

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель министра

_____ Р.А. Часнойть

26 марта 2010 г.

Регистрационный № 032-0310

**ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ
ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА, СТРАДАЮЩИХ
ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА**

инструкция по применению

УЧРЕЖДЕНИЕ-РАЗРАБОТЧИК: УО «Гомельский государственный
медицинский университет», учреждение «Гомельский областной
клинический кардиологический диспансер»

АВТОРЫ: А.Л.Лопатина, д-р мед. наук, проф. Т.М. Шаршаков, канд. пед.
наук, доц. Г.В. Гатальская

Гомель 2010

Инструкция предназначена для использования в работе кардиологических диспансеров как на стационарном, так и амбулаторном уровнях.

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, РЕАКТИВОВ, ПРЕПАРАТОВ, ИЗДЕЛИЙ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ

- персональный компьютер;
- опросники для оценки психологического благополучия;
- помещение для проведения групповых занятий.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Программа относится к области кардиологии и психологии и предназначена для коррекции психологического состояния пациентов трудоспособного возраста, страдающих ишемической болезнью сердца (ИБС).

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ

Отсутствуют.

ОПИСАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОСОБА

Цель программы: улучшение психологического благополучия пациентов трудоспособного возраста, страдающих ишемической болезнью сердца, и снижение влияния психологических факторов, обуславливающих развитие данного заболевания.

Задачи программы:

- увеличение объема знаний пациентов, страдающих ишемической болезнью сердца, о факторах, обуславливающих развитие заболевания;
- обучение принципам самообследования, самопознания;
- тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние;
- обучение тому, как ставить цели, и отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей;
- обучение принципам психологической релаксации.

Программа включает 4 блока:

1. Ориентировочный — эмоциональное объединение участников группы: снятие напряжения и сплочение группы.

2. Диагностический — оценка психологического благополучия.

3. Развивающий (корректирующий) — активация процесса самопознания. Повышение собственной значимости, ценности. Формирование мотивации саморазвития. Обучение принципам аутогенной тренировки.

4. Заключительный — повышение самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Повторное исследование психологического благополучия с целью оценки динамики его изменения.

Анализ появления позитивных поведенческих и эмоциональных реакций.

Каждое занятие включает: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлекссию по поводу данного занятия и ритуал прощания. В ходе работы используются методы групповой дискуссии, элементы телесно-ориентированной терапии, а также обучающие занятия по психопросвещению.

Форма работы: групповая. Оптимальное число участников — 5–7 человек.

Занятия рассчитаны на 9 встреч 2 раза в неделю по 1–1,5 ч. Группа набирается с учетом клинической формы заболевания (стабильная — нестабильная стенокардия, инфаркт миокарда с/без хирургического вмешательства и т. п.), его прогрессирования, возраста пациента, а также по результатам диагностики.

Основная идея программы — не заставлять, не давить на человека, а помочь стать психологически здоровой личностью, принять и полюбить себя с болезнью.

План коррекционной программы

| № занятия | Содержание занятия |
|---------------------------------|--|
| Занятие № 1 Вводное занятие | Цель: создание благоприятной атмосферы для работы в группе, знакомство с основными правилами работы группы, первичная психодиагностика 1. Знакомство участников группы 2. Принятие правил работы в группе 3. Обсуждение ожиданий (предположений) от работы группы 4. Вводное слово ведущего: освещение цели, задач и общего плана работы 5. Проведение первичной психодиагностики с целью изучения психологического благополучия участников группы с помощью методики К. Риффа 6. Домашнее задание: ведение дневника самонаблюдения |
| Занятие № 2 «Что такое ИБС?» | Цель: создание благоприятной атмосферы, организация коммуникации, актуализация знаний через организацию творческой познавательной деятельности, освоение способов самопознания и релаксации 1. Ритуал приветствия 2. Беседа «Что такое ИБС? Факторы риска» 3. Обсуждение записей в дневниках 4. Домашнее задание: ведение дневника самонаблюдения 5. Ритуал прощания 6. Индивидуальные консультации Примечание. К данному занятию можно подготовить брошюры «Допустимые виды и объемы двигательной активности для страдающих ишемической болезнью сердца различного |

| № занятия | Содержание занятия |
|---|---|
| | функционального класса (по Д.М. Аронову)» |
| Занятие № 3 «Образ жизни» | <p>Цель: создание благоприятной атмосферы, освоение способов самораскрытия, а также активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи, релаксация</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Шаг в прошлое» 3. Упражнение «Я в прошлом, настоящем и будущем» 4. Интерактивная игра «Возможно ли выздоровление, и что я должен для этого сделать?» 5. Обсуждение записей в дневниках 6. Домашнее задание: ведение дневника самонаблюдения 7. Ритуал прощания 8. Индивидуальные консультации |
| Занятие № 4 «Фактор риска — курение» | <p>Цель: создание благоприятной атмосферы, дальнейшее освоение способов самопознания, самораскрытия, а также способов релаксации</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Интерактивная игра «Сигарета» 3. Упражнение «Скульптура из шариков» 4. Упражнение «Судно, на котором я плыву» 5. Обсуждение записей в дневниках 6. Домашнее задание: ведение дневника самонаблюдения. Упражнение «Я в настоящем и будущем» 7. Ритуал прощания 8. Индивидуальные консультации |
| Занятие № 5 «Фактор риска — избыточный вес» | <p>Цель: актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние. Релаксация.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Интерактивная игра «Обильная и вкусная еда». 3. Обсуждение записей в дневниках. 4. Упражнение «Одиннадцатисловье». 5. Упражнение «О пользе и вреде эмоций». Домашнее задание. 6. Упражнение «Мое настроение». 7. Домашнее задание: ведение дневника самонаблюдения. 8. Ритуал прощания. 9. Индивидуальные консультации. |
| Занятие № 6 «Фактор риска – бездеятельность или чрезмерная активность» | <p>Цель: создание благоприятной атмосферы; углубление процессов самораскрытия; развитие умения самоанализа; обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Беседа «Двигаясь к здоровью — физическая нагрузка» |

| № занятия | Содержание занятия |
|--|---|
| | 3. Упражнение «Аутогенная тренировка» 4. Обсуждение записей в дневниках 5. Домашнее задание: ведение дневника самонаблюдения. Упражнение «Мусорное ведро». 6. Подготовка каждому участнику брошюры «Допустимые виды и объем двигательной активности для страдающих ИБС различного функционального класса (по Д.М. Аронову)» 7. Ритуал прощания 8. Индивидуальные консультации |
| Занятие № 7 «Фактор риска — эмоциональное напряжение» | Цель: создание благоприятной атмосферы; обучение тому, как ставить цели; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей 1. Ритуал приветствия 2. Беседа «Перестаньте переживать и начинайте жить: приемы психологического расслабления» — знакомство с аутогенной тренировкой 3. Обсуждение записей в дневниках 4. Беседа «Продолжаем учиться расслабляться» — знакомство с физиологической релаксацией Митчелла 5. Выполнение упражнения 6. Подготовка каждому участнику брошюры «Аутогенная тренировка», «Метод Митчелла» 7. Домашнее задание — ведение дневника самонаблюдения; самостоятельная аутогенная тренировка и самостоятельное выполнение упражнения 8. Ритуал прощания 9. Индивидуальные консультации |
| Занятие № 8 «Фактор риска — эмоциональное напряжение» | Цель: создание благоприятной атмосферы; развитие способностей участников группы осознать свои жизненные прогнозы, наполнить их конкретным содержанием; релаксация 1. Ритуал приветствия 2. Беседа «Продолжаем учиться расслабляться» — знакомство с акупрессурой 3. Выполнение упражнения 4. Обсуждение записей в дневниках 5. Упражнение «Положительные качества» 6. Упражнение «Мое настроение» 7. Подготовка каждому участнику брошюры «Биологически активные точки» 8. Домашнее задание: ведение дневника самонаблюдения, самомассаж 9. Ритуал прощания |

| № занятия | Содержание занятия |
|---------------------------------------|--|
| | 10. Индивидуальные консультации |
| Занятие № 9 Заключительное занятие | Цель: создание благоприятной атмосферы, проведение повторной психодиагностики, подведение итогов 1. Ритуал приветствия 2. Подведение итогов (вопрос – ответ) 3. Проведение повторной психодиагностики (изучение уровня тревожности; подверженности стрессу и т.п.) 4. Упражнение «Прощальное письмо» 5. Ритуал прощания |

**ПЕРЕЧЕНЬ ВОЗМОЖНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ ИЛИ ОШИБОК
ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ И ПУТИ ИХ УСТРАНЕНИЯ**

Не выявлены.