



Городской кожно-
венерологический
диспансер

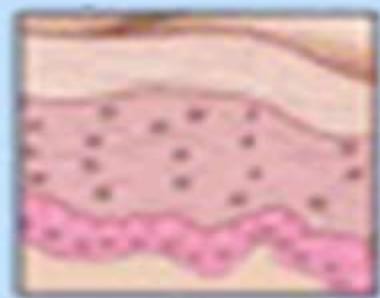
Психологическая помощь пациентам с псориазом



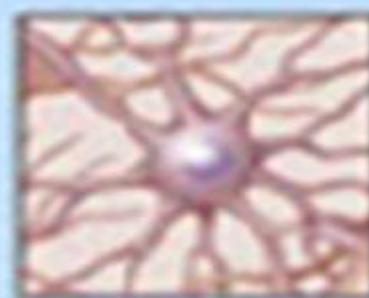
Городской кожно-
венерологический
диспансер

Взаимосвязь кожи и нервной системы

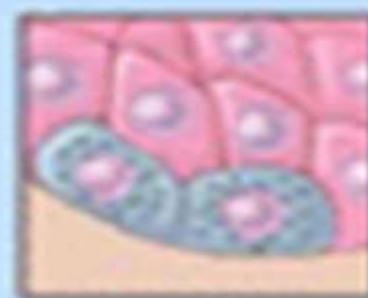
Клетки кожи



Клетки головного
мозга



Пигментные
клетки



Эктодерма

**От 30 до 70% случаев кожных
заболеваний ассоциированы со
стрессом. То есть или были
вызваны стрессом или сами по
себе вызвали стресс.**

Индекс Гриземера (Robert D.Griesemer, assistant Clinical Professor of Dermatology. Harvard medical school)

Диагноз	Процесс стрессогенных обострений	Период между стрессом и высыпаниями
Очаговое облысение	96	2 недели
Розацея	94	2 дня
Атопический дерматит	70	Секунды (до начала зуда)
ПСОРИАЗ	62	От нескольких дней до 2 недель
Экзема (кроме контактной)	56	Несколько дней
Акне	55	2 дня до появления папул
Герпес	36	Несколько дней
Родинки	0	

Шкала стресса Холмса-Рея

Событие в жизни	Средний балл
1. Смерть супруга	100
2. Развод	73
3. Разлука супругов	65
4. Тюремное заключение	63
5. Смерть родных	63
6. Заболевание, травма	53
7. Женитьба	50
8. Тяжелая работа	47
9. Примирение супругов	45
10. Выход на пенсию	45
11. Изменение здоровья члена семьи	44
12. Беременность	40
13. Сексуальные трудности	39
14. Появление нового члена семьи	39
15. Трудности по службе	39
16. Изменение финансового положения	38
17. Смерть близкого друга	37
18. Переход на другую работу	36
19. Семейные ссоры	35
20. Залог свыше 10 тыс. долл.	31
21. Потеря залога	30



22. Изменения ответственности на работе	29
23. Уход из дома сына или дочери	29
24. Неприятности у родственников	29
25. Собственное выдающееся достижение	28
26. Жена начинает или прекращает работать	26
27. Поступление или окончание школы	26
28. Изменения условий жизни	25
29. Изменение привычек	24
30. Конфликт с боссом	23
31. Изменение продолжительности рабочего дня, условий работы	20
32. Изменение местожительства	20
33. Переход в другую школу	20
34. Изменение характера отдыха	19
35. Изменения в религиозной жизни	19
36. Изменение в общественной активности	18
37. Заклад или заем суммы менее 10 тыс. долл.	17
38. Изменение сна	16
39. Изменение численности семьи	13
40. Изменения в еде	13
41. Отпуск	13
42. Небольшое нарушение закона	11

11-150 баллов – низкий уровень стресса.

150-299 баллов - средний уровень стресса. Опасность психосоматического заболевания.

- Еженедельно использовать активные формы отдыха и техники релаксации после рабочего дня.
- Сбалансировать профессиональную и личную жизнь по эмоциональным, интеллектуальным и физическим нагрузкам.
- Позаботиться об укреплении здоровья.

300-600 баллов – высокий уровень стресса. Высокий риск проблем со здоровьем.

- Позаботиться о потребностях своего организма – снизить интенсивность рабочих и жизненных нагрузок.
- Систематический отдых, особенно активный.
- Техники релаксации.
- Диеты и витамины.

Проявления психологического неблагополучия. Тревожность

- От беспокойности до панических атак и фобий.
- Ощущение критического состояния («на грани»).
- Беспокойство, усталость, утомляемость.
- Трудности с концентрацией внимания.
- Раздражительность.
- Бессонница.
- Неспецифические симптомы (головокружение, сердцебиение, одышка, озноб, боль в животе, сухость во рту и др).

Проявления психологического неблагополучия. Депрессия

- Подавленное настроение.
- Апатия.
- Отсутствие мотивации.
- Неудовлетворенностью жизнью и повседневной активностью.
- Чувство безнадежности.
- Нарушения сна и аппетита.

Методы психотерапии, используемые при лечении кожных заболеваний

- Когнитивно-поведенческая терапия.
- Медитация.
- Гипноз.
- Музыкальная терапия.
- Метод обратной биологической связи.
- Эмоционально-образная психотерапия.
- Системная семейная терапия.
- Группа поддержки.

Психологическая помощь пациентам с псориазом в СПб ГБУЗ «ГорКВД»

Методы психологической коррекции, доказавшие эффективность в ходе проведения контролируемых экспериментов с участием пациентов с псориазом в мировой практике:

- Индивидуальное психологическое консультирование с использованием методов когнитивно-поведенческой терапии*
- Аутотренинг, релаксация, медитация**
- «Дерматошколы» и группы поддержки***

* Piaserico S, Marinello E, Densi A, Linder MD, Coccaroelli D, Peserico A. Efficacy of biofeedback and cognitivebehaviourtherapy in psoriatic patients a single-blind, randomized and controlled study with added narrow-band ultraviolet b therapy.

Acta Derm Venereol. 2016;96:91-5.

** Kabat-Zinn J, Wheeler E, Light T, Skillings A, Scharf MJ, Cropley TG, et al. Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB)and photochemotherapy (PUVA). Psychosom Med. 1998;60:625-32

*** Moore US, Glathe JP. Psoriasis patient support group and self-care efficacy as an adjunct to day care center treatment. Int J Dermatol. 1990;29:640-3.

Психофармакология в дерматологической практике

- Антидепрессанты.
- Стабилизаторы настроения (при перевозбуждении вегетативной нервной системы, особенно эффективны в отношении локальных и системных причин зуда).
- Седативные и анксиолитические (от лат. *Anxietas* – «тревожное состояние, страх» и греч *λυτικός* – «ослабляющий») (транквилизаторы).

Куда еще можно обратиться?

- Клиника Неврозов. Телефон: (812) 246-21-80.
- Психотерапевт в районной поликлинике.
- ПНД.
- Детские психолого-педагогические центры.
- Телефоны доверия 8-800-201-60-88.
(Психологическая помощь для пациентов с псориазом)
- Специализированные группы поддержки.
- Частные психотерапевтические и психологические центры.
- Он-лайн лекции и семинары.

Консультативно-лечебная помощь

Добровольный прием лекарств и посещение специалиста. Если такой пациент не придет на прием, врач не будет выяснять, что с ним.

От единичного осмотра до многолетних контактов с врачом.

Диспансерное наблюдение

Устанавливается комиссией психиатров по инициативе лечащего врача и без согласия пациента, если есть частые обострения тяжелых хронических психических заболеваний, или они не поддаются лечению.

- Лечение по собственному желанию!

-Врач не может насильно давать препараты, но может навестить пациента для осмотра!

- Если пациенту стало лучше, диспансерное наблюдение прекращают.

Конфиденциальность

Об обращении в ПНД **не сообщается на работу, семье** (без согласия пациента с указанием конкретного родственника), **МВД**.

Даже по запросу работодателя.



Городской кожно-
венерологический
диспансер

Дерматошколы в СПб ГБУЗ «ГорКВД»



Развитие стрессоустойчивости – профилактика обострений псориаза!

- Разрешение внутриличностных и межличностных проблем.
- Обучение правильному поведению в конфликте.
- Физическая активность.
- Реконструкция и развитие личностных качеств (общительность, эмоциональная устойчивость, гибкость и др.).
- Отказ от вредных привычек.
- Улучшение качества сна.

Развитие стрессоустойчивости у детей, больных псориазом или из группы риска по развитию псориаза

- Физическая активность.
- Режим сна.
- Развитие навыков общения.
- Помощь в формировании адекватной самооценки.
- Обучение поведению в конфликтах.



Городской центр Дерматологии и Венерологии (ГЦДВ)

Адрес: Санкт-Петербург, набережная реки Волковки, д. 3, второй этаж

Телефон: (812) 246-38-49