

УДК 616-003.21-058

*В.Е. Казаков, В.И. Трескач***НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОТЕРАПИИ ТРЕВОЖНЫХ РЕАКЦИЙ У ЧЛЕНОВ
ЛОКОМОТИВНЫХ БРИГАД**

Луганский государственный медицинский университет

Ключевые слова: железнодорожники, тревожность, групповая психотерапия

Несмотря на старания государства поддерживать здоровье железнодорожников, в том числе и психическое, на достаточном уровне, у членов локомотивных бригад (ЧЛБ) часто возникают негативные эмоции, что может привести к угрозе длительного последствия, суммации негативного эмоционального возбуждения и его влиянию на мозговые структуры и висцеральные функции организма человека [1]. Как известно, на железной дороге существует жесткий профессиональный отбор, вместе с тем, данные эпидемиологических обследований свидетельствуют о том, что у всех практически здоровых людей, все же имеется хотя бы один невротический симптом, а у 25-58% практически здорового населения отмечается свыше двух патологических симптомов.

При этом у ЧЛБ отмечаются определенные производственные трудности, связанные с рядом вредных условий, с депривацией сна, высоким эмоциональным напряжением и др. [3]. Одной из самых крупных железных дорог в Украине является Донецкая железная дорога (ДЖД), которая обеспечивает около 20% всего грузооборота. ДЖД также отличается высокой интенсивностью и пассажирских перевозок. Данные обстоятельства способствуют особенно выраженной эмоциональной нагрузке у ЧЛБ, работающих на этом транспортном участке [4].

В связи с вышеизложенным мы постарались обосновать и разработать комплекс психотерапевтических мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня трудоспособности ЧЛБ.

Материал и методы исследования

Под нашим наблюдением находилось 388 работников локомотивных бригад, при этом у 159 человек отмечались невротические расстройства доклинического уровня, носящие рудиментарный, переходящий характер и не поддающиеся психиатрической квантификации. Расстройства охватывали преимущественно эмоциональную сферу, так у 73% сотрудников отмечалась раздражительность, у 65% тревожность, у 63% обидчивость, у 47% вялость.

С данными лицами проводилась психокоррекционная работа с помощью различных тренингов. На первом этапе использовали «тренинг умений», «тренинг общения», техники из геш-

тальттерапии и психодрамы, терапию самовыражением. На втором этапе проводилось стрессоустойчивое обучение ЧЛБ, с этой целью пациентов обучали базовым техникам самогипноза, аутогенной тренировки-2, методу систематической десенсибилизации.

Тренировки проводились с учетом эмоционального состояния ЧЛБ, для этого использовалась карта самооценки эмоциональных состояний [5], а также метод Спилбергера. Детально изучался не только психический статус, но и неврологический, при этом особое внимание уделялось исследованию вегетативной нервной системы.

Результаты исследования и их обсуждение

Занятия с членами локомотивных бригад проводили в два этапа. Каждый из этапов длился не менее шести месяцев. На первом этапе проводилась психокоррекция для разработки навыков общения ЧЛБ. С этой целью использовали техники гештальттерапии, психодрамы, а также раз-

личные тренинги. Тренинги на развитие памяти и внимания сочетались с развивающими ловкостью упражнениями. Уделялось большое внимание специальным пантомимическим упражнениям для обучения членов локомотивных бригад взаимопониманию не только на вербальном,

но и на невербальном уровне.

Уже на первом этапе психокоррекции у железнодорожников не только уменьшилась частота и интенсивность отрицательных эмоций, но и увеличились положительные эмоции.

Наиболее динамичными оказались такие отрицательные эмоции как огорчение, тревога, обида, уныние, горечь, их интенсивность наиболее значительно снизилась после проведения психотерапевтической работы с ЧЛБ. Что касается отдельных отрицательных эмоций, таких как недовольство, досада, скука, то на их выраженность психотерапия воздействовала значительно меньше. Эти стойко удерживающиеся отрицательные эмоции не случайны, они присущи данной группе ЧЛБ и являются той патологической почвой, на которой возникают невротические, в том числе тревожные расстройства.

97% ЧЛБ очень активно посещали групповые занятия. У этих работников уже в конце первого месяца значительно улучшилось самочувствие, купировалась раздражительность, нормализовался сон, появилась критика к их характерологическим недостаткам. Очень важным достижением психотерапевтических сеансов являлось уменьшение агрессивности, выработка более доброжелательного, сопереживающего отношения к коллегам.

Каждый из ЧЛБ хотел бы общаться с дружелюбным, стремящимся к сотрудничеству коллегой, или скромным, застенчивым, охотно выполняющим свои обязанности человеком, или в крайнем случае с лицом, испытывающим потребность в помощи и доверии со стороны окружающих (образ идеального напарника). Однако реальный партнер казался им деспотичным, обидчивым, недоверчивым, недружелюбным, вспыльчивым, самодовольным, то есть обладал достаточно неприятными чертами.

После проведения психотерапии облик идеального и реального партнера сблизился. Это произошло отчасти из-за улучшения психологического облика партнера, прогрессирования его дружелюбия, доброжелательности, общительности, отчасти из-за увеличения терпимости самого исследуемого, обусловленного возникновением более глубоких личностных связей между ЧЛБ.

На втором этапе проводимой психотерапии обучали нормализации вегетативных реакций. Для этого создавалась искусственная стрессовая ситуация, в начале и в конце которой у ЧЛБ проводилось исследование пульса, АД, исследовался глазо-сердечный рефлекс (Ашнера-Даньини),

синокаротидный (Чермака), солярный (Тома Ру), дермографизм, пиломоторная реакция, индекс Кердо. В результате данных исследований было выявлено, что у 33,7% сотрудников ЛБ стрессовая ситуация провоцировала проявления соматоформной вегетативной дисфункции по кардинальному типу. Отмечалась тахикардия, подъем артериального давления, гипергидроз, изменялись показатели дермографизма, возникали пиломоторные реакции. При частых психотравмирующих состояниях отмечались более стойкие изменения вегетативного тонуса, выявляемые ортоклиностагической пробой, исследованием шейно-сердечного рефлекса, эпигастрального рефлекса, пробой Ашнера-Даньини.

После проведения психокоррекции с помощью АТ2 ЧЛБ обучились нормализовать частоту сердечных сокращений в 89% случаев, нормализовывать АД в 83% случаев. Регулярные аутогенные тренировки позволили в 57% случаев прекратить гипергидроз, возникающий после повышенной эмоциональной нагрузки, в 51% - нормализовать показатели дермографизма. У большинства обследованных произошла нормализация вегетативных рефлексов, а именно орто- и клиностагической пробы в 62%, шейно-сердечного рефлекса в 50%, пробы Ашнера-Даньини в 58%, эпигастрального рефлекса Тома-Ру – в 57% случаев.

Для ликвидации нежелательных эмоциональных проявлений, возникающих во время психотравмирующих ситуаций, например, выраженной реакции тревоги, мешающей выполнению профессионального задания, использовался метод систематической сенсibilизации. Для того, чтобы данный метод оказал действие, необходимо было обучить пациентов осознанию тех символов, от которых они хотели бы избавиться, помочь пациенту проанализировать свои ощущения, чувства, поступки. Во время тренингов у искусственно вызывались воспоминания о наиболее значимых для них отрицательно эмоционально окрашенных ситуациях, а затем, путем расслабления мышц способствовали состоянию релаксации. Постепенно у 74% испытуемых сформировались навыки вызывать необходимое эмоциональное состояние (спокойствие, расслабленность или сосредоточенность, подготовку к принятию решения), что способствовало предотвращению проявления тревоги.

Под воздействием десенсибилизирующей терапии происходило параллельное нивелирование депрессии, тревоги, навязчивых неприятных воспоминаний и нарушений сна. Однако в ре-

дукции симптоматики наблюдались некоторые различия. Так, если депрессивная симптоматика и нарушения сна интенсивно снижались в первые три дня лечения, и в дальнейшем настроение и сон окончательно стабилизировались, то навязчивые неприятные воспоминания, напротив, в первую неделю лечения активизировались, больные сообщали врачу о том, что они почти постоянно мысленно возвращаются к неприятной ситуации, анализируют ситуацию и свою тактику и отмечают у себя желание рассказать кому-либо об этой ситуации, хотя прежде расспросы им были неприятны. По минованию девяти-десяти дней ситуация забывалась. Тревога у пациентов изначально была незначительной, однако она стойко удерживалась, носила многофазный характер. Достаточно было влияния любого провоцирующего фактора, чтобы тревога появилась вновь. Для нивелирования тревоги понадобилось около трех месяцев терапии системной десенсибилизации в сочетании с методами групповой терапии.

Программа психокоррекции предусматривала обучение не только АТ и психической десенсибилизации, но и элементарным методам самогипноза для более длительной поддерживающей терапии и для самостоятельного купирования субклинических проявлений.

Под действием самогипноза в течение одной недели наблюдалось достоверное нивелирование немотивированного беспокойства и ощущения беспричинного волнения. Наиболее трудно

курабельными являлись обсессии и фобии. Несмотря на их незначительную выраженность они оказались достаточно стойкими расстройствами. Как оказалось, навязчивости в стертой форме были присущи данным больным с детского и подросткового возраста и коррелировали с тревожно-мнительными чертами их характера. Иные невротические симптомы, в том числе беспокойство о будущем, ощущение беспричинного волнения, озабоченность соматическим состоянием, трудность общения под влиянием психотерапевтической работы были нивелированы.

Как показывают наблюдения, адекватно назначенная психотерапия не только способствует стойкой редукции субклинических невротических расстройств у ЧЛБ, но и позволяет сплотить их в достаточно дружный коллектив и создать взаимозаменяемость. При этом в случае производственной необходимости администрации достаточно легко заменить машиниста или его помощника из одной локомотивной бригады работником другой. Ведь после проведенной совместной психотерапевтической работы каждый из членов так называемой «малой группы» очень хорошо изучил психологию своего товарища, что позволяет бригаде работать с оптимальной производственной отдачей и взаимозаменяемостью. Психотерапевтический комплекс позволяет значительно снизить повышенную тревожность ЧЛБ, удельный вес негативных эмоций и увеличить частоту и интенсивность позитивных.

В.Є. Казаков, В.Й. Трескач

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПСИХОТЕРАПІЇ ТРИВОЖНИХ РЕАКЦІЙ У ЧЛЕНІВ ЛОКОМОТИВНИХ БРИГАД

Луганський державний медичний університет

Для оптимізації роботи ЧЛБ обґрунтовано та розроблено психотерапевтичний комплекс, котрий успішно використовувався у 388 робітників, 159 із яких страждали на невротичні розлади. Для підтвердження ефективності даного психотерапевтичного комплексу використовували клінічний динамічний нагляд за емоційним станом, динамічне дослідження вегетативної нервової системи. Як показують дослідження, адекватно призначена психотерапія не тільки сприяє стійкій редуції субклінічних невротичних розладів у ЧЛБ, але й дозволяє об'єднати їх в достатньо товариський колектив та утворити взаємозамінюємість. Психотерапевтичний комплекс дозволяє значно знизити підвищену тривожність ЧЛБ, питому вагу негативних емоцій та збільшити частоту та інтенсивність позитивних. (Журнал психіатрії та медичної психології. — 2004. — № 3 (13). — С.63-66)

**SOME ASPECTS OF PSYCHOTHERAPY OF DISTURBING REACTIONS AT MEMBERS OF
LOCOMOTIVE BRIGADES**

Lugansk state medical university

For optimization of work member of the Locomotiv bridges the psychotherapeutic complex which was successfully used at 388 workers is proved and developed, 159 from which suffered neurotic frustration. For acknowledgement of efficiency of the given psychotherapeutic complex used clinical dynamic supervision over an emotional condition, dynamic research of vegetative nervous system. As show the supervision, adequately appointed psychotherapy not only promotes a proof reduction of subclinical neurotic frustration at member of the Locomotiv bridges, but also allows to rally them in amicable enough collective and to create interchangeability. The psychotherapeutic complex allows to lower considerably increased uneasiness member of the Locomotiv bridges, densities of negative emotions and to increase frequency and intensity positive. (The Journal of Psychiatry and Medical Psychology. — 2004. — № 3 (13). — P.63-66)

Литература

1. Анашкін В.В. Основні напрямки діяльності державної санітарно-епідеміологічної служби залізничного транспорту України на сучасному етапі розвитку транспортної галузі // МЗТУ 2002 - № 3 - С. 81-83.
2. Matthev H. Occupational factor and unexplained physical symptoms // Advances in Psychiatric Treatment. - 1998. - № 4. - С. 151-158.
3. Хаустова О.О., Чабан О.С. Виробничі фактори в етіопатогенезі психосоматичних розладів // Медицина залізничного транспорту України - 2002 - № 3 - С. 84-86.
4. Иванов О.А., Плаксин Е.А., Назарова Н.П. Организация системы медицины катастроф на Донецкой железной дороге // Медицина залізничного транспорту України - 2002 - № 2 - С. 44-49.
5. Марута Н.А. Эмоциональные нарушения при невротических расстройствах. Харьков, РИФ «АРСИС, ЛТД», - 2000 - 159 с.

Поступила в редакцию 21.05.2004