

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

УТВЕРЖДАЮ



Первый заместитель Министра

Р.А. Часнойть

26 03 2010г.

Регистрационный № 032-0310

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

инструкция по применению

**УЧРЕЖДЕНИЕ-РАЗРАБОТЧИК:**

Учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет»

Учреждение «Гомельский областной клинический кардиологический диспансер»

**АВТОРЫ:**

А.Л.Лопатина

д.м.н., профессор Т.М. Шаршакова

к.п.н., доцент 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, рефлексии 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"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Упражнение «Шаг в прошлое»</li> <li>3. Упражнение «Я в прошлом, настоящем и будущем»</li> <li>4. Интерактивная игра «Возможно ли выздоровление, и что я должен для этого сделать?»</li> <li>5. Обсуждение записей в дневниках</li> <li>6. Домашнее задание: ведение дневника самонаблюдения</li> <li>7. Ритуал прощания</li> <li>8. Индивидуальные консультации</li> </ol>
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"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Интерактивная игра «Сигарета»</li> <li>3. Упражнение «Скульптура из шариков»</li> <li>4. Упражнение «Судно, на котором я плыву»</li> <li>5. Обсуждение записей в дневниках</li> <li>6. Домашнее задание: ведение дневника самонаблюдения. Упражнение «Я в настоящем и будущем»</li> <li>7. Ритуал прощания</li> <li>8. Индивидуальные консультации</li> </ol>
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"> <li>1. Ритуал приветствия.</li> <li>2. Интерактивная игра «Обильная и вкусная еда».</li> <li>3. Обсуждение записей в дневниках.</li> <li>4. Упражнение «Одиннадцатисловье».</li> <li>5. Упражнение «О пользе и вреде эмоций». Домашнее задание.</li> <li>6. Упражнение «Мое настроение».</li> <li>7. Домашнее задание: ведение дневника самонаблюдения.</li> <li>8. Ритуал прощания.</li> <li>9. Индивидуальные консультации.</li> </ol>
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"> <li>1. Ритуал приветствия</li> <li>2. Беседа «Двигаясь к здоровью — физическая нагрузка»</li> </ol>

№ 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.