быть прогрессивная мышечная релаксация, дыхательные упражнения, медитация или техника осознанности.

– Методы самонаблюдения Важным аспектом КПТ является наблюдение за собственными мыслями, эмоциями и поведением. Пациент может вести дневник, в котором фиксирует, когда и какие мысли возникают в ответ на симптомы нейродермита. Это помогает выявить негативные мысли, которые усиливают стресс, и найти способы их изменения.

– Экспозиционная терапия В некоторых случаях пациент может избегать определенных ситуаций (например, посещения общественных мест) из-за стеснения или страха осуждения.

Экспозиционная терапия помогает постепенно столкнуться с такими ситуациями в безопасной и поддерживающей обстановке, что позволяет снизить тревогу и улучшить самооценку.

– Развитие позитивных стратегий копинга КПТ помогает пациентам выработать позитивные стратегии для справления с их заболеванием. Например, это может быть постановка реалистичных целей (например, улучшить уход за кожей или снизить уровень стресса с помощью медитации), использование поддерживающих техник, таких как упражнения или хобби, для отвлечения от симптомов.

Пример терапевтической сессии КПТ при нейродермите

– Знакомство с пациентом На первой встрече терапевт объясняет пациенту основные принципы КПТ, что включает в себя идентификацию и изменение негативных мыслей, а также использование стратегий для управления симптомами.

– Определение проблемы В ходе сессии терапевт может попросить пациента описать его основные переживания, связанные с заболеванием. Например, как часто возникают мысли о том, что он непривлекателен из-за нейродермита или избегает социальных контактов из-за своей кожи.

– Работа с мыслями Терапевт помогает пациенту выявить автоматические негативные мысли, такие как: «Люди будут меня осуждать из-за моей кожи» или «Я не смогу найти работу из-за своего внешнего вида». Затем терапевт помогает пациенту оспорить эти мысли и предложить более конструктивные и реалистичные альтернативы.

– Методы расслабления и снижения стресса Пациент обучается техникам расслабления, таким как дыхательные упражнения или прогрессивная мышечная релаксация, которые могут помочь снизить физическое напряжение, вызванное симптомами заболевания.

– Планирование дальнейших действий Терапевт и пациент могут совместно разработать план для преодоления возникающих трудностей. Это может включать постепенное введение пациента в социальные ситуации, укрепление самооценки и использование техник расслабления для уменьшения стресса.

Примеры упражнений в рамках когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) при нейродермите:

– Дневник мыслей

– Цель: Повышение осознания и контроля над автоматическими негативными мыслями, связанными с заболеванием.

– Как выполняется: Пациент ведет дневник, где записывает ситуации, когда он чувствует стресс или беспокойство по поводу своей кожи, а также мысли и эмоции, возникающие в эти моменты. Важно обратить внимание на повторяющиеся негативные мысли, такие как «Я не могу выйти на улицу, все будут меня осуждать» или «Моя кожа ужасна, я никому не нравлюсь».

– Что делает терапевт: На основе дневника терапевт помогает пациенту определить когнитивные искажения (например, катастрофизацию или обобщение), а затем предложит более реалистичные и адаптивные мысли, например: «Моя кожа может иметь проблемы, но это не определяет меня как личность».

– Реалистичные оценки мыслей (когнитивная реструктуризация)

– Цель: Изменение катастрофических мыслей о нейродермите на более сбалансированные и конструктивные.

– Как выполняется: Пациент записывает свои автоматические негативные мысли о заболевании (например, «Я всегда буду страдать от нейродермита»). Затем он оценивает эти мысли с точки зрения доказательств, противоположных убеждениям. Например: «Я справлялся с обострениями раньше», «Есть эффективные методы лечения». Пациент анализирует, насколько их мысли соответствуют реальности.

– Что делает терапевт: Терапевт помогает пациенту формулировать новые, более адаптивные мысли, такие как: «Мое заболевание требует постоянного внимания, но я могу справляться с ним и продолжать жить полноценной жизнью».

– Практика осознанности (mindfulness)

– Цель: Снижение стресса и улучшение саморегуляции через развитие осознанности.

– Как выполняется: Пациент учится быть более осознанным в отношении своих ощущений и реакций, а также не судить себя за то, что происходит с его телом. Например, когда появляется зуд или раздражение, пациент обучается не воспринимать эти ощущения как угрозу, а наблюдать их с дистанции, не заостряя на них внимания.

– Что делает терапевт: Объясняет и помогает практиковать упражнения на дыхание и внимательность, например, внимательное дыхание (когда пациент сосредоточен только на дыхании, осознавая каждый вдох и выдох). Это помогает снизить тревогу и увеличить способность к самоуспокоению.

– Техники релаксации

– Цель: Снижение стресса, который может способствовать ухудшению симптомов заболевания.

– Как выполняется: Пациент учится расслаблению с помощью различных методов, например, прогрессивной мышечной релаксации (ПМР), когда он поочередно напрягает и расслабляет различные группы мышц, или глубокой релаксации дыхания, сосредотачиваясь на спокойных, глубоких вдохах и выдохах.

– Что делает терапевт: Демонстрирует пациенту технику и направляет его через процесс. В дальнейшем пациент использует эти методы, чтобы справляться с физическим напряжением и стрессом, связанным с заболеванием.

– Экспозиция (постепенная адаптация к стрессовым ситуациям)

– Цель: Снижение избегания социальных ситуаций и повышения уверенности в себе.

– Как выполняется: Пациент, страдающий от нейродермита, может избегать определенных ситуаций (например, общения с другими людьми или публичных мероприятий), боясь осуждения из-за своего внешнего вида. Терапевт помогает пациенту постепенно преодолевать эти страхи, начиная с небольших шагов. Например, сначала пациент может общаться с близкими людьми, а затем постепенно вступать в разговоры с малознакомыми людьми.

– Что делает терапевт: Терапевт поддерживает пациента в процессе, помогая ему управлять тревогой и постепенно расширять круг социальных взаимодействий. В ходе этих упражнений пациент может развить более здоровое восприятие себя и своей болезни.

– Техника «я-посланий»

– Цель: Повышение уверенности в себе и умения выражать свои чувства.

– Как выполняется: Пациент учится выражать свои чувства, не обвиняя других. Это помогает ему снизить стресс и не копить раздражение, связанное с заболеванием. Например, пациент может сказать: «Я чувствую себя беспомощным из-за своей кожи, и мне трудно справляться с этим, но я стараюсь найти способы улучшить свое самочувствие».

– Что делает терапевт: Терапевт помогает пациенту находить способы, чтобы выражать свои чувства без излишней самокритики или обвинений, а также поддерживает его в процессе повышения уверенности.

– Постановка целей

– Цель: Формирование позитивных, достижимых целей для улучшения самочувствия.

– Как выполняется: Пациент с нейродермитом может почувствовать себя беспомощным и безнадежным из-за длительного течения болезни. В рамках КПТ терапевт помогает пациенту поставить конкретные цели (например, улучшить уход за кожей, научиться справляться с зудами, посещать социальные мероприятия). Терапевт помогает пациенту отслеживать прогресс и корректировать цели при необходимости.

– Что делает терапевт: Терапевт помогает пациенту разбить большие задачи на более мелкие и достижимые шаги, что способствует улучшению самооценки и чувства контроля.

Пример терапевтической сессии в рамках когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) для пациента с нейродермитом:

1. Вступление (5—10 минут)

– Терапевт приветствует пациента и напоминает о целях сессии. Он может начать с небольшого разговора, чтобы пациент чувствовал себя комфортно и расслабленно.

Терапевт:

«Привет, как ты себя чувствуешь сегодня? Мы можем начать с того, чтобы поговорить о том, как ты себя чувствовал в течение недели, и есть ли какие-то события, которые ты хотел бы обсудить.»

– Пациент может начать делиться своими переживаниями, например, как болезнь повлияла на его эмоциональное состояние или как он справляется с физическими симптомами.

Пациент:

«Я снова чувствую себя очень напряженным из-за зуда. Вчера я был на встрече с друзьями, и мне было сложно не думать о том, что все смотрят на меня из-за моей кожи.»

2. Анализ ситуации (15—20 минут)

– Терапевт:

– «Давай подробнее разберем, что происходило на встрече с друзьями. Что именно ты почувствовал, когда начал переживать из-за своей кожи? Можешь ли ты вспомнить, какие мысли приходили тебе в голову?»

– Пациент описывает свои чувства и мысли, возможно, они могут быть негативными и катастрофическими (например, «Все думают, что я уродлив», «Я не могу быть с людьми, потому что моя кожа выглядит ужасно»).

– Терапевт:

– «Звучит, как будто ты испытал сильную тревогу из-за своей кожи. А если мы попробуем взглянуть на эту ситуацию с другой стороны? Можем ли мы найти доказательства, которые помогут уменьшить эти негативные мысли?»

– Терапевт помогает пациенту исследовать реальность ситуации, помогая увидеть, что другие люди, вероятно, не так сильно обращают внимание на внешний вид пациента, и что его дружеские отношения не зависят от состояния кожи.

Терапевт:

«Есть ли моменты, когда ты замечал, что друзья не обращают внимания на твой внешний вид и относятся к тебе так же, как раньше?»

Пациент:

«Да, они все равно поддерживают меня и говорят, что я хороший человек. Но в голове все равно сидят эти мысли.»

3. Реалистичная переоценка мыслей (10—15 минут)

– Терапевт:

– «Давай теперь попробуем пересмотреть твои мысли, используя тот же подход. Ты сказал, что думаешь, что все думают о тебе плохо из-за кожи. Как бы ты мог переформулировать это? Может быть, есть другие возможные объяснения?»

– Пациент и терапевт обсуждают альтернативные, более реалистичные и менее катастрофические мысли. Например:

– «Мои друзья могут понимать, что я не виноват в том, как выглядит моя кожа, и они меня поддерживают, несмотря на это.»

– Терапевт:

– «Как ты думаешь, такие мысли могут помочь тебе снизить тревогу? И если ты будешь думать так, как ты себя почувствуешь?»

Пациент:

«Наверное, я буду чувствовать себя увереннее и спокойнее. Я смогу сосредоточиться на общении, а не на своей коже.»

4. Упражнение по осознанности (10—15 минут)

– Терапевт:

– «Теперь давай попробуем выполнить небольшое упражнение на осознанность. Это поможет тебе оставаться более в настоящем моменте и не отвлекаться на беспокойства о коже.»

– Пациент выполняет упражнения по глубокому дыханию или прогрессивной мышечной релаксации. Терапевт направляет пациента через упражнение, помогая ему сосредоточиться на своем дыхании или ощущениях в теле.

Терапевт:

«Теперь давай сделаем несколько глубоких вдохов. Вдох через нос, задержка на пару секунд, а затем выдох через рот. Почувствуй, как расслабляются твои плечи, когда ты выдыхаешь.»

– Пациент практикует осознанность в течение нескольких минут, а затем возвращается к разговору.

5. Подведение итогов и план на будущее (5—10 минут)

– Терапевт:

– «Как ты себя чувствуешь сейчас? Было ли полезно переосмыслить свои мысли и попробовать упражнения на расслабление?»

– Пациент делится своими ощущениями.

Пациент:

«Я чувствую себя немного легче. Я понимаю, что мои друзья не думают обо мне плохо, и что я могу контролировать свои реакции.»

– Терапевт:

– «Отлично. На следующей сессии мы продолжим работать над этими мыслями. Попробуй записывать, когда тебе приходят такие тревожные мысли, и мы вместе будем с ними работать. Также не забывай использовать технику осознанности в стрессовых ситуациях.»

– В конце сессии терапевт напоминает пациенту о планах на следующую встречу и предлагает продолжать работу над улучшением эмоционального состояния и контроля над ситуациями, связанными с нейродермитом.

Результаты когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) при нейродермите могут варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей пациента, но в целом КПТ направлена на улучшение психоэмоционального состояния, снижение стресса и улучшение качества жизни людей с этим заболеванием. Вот основные возможные результаты терапии:

1. Снижение уровня стресса и тревоги

– Описание: Нейродермит часто обостряется в ответ на стрессовые ситуации, что приводит к ухудшению симптомов заболевания. КПТ помогает пациентам уменьшить уровень стресса, научив их справляться с эмоциональными реакциями на болезнь и стрессоры.

– Результат: Пациенты начинают лучше справляться с тревогой и переживаниями, связанными с состоянием кожи, что может привести к реальному улучшению состояния кожи, поскольку стресс является одним из факторов, способствующих ухудшению симптомов нейродермита.

2. Изменение когнитивных искажений

– Описание: Пациенты с нейродермитом часто сталкиваются с негативными и катастрофическими мыслями о своем внешнем виде и заболевании, такими как «Я уродлив» или «Моя

жизнь разрушена из-за этой болезни». КПТ помогает пациентам выявлять и оспаривать эти мысли, что приводит к более сбалансированному восприятию своего состояния.

– Результат: Пациенты начинают воспринимать свое заболевание как часть своей жизни, а не как определяющий фактор своей идентичности, что помогает снизить уровень стыда и самоосуждения.

3. Улучшение самоконтроля и управления симптомами

– Описание: КПТ обучает пациентов осознанности и методам расслабления, что способствует улучшению самоконтроля в отношении симптомов заболевания. Например, регулярные упражнения на расслабление или дыхательные техники помогают снизить интенсивность зуда или других неприятных ощущений, связанных с заболеванием.

– Результат: Пациенты чувствуют, что они могут контролировать свои реакции на болезнь, что снижает их беспокойство и повышает уверенность в собственных силах.

4. Снижение избегания социальных ситуаций

– Описание: Из-за внешнего вида кожи пациенты могут избегать общественных мероприятий, изолироваться от друзей и родственников, что только усиливает чувство одиночества и депрессии. КПТ помогает пациентам изменять это поведение, заменяя его более адаптивными стратегиями.

– Результат: Пациенты становятся более уверенными в себе и начинают возвращаться к активному социальному взаимодействию, что улучшает их эмоциональное состояние и качество жизни.

5. Повышение качества жизни

– Описание: Комплексный подход КПТ, включающий в себя работы с когнитивными искажениями, эмоциональными реакциями и стрессом, способствует улучшению общего психоэмоционального состояния пациента. Это помогает уменьшить беспокойство и повысить уровень комфорта в повседневной жизни.

– Результат: В итоге пациенты могут ощущать себя более комфортно, менее зацикливаются на своем внешнем виде и становятся более вовлеченными в свою жизнь, независимо от болезни.

6. Укрепление навыков самообслуживания и заботы о себе

– Описание: КПТ помогает пациентам научиться адаптироваться к своему состоянию и правильно заботиться о своей коже, избегая вредных привычек или стресса, который может повлиять на симптомы.

– Результат: Пациенты начинают следовать рекомендациям по уходу за кожей, что может снизить частоту обострений и улучшить общее состояние здоровья.

7. Устранение депрессивных симптомов

– Описание: Длительное заболевание, как нейродермит, может вызвать депрессивные симптомы, такие как чувство беспомощности, изоляция и потеря интереса к жизни. КПТ нацелена на работу с такими симптомами и помогает пациентам изменить восприятие своей болезни.

– Результат: Пациенты начинают чувствовать, что могут контролировать свое состояние и не ограничены заболеванием, что способствует улучшению настроения и уменьшению депрессии.

8. Долгосрочные улучшения

– Описание: КПТ учит пациента навыкам, которые он может использовать и после завершения терапии. Это включает в себя управление стрессом, улучшение самооценки и навыки саморегуляции.

– Результат: Пациенты становятся более устойчивыми к стрессам, связанным с болезнью, и могут продолжать применять полученные знания и навыки в будущем для поддержания психоэмоционального здоровья.

Терапия принятия и ответственности

Терапия принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) при нейродермите направлена на помощь пациентам в принятии своих физических ощущений и эмоций, связанных с заболеванием, и активном выборе действий, которые соответствуют их ценностям, несмотря на трудности. ACT ориентирована на улучшение психоэмоционального состояния и поведение, а не на избавление от симптомов, поскольку в случае хронических заболеваний, таких как нейродермит, полного излечения может не быть.

Основные принципы ACT в контексте нейродермита:

– Принятие:

– Вместо того чтобы бороться с симптомами (например, зудом, воспалением кожи) или избегать болезненных эмоций, ACT учит пациента принимать их как часть своей жизни. Это помогает снизить эмоциональную реакцию на симптомы болезни и уменьшить стресс, связанный с попытками контролировать заболевание.

– Пример: Пациент может принять, что зуд является неприятным, но он не является определяющим элементом его жизни. Пациент не должен пытаться игнорировать или подавлять неприятные ощущения, а просто принять их, при этом не позволяя им влиять на его повседневную жизнь.

– Диффузия мыслей (отстранение от мыслей):

– ACT помогает пациентам осознавать, что их мысли о болезни (например, «Я никому не нравлюсь из-за своей кожи» или «Я никогда не смогу жить нормально с этим заболеванием») – это просто мысли, а не реальность. Терапия учит не идентифицировать себя с этими мыслями и не позволять им контролировать поведение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.