

УДК 616.891-085.851-084-057.87

*О.С. Юрценюк, Н.С. Карвацька, С.Д. Савка, С.С. Ротар, В.І. Курик***ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ НЕПСИХОТИЧНИХ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ (ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ)**

Вищий державний навчальний заклад України «Буковинський державний медичний університет», м. Чернівці

Резюме. Стаття присвячена дослідженню методології та методів психопрофілактики, корекції та психотерапії психічних та поведінкових розладів у студентів. Проведено огляд та аналіз літератури, сформульовано висновки.

Ключові слова: психотерапія, психокорекція, непсихотичні психічні розлади, студенти.

Формування адекватної методології та методів психопрофілактики і корекції непсихотичних психічних розладів (НПР) у студентів неможливо без встановлення закономірностей їх виникнення та оцінки динаміки під впливом множинних причин та ефектів. Складність цього питання підтверджується численними науковими дослідженнями з проблем визначення категорій норми, патології і їх взаємоперетворень у психіатрії.

У сучасний період велика кількість учених приділяє значну увагу біопсихосоціальної моделі, запропонованої J. Uexkull (1920), Th. Uexkull, W. Wesiak (1990) [1]. На її основі сформульовано низку нормоцентричних концепцій виникнення НПР. Серед них слід виділити теоретичні підходи щодо визначення: адаптаційного бар'єру, як інтегрованого динамічно-функціонального прояву біосоціальної основи особи (концепція адаптації), передхвороби, моделі перехідних станів (концепція рівнів психічного здоров'я) «становлення» синдрому, як наслідку взаємодії конституційних та соціокультуральних чинників та ін. (соціально-орієнтований підхід) [9, 12]. Поєднання цих та інших поглядів вказує на функціонально-динамічний характер взаємодії індивіда та навколишнього середовища, а також підкреслює необхідність сукупної медикосоціопсихологічної оцінки рівнів його пізнавальних процесів, самопочуття, спрямованості інтересів особистості, її соціальної активності, міжособистісних стосунків, поведінки в мікро- і мікросоціальних сферах, психосоматичних відношень, засобів адаптації та психологічного захисту [6].

Як видно з джерел літератури останніх років [2, 4, 10], лікувально-реабілітаційна тактика при психічних порушеннях у осіб молодого віку будується на комплексній системі корекційно-профілактичних заходів, що включає заходи, направлені на ранню діагностику, психопрофілактику та корекцію НПР у студентів-медиків, що базується на концепції комплексного, багаторівневого впливу, побудованої на основі біопсихосоціальної моделі, а також пов'язаних з нею принципах системності, етапності, сукупності, які полягають у послідовних заходах впливу, у трьох напрямках: біологічному – ієрархічний фізіологічний (інтеграційні рівні клітин, органів,

фізіологічних систем, організму в цілому, наприклад, дихальні вправи або сугестія спокійної роботи серця); психічному – ієрархічний психічний (психологічний) (інтеграційні рівні окремих властивостей сфер психіки, психічних сфер, особистості, наприклад, корекція моральних настанов або уваги, пам'яті, або потенціювання впевненості, спокою); соціальному – ієрархічний суспільні роль, статус (інтеграційні рівні авто-, мікро- та мікросоціальних середовищ, наприклад, відновлення або корекція ролевих позицій у мікро- або мікросоціальному оточенні).

А диференційованості та індивідуальності терапевтичних втручань включає урахування всіх властивих конкретному пацієнту психічних, психодіагностичних, соціальних ознак [5].

Для ефективного лікування непсихотичних психічних розладів необхідно в кожному окремому випадку вивчити причини захворювання, патогенетичні механізми, активізувати компенсаторні механізми, котрі будуть сприяти формуванню пристосування до мінливих умов середовища. Метою терапевтичного втручання повинно бути при цьому оптимальний вплив як на порушену ланку в підсистемі, так і на інші ланки й підсистеми для того, щоб підсилити їх компенсаторну роль, відносно порушеної активності певної ланки системи [12].

Як показує практика, більшість студентів із донозологічними й навіть клінічно окресленими психічними розладами невротичного рівня самостійно не звертаються за медичною допомогою до психолога, лікаря-психотерапевта, а тим паче психіатра. У чималій мірі усвідомленій або неусвідомленій відмові студентів від психіатричної або психологічної допомоги сприяє стигматизація психіатрії, страх перед психіатричним обстеженням й психіатричним діагнозом [11].

Проблема своєчасного розпізнавання і раціональної терапії НПР у осіб молодого віку в організованих контингентах може бути вирішена шляхом застосування сучасних скринінг-технологій та моніторингу донозологічних розладів. Проведення регулярних масових обстежень при дотриманні всіх морально-етичних норм, на думку ряду авторів, робить можливим визначення рівня психічного здоров'я і груп ризику, що

включають студентів з підвищеним ризиком розвитку станів дезадаптації, сприяти визначенню нормативних показників та уточненню їх границь у конкретному навчальному закладі, що надалі може служити підставою для здійснення психопрофілактичної та психокорекційної роботи, а також підвищення рівня «психологічної освіченості» студентів-медиків, формування в них достатньої «культури інтроспекції» [7].

Надзвичайно важливу в захисті від психологічного стресу може відігравати соціальна підтримка студентів, у якій виділено три елементи: емоційна підтримка; допомога в рішенні проблем; соціальна підтримка. За даними В.И. Носкова, розрізняють також формальну й неформальну підтримку. Перша включає ряд заходів, спрямованих на забезпечення студентської діяльності: бібліотека, стипендії, куратори та ін. У більшості західних університетів функціонують створені консультаційні пункти для студентів, що допомагають їм вирішити проблеми, пов'язані з організацією студентського життя. У рамках проблематики стресу й психічного здоров'я на перший план виступає другий вид підтримки – неформальна соціальна підтримка, до якої відноситься підтримка з боку самих студентів, а також викладачів [8].

На думку Гавенка В.Л., Сінайка В.М., Соколової І.М. надання психіатричної й психологічної допомоги студентам, укріплення психічного здоров'я та підвищення їх стійкості до дії несприятливих факторів, пов'язаних із навчальною діяльністю, найбільше ефективно в умовах адекватного функціонування медико-психологічної служби ВНЗ. До основних функцій автори даної роботи відносять: психодіагностична оцінка психічного та соматичного стану, ступеня адаптованості в мікросоціальному оточенні студентів залежно від статі, віку та періоду навчання; проведення психокорекційних заходів; реалізація психогігієнічних і психопрофілактичних заходів у студентській популяції; здійснення консультативної допомоги студентам; залучення студентів до науково-дослідної діяльності в галузі медико-психологічних наук [2, 8].

Робота медико-психологічної служби вищу забезпечує діагностику, корекцію й профілактику донозологічних та клінічно окреслених форм психічних розладів у студентів, що виникають під впливом несприятливих стресогенних факторів навчальної діяльності. При цьому обсяг і конкретний зміст психокорекційних та профілактичних заходів можуть вирізнятися в навчальних закладах різної спрямованості (гуманітарних, технічних). Правильно організована та проведена психогігієнічна і психопрофілактична робота не тільки сприяє оптимізації порушених психічних функцій у студентів, але й підвищує їх стійкість до дії несприятливих стресогенних факторів, а також дозволяє поліпшити їх соматичний стан [3].

Неодмінною підставою успішності терапії несприятливих психічних розладів є принцип

комплексності підходу, що включає в себе широкий спектр психофармакотерапевтичних, психотерапевтичних, фізіотерапевтичних і соціально-реабілітаційних заходів. Визначений цілий ряд психотерапевтичних, фізіологічних, психологічних та соціотерапевтичних методик, що довели свою ефективність у студентів: раціональна психотерапія, автогенне тренування, гіпнотерапія, методи поведінкової, особистісно-орієнтованої терапії, аналіз взаємовідносин, психодрама, нейролінгвістичне програмування, гештальт-терапія, "ериксонівський гіпноз", розумова гімнастика, культуротерапія, музикотерапія, данстерapia, арттерапія, техніка релаксації, дихальна гімнастика, оптимізацію рухового режиму, фізіотерапевтичні заходи, розвантажувальна дієтотерапія [4].

Система психотерапевтичної корекції ґрунтується на принципах комплексності, диференційованості, послідовності та етапності психотерапевтичних заходів [7]. У структурі психокорекційних заходів відносно НПП у студентів важливе місце посідають різні методи психотерапії та соціально-психологічні тренінги, які можуть проводитися як індивідуально, так і в групах, та спрямовані на усвідомлення і формулювання реальних труднощів, ідентифікацію "Я", підвищення впевненості, створення толерантності до депресії, тривоги, реорганізацію захисних механізмів [6, 11]. За даними А.Л. Гройсмана, для проведення психотерапевтичної корекції в студентському середовищі необхідно враховувати, що як психокорекційні заходи із численного переліку психотерапевтичних впливів варто вибирати ті методики, які можуть бути адаптовані в студентському контингенті. Необхідно враховувати фактори, які можуть перешкоджати проведенню поширених форм психотерапії. Серед яких слід відзначити: неможливість публічного обговорення особистих проблем через мікросоціальні особливості спілкування студентів, дефіцит часу, специфічні взаємини між викладачем і студентами [1, 9].

Психокорекція за необхідності має містити в собі надання всього спектра медико-психологічної та психіатричної допомоги студентам. Необхідність медикаментозної корекції несприятливих психічних розладів у студентів визначається їх вираженістю та особливостями психопатологічної симптоматики. У комплексі терапевтичних заходів можливе застосування адаптогенів (екстракту родіоли рожевої, елеутерококу, настойки лимоннику та ін.), антидепресантів, седативних засобів рослинного походження, ноотропів [3, 11].

Висновки

1. На підставі аналізу літератури можна виділити основні методи психотерапії, що підтвердили свою ефективність у роботі зі студентською молоддю.

2. Раціональна психотерапія є однією з найпоширеніших психотерапевтичних методик. Основою раціональної психотерапії, поза сумнівом, є логічна аргументація. Крім того, метод включає

роз'яснення, навіювання, емоційну дію, вивчення і корекцію особистості. І, зрозуміло, стрижнем раціональної психотерапії є правильне, доступне розумінню хворого, трактування характеру, причин виникнення і прогнозу захворювання. Раціональна терапія може бути використана в комплексі з іншими методами корекції неспсихотичних психічних розладів у студентів.

Одним з ефективних методів корекції неспсихотичних психічних розладів можна вважати різні варіанти самонавіювання, зокрема, автогенне тренування. Лікувальний ефект якого пов'язаний як із релаксацією, так і з цілеспрямованим самонавіюванням. При автогенному тренуванні вплив спрямований на вегетативну нервову систему, що призводить до відновлення вегетативного дисбалансу, що є частим супутником психічних розладів невротичного кола. Цей вид психотерапії має заспокійливий вплив на емоційну сферу. Автогенне тренування може широко застосовуватися для роботи зі студентами, що перебувають під впливом несприятливих стресогенних факторів навчальної діяльності. Проведення автогенного тренування в студентів сприяє зниженню почуття тривоги, стурбованості, емоційної напруженості, корекції деяких характерологічних особливостей, мобілізації інтелектуальних ресурсів, а також може використовуватися для короточасного відпочинку.

Сугестивна терапія, тобто навіювання в гіпноотичному або безсонному стані, використовується для відволікання від хворобливих переживань, для закріплення позитивного емоційного відношення до середовища та самого себе та ін. Особливо ефективний у хворих із підвищеною навіюваністю істеричних, тривожно-боязких, сенситивних осіб.

Сімейна психотерапія спрямована на зміну міжособистісних відносин і усунення емоційних розладів у родині. У процесі психотерапії виявляються та виправляються порушення в таких сферах життєдіяльності родини, як сімейні уяви, міжособистісне спілкування в родині, сімейна інтеграція й система ролей.

Для проведення психокорекційних заходів можливо використовувати соціально-психологічні тренінги з метою розвитку самосвідомості й особистісного росту студентів, розробляти та проводити програми корекції виявлених відхилень їхньому поведінки з можливим залученням батьків, родичів та викладачів.

Література

1. Бройтигам В. Психосоматическая медицина / В. Бройтигам, П. Кристиан, М. Рад [пер с нем. Г.А. Обухова, А.В. Бруенка]. – М.: ГЭОТАР МЕДИЦИНА, 1999. – 376 с.
2. Кожина А.М. Система психопрофилактики невротических расстройств у подростков, находящихся в местах лишения свободы / А.М. Кожина // Укр. вісн. психоневрол. – 2005. – Т. 13, вип. 1 (42). – С. 63-67.
3. Кожина А.М. Возможности достижения стойкой ремиссии при лечении тревожно-депрессивных расстройств, коморбидных психосоматическими заболеваниями / А.М. Кожина, В.И. Коростий // Укр. вісн. психоневрол. – 2011. – Т. 19, вип. 3 (67). – С. 42-45.
4. Лопатина О. И. Социально-профилактические аспекты пограничных состояний у учащихся средних специальных учебных заведений химической промышленности: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. мед. наук: спец. 14.00.18. «Психиатрия», 14.00.33 «Социальная гигиена и организация здравоохранение» / Лопатина О.И. – Томск, 1991. – 18 с.
5. Михайлов Б.В. Психотерапия: [учебник для врачей-интернов высших медицинских учебных заведений III-IV уровней аккредитации] / Б.В. Михайлов, С.И. Табачников, И.С. Витенко [и др.]. – Х.: Око, 2002. – 768 с.
6. Сінайко В.М. Стани психічної дезадаптації у студентів (клініка, динаміка, принципи корекції та профілактики): автореф. дис. на здобуття наук. ст. докт. мед. наук: спец. 14.01.16 «Психіатрія» / В.М. Сінайко. – Харків, 2005. – 35 с.
7. Соколова И.М. Психологические механизмы адаптации студентов: [монография] / И.М. Соколова. – Харьков: ХГМУ, 2007. – 412 с.
8. Сыркин Л.Д. Разработка методики оценки ресурсов психического здоровья в интересах прогнозирования рисков дезадаптации у студентов-первокурсников / Л.Д. Сыркин // Вестн. восстановит. мед. – 2011. – № 4. – С. 59-63.
9. Юрченко О.С. Психологічні та соціальні чинники розвитку невротичних розладів у студентів (огляд літератури) / О.С. Юрченко // Бук. мед. вісник. – 2016. – Т. 20, № 1 (77). – С. 236-240.
10. Юрченко О.С. Рівень тривожності у студентів-медиків/ О.С. Юрченко // Клін. та експерим. патол. – 2015. – Т. XIV, № 4 (54). – С. 190-194.
11. Measuring the stigma of psychiatry and psychiatrists: development of a questionnaire / Wolfgang Gaebel, Harald Zäske, Helen-Rose Cleveland [et al.] // European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience. – 2011. – Vol. 261, Supplement 2. – P. 119-123.
12. Sociocultural adjustment among sojourning Malaysian students in Britain: a replication and path analytic extension / Viren Swami, Adriane Artech, Tomas Chamorro-Premuzic [et al.] // Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. – 2015. – Vol. 45, № 1. – P. 57-65.

ПСИХОПРОФИЛАКТИКА И ПСИХОКОРРЕКЦИЯ НЕПСИХОТИЧЕСКИХ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ)

О.С. Юрченко, Н.С. Карвацкая, С.Д. Савка, С.С. Ротарь, В.И. Курик

Резюме. Стаття посвящена исследованию методологии и методов психопрофилактики, коррекции и психотерапии психических и поведенческих расстройств у студентов. Проведен обзор и анализ литературы, сформулированы выводы.

Ключевые слова: психотерапия, психокоррекция, неспсихотические психические расстройства, студенты.

PSYCHOLOGICAL PROPHYLAXIS AND CORRECTION OF NONPSYCHOTIC MENTAL DISORDERS IN COLLEGE STUDENTS (REVIEW OF LITERATURE)

O.S. Yurtseniuk, N.S. Karvatska, S.D. Savka, S.S. Rotar, V.I. Kuryk

Abstract. This article is devoted to the research methodology and techniques of psychological prophylaxis, correction and psychotherapy of mental and behavioral disorders in students. We have reviewed and analysed some literature and formulated conclusions.

Key words: psychotherapy, psychological correction, nonpsychotic mental disorder in students.

Higher State Educational Institution of Ukraine "Bukovinian State Medical University" (Chernivtsi)

Рецензент – проф. А.С. Борисюк

Buk. Med. Herald. – 2017. – Vol. 21, № 1 (81). – P. 235-238

Надійшла до редакції 07.12.2016 року

© О.С. Юрценюк, Н.С. Карвацька, С.Д. Савка, С.С. Ротар, В.І. Курик, 2017