

DOI: 10.36425/2658-6843-2019-3-37-39

АРТ-ТЕРАПИЯ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ

УДК 615.851

Ткаченко Г.А.ФГБУ «Центральная клиническая больница с поликлиникой Управления делами Президента» России,
Москва, Россия

ART THERAPY IN COMPLEX REHABILITATION OF CANCER PATIENTS

Tkachenko G.A.*Central Clinical Hospital, Administration of President of Russia, Moscow, Russia***Введение**

Арт-терапия – это один из методов психологической работы, когда возможности искусства используются для достижения положительных изменений в интеллектуальном, социальном, эмоциональном и личностном развитии человека. Метод основывается на предположении, что человек может отражать свой внутренний мир в визуальных образах, что помогает избавиться от многих подсознательных негативных процессов, таких как страх, тревога, неприятные переживания.

В 1940-е годы английский врач Адриан Хилл, работая с больными в госпиталях Великобритании, заметил, что занятия творчеством отвлекают его пациентов от тяжелых переживаний и помогают справиться с болезнью. Затем этот термин стал применяться ко всем видам терапевтических занятий искусством (музыкотерапия, сказкотерапия, драматерапия и т. п.).

Приемы арт-терапии позволяют уменьшать психоэмоциональное напряжение, раздражительность и повышают жизненный тонус. В работе Huss E et al. описаны теоретико-методологические аспекты арт-терапии как методологии внедрения и конкретизации теорий позитивной психологии, а также представлен протокол использования искусства для усиления копинга в условиях стресса, связанного с онкологическим заболеванием [1].

В настоящее время арт-терапия широко используется в клиниках в работе с больными людьми, как в сочетании с другими методами психотерапии, так и в качестве самостоятельной формы психологической помощи. Предоставляя возможность самовыражения и самопознания, арт-терапия помогает больному человеку обрести гармонию. Кроме того, она дает социально приемлемый выход негативным чувствам [2].

Арт-терапия – естественный метод исцеления человеческой души через художественное творчество, поэтому ее можно использовать в работе с онкологическими больными. Развитие в человеке творческих способностей, раскрытие его внутренних возможностей помогает человеку обретать свою личностную силу

и целостность для решения возникающих проблем со здоровьем.

В ряде работ показано, что в онкологии арт-терапия уменьшает выраженность эмоциональных расстройств, способствует активизации внутренних резервов человека, улучшает качество жизни [3, 4].

Из общего числа видов арт-терапии нами чаще используется работа с рисунком. Этот вид искусства является наиболее безопасным способом снятия напряжения: внутренние переживания человеку порой легче выразить с помощью зрительных образов, а не просто в разговоре с психологом. Следует заметить, что для некоторых людей вообще очень сложно говорить о своих проблемах, и только посредством рисунка пациент способен выразить себя, свои чувства и свое состояние. Поэтому задача психолога – предоставить возможность выразить себя каждому онкологическому пациенту [5].

Сегодня существует довольно много различных способов и техник работы с рисунком. Как показывает наш практический опыт, наиболее эффективны следующие методики индивидуальной работы с рисунком: «здоровье» и «болезнь», «автопортрет», «настроение», «дерево жизни» [6].

Арт-терапия онкологическим больным осуществляется в несколько этапов. На 1-м этапе решаются социально-коммуникативные задачи: необходимость преодоления сопротивления, связанного с распространенным комплексом «неумения рисовать».

На 2-м этапе, когда пациент преодолевает смущением перед непривычным занятием, что, как правило, определяется по уменьшению формальности в работе, следует приступать к непосредственному решению терапевтических задач. В начале работы целесообразно выдвигать тему для рисования, в дальнейшем активность предоставляется самому пациенту. Темы могут охватывать различные области жизни человека, в том числе и до болезни. Основными требованиями к темам являются их потенциальная способность вызывать последующее обсуждение.

На следующем этапе в центре внимания психолога оказывается не само произведение, а личность его автора: его интерес к работе, предположения и комментарии по заданной теме, его эмоции.

В завершении непосредственно после окончания рисования происходит обсуждение работы. Дискуссия начинается в форме вопросов психолога, чтобы понять, что говорит этим рисунком автор. Задачей психолога при обсуждении является стимуляция дискуссии и использование информации, полученной в ходе занятия.

Через цветовую гамму рисунка больные выражают свое эмоциональное состояние, боль, тревогу, страх. Благодаря этому техники арт-терапии помогают пациенту открыто проявлять свои чувства и переживания, способствуют отреагированию негативных чувств, агрессии социально приемлемыми способами, позволяют изменить иррациональные установки поведения, взять на себя контроль над ходом лечения, жизненными решениями и взаимоотношениями.

Материал и методы

В нашем исследовании приняли участие 112 больных в возрасте от 21 до 45 лет, которые проходили лечение (хирургическое, химиотерапевтическое и/или лучевое), которым параллельно проводилась психологическая реабилитация больных с использованием арт-терапии. С каждым пациентом было проведено 5 индивидуальных занятий по арт-терапии продолжительностью от 45 до 60 мин.

Для выявления расстройств эмоциональной сферы применяли госпитальную шкалу тревоги и депрессии (HADS) [7]. Психологическое тестирование осуществляли до и после курса арт-терапии. При интерпретации результатов учитывался суммарный показатель по каждой шкале, при этом выделяли 3 области его значений: 0–7 баллов – «норма» (отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги и депрессии); 8–10 баллов – «субклинически выраженная тревога/депрессия»; 11 баллов и более – «клинически выраженная тревога и депрессия».

Для сравнительного анализа использовали параметрический t-критерий Стьюдента. В тексте представлены средняя арифметическая величина и ошибка средней ($M \pm m$).

Список литературы:

- Huss E, Samson T. Drawing on the Arts to Enhance Salutogenic Coping With Health-Related Stress and Loss //Front Psychol. 2018 Sep 25;9:1612. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01612.
- Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Питер, 2002. – 368 с.
- Czamanski-Cohen J, Wiley JF, Sela N et al. The role of emotional processing in art therapy (REPAT) for breast cancer patients // J Psychosoc Oncol. 2019 Apr 1:1-13. doi: 10.1080/07347332.2019.1590491.
- Wiswell S, Bell JG, McHale J et al. The effect of art therapy on the quality of life in patients with a gynecologic cancer receiving chemotherapy //Gynecol Oncol. 2019 Feb;152(2):334-338. doi: 10.1016/j.ygyno.2018.11.026
- Ткаченко Г.А. Психологическая коррекция психоэмоциональных нарушений у онкологических больных //Академический журнал Западной Сибири. 2013. Т. 9. № 1 (44). С. 43.
- Ткаченко Г.А. Психологическая помощь онкологическим больным с использованием арттерапии //Вестник психотерапии. – 2010. №33(38). С.65-69.
- Zigmond A.S. The Hospital Anxiety and Depression scale / A.S. Zigmond, R.P. Snaith // Acta Psychiatr. Scand. 1983 – Vol. 67 – P. 361–370.

Полученные результаты и их анализ

По данным шкалы HADS до и после арт-терапии отмечалось снижение уровня тревоги у обследованных нами больных соответственно с ($12,1 \pm 2,1$) до ($8,6 \pm 1,2$) балла. Достоверных различий указанных величин не обнаружено (t -Стьюдента = 1,47, $p > 0,05$). В то же время у больных после проведенного курса арт-терапии нами прослеживалась явная динамика улучшения самочувствия, уменьшения напряжения и изменения установки на болезнь. Больные занимали более активную жизненную позицию, что уменьшало проявление депрессивного состояния, которое выявлено изначально у большинства больных.

Качественный анализ тестирования показал, что депрессивная симптоматика различной степени выраженности в исходный период была отмечена у 94 (83,9 %) больных. После проведения курса арт-терапии статистически достоверно снизилось количество пациентов с высоким уровнем депрессивной симптоматики и увеличилось количество больных без депрессивной симптоматики (таблица).

Данные шкалы HADS (%)

Показатель	Исходный уровень	После арт-терапии	t-Стьюдента	p <
Без депрессивной симптоматики	16,1	37,5	4,58	0,001
Высокий уровень депрессии	28,6	19,6	2,39	0,05

Опыт нашей работы убедительно свидетельствует об эффективности использования арт-терапии в работе с онкологическими больными, причем было замечено, что арт-терапия особенно рекомендуется с больными, устойчивыми к другим психологическим методам коррекции.

Заключение

Арт-терапия снижает уровень тревоги и депрессии, активизирует внутренние резервы организма, способствует преодолению кризисной ситуации, связанной с болезнью, стимулирует принятие новой жизненной ситуации, что, в конечном итоге, улучшает качество жизни больного.

Таким образом, арт-терапия может использоваться в комплексной реабилитации онкологических больных.

References:

- Huss E, Samson T. Drawing on the Arts to Enhance Salutogenic Coping With Health-Related Stress and Loss //Front Psychol. 2018 Sep 25;9:1612. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01612.
- Kopytin A.I. Teoriya i praktika art-terapii / A.I. Kopytin. – SPb.: Piter, 2002. – 368 s.
- Czamanski-Cohen J, Wiley JF, Sela N, Caspi O, Weihs K. The role of emotional processing in art therapy (REPAT) for breast cancer patients // J Psychosoc Oncol. 2019 Apr 1:1-13. doi: 10.1080/07347332.2019.1590491.
- Wiswell S, Bell JG, McHale J, Elliott JO, Rath K, Clements A. The effect of art therapy on the quality of life in patients with a gynecologic cancer receiving chemotherapy //Gynecol Oncol. 2019 Feb;152(2):334-338. doi: 10.1016/j.ygyno.2018.11.026
- Tkachenko G.A. Psikhologicheskaya korrektsiya psikhooemotsional'nykh narusheniy u onkologicheskikh bol'nykh //Akademicheskij zhurnal Zapadnoy Sibiri. 2013. T. 9. № 1 (44). S. 43.
- Tkachenko G.A. Psikhologicheskaya pomoshch' onkologicheskim bol'nym s ispol'zovaniem artterapii //Vestnik psihoterapii. – 2010. №33(38). S.65-69.
- Zigmond A.S. The Hospital Anxiety and Depression scale / A.S. Zigmond, R.P. Snaith // Acta Psychiatr. Scand. 1983 – Vol. 67 – P. 361–370.

РЕЗЮМЕ

Экспериментально-психологическое исследование 112 больных с использованием шкалы HADS показало, что после 5 индивидуальных занятий продолжительностью от 45 до 60 мин. уменьшается уровень тревоги с $12,1 \pm 2,1$ до $8,6 \pm 1,2$ баллов, достоверное снижается количество больных с высоким уровнем депрессии и увеличивается количество больных без депрессивной симптоматики. Нами использовались техники работы с рисунком «здоровье» и «болезнь», «автопортрет», «дерево жизни». Арт-терапия снижает уровень тревоги и депрессии, способствует преодолению кризисной ситуации, связанной с болезнью, и адаптации к новой жизненной ситуации.

Ключевые слова: арт-терапия, онкологический больной, реабилитация, тревога, депрессия, кризисная ситуация.

ABSTRACT

Experimental psychological study of 112 patients using the scale of HADS showed that after 5 individual sessions lasting from 45 to 60 minutes the level of anxiety decreases from 12.1 ± 2.1 to 8.6 ± 1.2 points, the number of patients with a high level of depression decreases significantly and the number of patients without depressive symptoms increases. We used techniques of drawing "health" and "disease", "self-portrait", "tree of life". Art therapy reduces anxiety and depression, helps to overcome the crisis situation associated with the disease, and adapt to a new life situation.

Keywords: art therapy, oncology, rehabilitation, anxiety, depression, crisis situation.

Контакты:

Ткаченко Галина Андреевна. E-mail: mitg71@mail.ru