

საქართველოში ტრავმაზე მომუშავე ფსიქოთერაპევტთა გამოცდილებები
ტრავმის შემდგომ აღდგენის ხელშეწყობაში

გიორგი წოწკოლაური

*სამაგისტრო ნაშრომი წარდგენილია ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის
მეცნიერებისა და ხელოვნების ფაკულტეტზე ფსიქოტრავმატოლოგიის მაგისტრის
აკადემიური ხარისხის მინიჭების მოთხოვნების შესაბამისად*

ფსიქიკური ჯანმრთელობის პროგრამა

სამეცნიერო ხელმძღვანელი: ნინო მახაშვილი, ასოცირებული პროფესორი

ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი

თბილისი, 2023

სარჩევი

განაცხადი.....	iii
აბრევიატურისა და ტერმინთა ჩამონათვალი.....	iv
აბსტრაქტი.....	v
Abstract.....	vii
მადლიერება	viii
შესავალი.....	1
თავი - 1 ტრავმულ სტრესთან დაკავშირებული თეორიები და მოდელები	6
1.1 ტრავმული სტრესის კოგნიტური და რესურსული მოდელები	7
1.2 რესურსების შენახვის თეორია (Conservation of Resources - COR)	9
1.3 სოციალურ კოგნიტური თეორია (სკთ)	11
1.4 დაძლევის თვითეფექტიანობა.....	13
1.5 სტრესზე რეაგირების თეორია	15
1.6 დამსხვრეული დაშვებები (shattered assumptions) სამყაროსა და საკუთარი თავის შესახებ.....	16
1.7 განპირობებულობის თეორია	18
1.8 შფოთვით მოცვის თეორია.....	20
1.9 ემოციური გადამუშავების თეორია	22
1.10 ორმაგი რეპრეზენტაციის თეორია	24
1.11 კოგნიტური (შეფასებაზე დაფუძნებული) მოდელი.....	27
თავი - 2 აღდგენაზე მიმართული საერთაშორისო მიდგომები და შედეგები.....	31
2.1. თერაპიული ურთიერთობები (ალიანსის როლი).....	34
2.2 სხვადასხვა მიდგომის სხვადასხვა ეტაპზე მიღება	41
2.3 პტსა-ის ფაზაზე ორიენტირებული მკურნალობა.....	44
2.3.1. სტაბილიზაცია: ტრავმულ ემოციებთან დაკავშირებული შიშის დაძლევა..	45

2.3.2 ტრავმული მოგონებებისა და საპასუხო რეაქციების გაუარესება.....	48
2.3.3. ტრავმასთან დაკავშირებული კოგნიტური სქემების რესტრუქტურირება: სიცოცხლის შიშის დაძლევა.....	52
2.3.4. უსაფრთხო სოციალური კავშირების და ინტერპერსონალური ეფექტიანობის აღდგენა.....	54
2.4 აღდგენის ფილოსოფია	56
2.5 აღდგენაზე მიმართული ეფექტური თერაპიული მიდგომები	63
2.6 არტ თერაპია თემში - Art Therapy In the Community (ATIC)	65
2.7 აღდგენის ტექნიკის სწავლება (Teaching Recovery Techniques - TRT)	66
2.8 თვალების მოძრაობით დესენსიბილიზაცია და გადამუშავება (Eye Movement Desensitization and Reprocessing - EMDR)	68
2.9 ნარატიული ექსპოზიციის თერაპია (Narrative Exposure Therapy - NET).....	70
2.10 გახანგრძლივებული ექსპოზიციის თერაპია (Prolonged Exposure Therapy - PE).....	72
2.11 ხანმოკლე ეკლექტიკური ფსიქოთერაპია პტსა-თვის (Brief Eclectic Psychotherapy -BEPP)	73
2.12 ფსიქოთერაპიის დასრულება	75
კვლევის მეთოდოლოგია	77
კვლევის მონაცემთა შედეგები	79
დასკვნა (კვლევის შედეგების ინტერპრეტაცია)	90
რეკომენდაციები.....	96
კვლევის შეზღუდვები	97
ბიბლიოგრაფია	98
დანართები.....	108
დანართი #1 (ფოკუს ჯგუფის სადისკუსიო კითხვარი)	108
დანართი #2 კვლევაში (ფოკუს ჯგუფი) მონაწილეობის თხოვნის წერილი	109
დანართი #3 კვლევის მონაწილის თანხმობის ფორმა	111

განაცხადი

როგორც წარდგენილი სამაგისტრო ნაშრომის ავტორი, ვაცხადებ, რომ ნაშრომი წარმოადგენს ჩემს ორიგინალურ ნამუშევარს და არ შეიცავს სხვა ავტორების მიერ აქამდე გამოქვეყნებულ, გამოსაქვეყნებლად მიღებულ ან დასაცავად წარდგენილ მასალებს, რომლებიც ნაშრომში არ არის მოხსენიებული ან ციტირებული სათანადო წესების შესაბამისად.

გიორგი წოწკოლაური

14 ივნისი, 2023 წელი

აბრევიატურისა და ტერმინთა ჩამონათვალი

ავერსიული მოვლენა - ნებისმიერი სტიმული ან მოვლენა, რომელიც იწვევს არიდების ან გაქცევის ქცევას.

თრიგერი - სტიმული, რომელიც იწვევს რეაქციას (მაგალითად, მტკივნეული მოგონების ამოტივტივება).

ინტრუზია – გონებაში არასასურველი და შემაწუხებელი მოგონებების, აზრების, ფიქრების არანებაყოფლობითი შემოჭრა.

პტსა - პოსტტრავმული სტრესული აშლილობა

რეფრეიმინგი - პრობლემის ხელახალი კონცეპტუალიზაციის პროცესი მისი სხვა პერსპექტივიდან დანახვით.

სუპერვიზია - პროფესიული ზედამხედველობა

ფსიქოგანათლება - შესაბამისი ინფორმაციის მიწოდების პროცესი მათთვის, ვინც ფსიქიკური ჯანმრთელობის მომსახურებით სარგებლობს. მისი მიზანია, დაეხმაროს ადამიანებს ფსიქიკური ჯანმრთელობის მდგომარეობის უკეთ გაგებასა და მიღებაში.

ფჯ - ფსიქიკური ჯანმრთელობა.

შემახსენებელი - მინიშნება, რომელიც ეხმარება მეხსიერების, ქცევის, ჩვევის ან მიზნის აღდგენას ან დაწყებას.

CBT - კოგნიტურ ბიჰევიორული თერაპია (კბთ)

DBT - დიალექტიკური ქცევითი თერაპია

DSM - დიაგნოსტიკისა და სტატისტიკის სახელმძღვანელო

EMDR - თვალების მოძრაობით დესენსიბილიზაცია და გადამუშავება

FDA - სურსათისა და წამლის ადმინისტრაცია

Mindfulness - ფსიქიკური მდგომარეობა, რომელიც მიიღწევა ცნობიერების აწმყოზე ფოკუსირებით გრძნობების, აზრებისა და სხეულის შეგრძნებების აღიარებითა და მიღებისას.

NLP - ნეიროლინგვისტური პროგრამირება

SAM - სიტუაციურად მისაწვდომი მეხსიერება

TF-CBT - ტრავმაზე ფოკუსირებული კოგნიტურ ბიჰევიორული თერაპია

VA - ვეტერანთა საქმეთა დეპარტამენტი

VAM - ვერბალურად მისაწვდომი მეხსიერება

აბსტრაქტი

შესავალი: ნებისმიერი ადამიანი განიცდის ტრავმულ მოვლენებს მთელი ცხოვრების განმავლობაში, რომელიც შესაძლოა იყოს – ვინმეს სიკვდილის დანახვა, მძიმედ დაშავება, ფიზიკური და სექსუალური ძალადობის გამოცდილება, ომი, ბუნებრივი და ადამიანის მიერ გამოწვეული კატასტროფები და სხვა. მიუხედავად იმისა, რომ მუქარა შეიძლება ფიზიკურ ან ფსიქოლოგიურ ზიანს მოიცავდეს, ტრავმა ყოველთვის არ ტოვებს შესამჩნევ დაზიანებებს. თუმცა, მისი შედეგები შეიძლება დიდხანს გაგრძელდეს და გამოიხატოს ისეთ მდგომარეობაში, როგორცაა პოსტტრავმული სტრესული აშლილობა (პტსა). ასეთ ღრმა ცვლილებს ხშირად დიდი დრო სჭირდება და ტრავმასთან დაკავშირებული სირთულეებიდან აღდგენა ყოველთვის არ არის სწორხაზოვანი პროცესი. თუმცა, აღდგენის მდგომარეობის მიღწევით, შესაძლებელია ადამიანმა უკან მოიტოვოს კლიენტად განცდის გამოცდილება. ამისთვის კი, საჭირო დროს, საჭირო პროფესიონალების ჩართვა, შესაბამისი მეთოდებისა და მიდგომების გამოყენებაა აუცილებელი. კვლევის ფარგლებში მიზნად დავისახე, შემესწავლა ფსიქიკური ჯანმრთელობის სპეციალისტების აღქმა, დამოკიდებულებები და გამოცდილება ტრავმირებულ პირებთან მუშაობისას აღდგენის მიღწევაში. **მეთოდოლოგია:** თვისებრივი კვლევის ფარგლებში ჩატარდა 2 ფოკუს ჯგუფი ტრავმის საკითხზე მომუშავე ფსიქოთერაპევტებთან. **შედეგები:** კვლევამ გამოავლინა, რომ ტრავმის საკითხზე მომუშავე ფსიქოთერაპევტები იყენებენ საერთაშორისო პრაქტიკაში აპრობირებულ და მტკიცებულებებზე დაყრდნობით შექმნილ სახელმძღვანელოებს, მეთოდებსა და მიდგომებს. ისინი ფლობენ აღდგენის კონცეფციასთან დაკავშირებულ ზოგად ცოდნას და იზიარებენ შესაბამის ღირებულებებს. თუმცა, მათი კლიენტების სოციალური მდგომარეობიდან გამომდინარე, აღდგენის მიღწევა და განსაკუთრებით - შენარჩუნება, რთული საკითხია. **დასკვნა და რეკომენდაციები:** საჭიროა დამატებით, ახალი კადრის დამატება, რომელიც შეძლებს კლიენტების სოციალური სფეროს პრობლემებზე ფოკუსირებას და მათ ინტეგრაციაზე ზრუნვას. აღდგენის მდგომარეობის მონიტორინგის მიზნით, საჭიროა ჩარევის უფრო გრძელვადიანი გეგმა; მნიშვნელოვანია, კლიენტის მიმდინარე ფსიქოსოციალური ფუნქციონირების პერიოდულად გადამოწმება და შეფასება.

საძიებო სიტყვები: პტსა, ტრავმა, ტრავმული მოვლენა, ტრავმული მდგომარეობა, აღდგენა, აღდგენის მდგომარეობა, ფსიქიკური ჯანმრთელობა, მეთოდები, მიდგომები.

Abstract

Introduction: Everyone experiences traumatic events throughout their lives, which may be – have been witnessed of someone’s death, being seriously injured, experiencing physical and sexual violence, war, natural and man-made disasters, and more. Although threats may involve physical or psychological harm, trauma does not always leave visible injuries. However, its effects can be long-lasting and manifest in conditions such as post-traumatic stress disorder (PTSD). Such profound changes often take a long time, and recovery from trauma-related difficulties is not always a linear process. However, by reaching a state of recovery, it is possible for a person to leave behind the experience of feeling like a client. For this, at the right time, it is necessary to involve the necessary professionals, to use appropriate methods and approaches. As part of the research, the purpose was to explore the perceptions, attitudes and experiences of mental health professionals in achieving recovery when working with traumatized individuals. **Methodology:** two focus groups were conducted with psychotherapists working on the issue of trauma as part of the qualitative research. **Results:** The study revealed that psychotherapists working with trauma use international practice-based and evidence-based guidelines, methods and approaches. They possess general knowledge related to the concept of recovery and share relevant values. However, depending on the social status of their clients, achieving, and especially maintaining recovery is a difficult issue. **Conclusion and recommendations:** it is necessary to hire an additional staff member, who can focus on the problems of the social domain of clients and take care of their integration. A longer-term intervention plan is needed to monitor the state of recovery; It is important to check annually and assess the client's current psychosocial functioning.

Keywords: PTSD, trauma, traumatic event, traumatic condition, recovery, recovery condition, mental health, methods, approaches.

მადლიერება

მსურს, მადლიერება გამოვხატო სამაგისტრო თემის ხელმძღვანელის, ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის ასოცირებული პროფესორის, ნინო მახაშვილის, მიმართ, რომლის მხარდაჭერას და ყურადღებას მუდმივად ვგრძნობდი და აქტიურად ვიღებდი სამაგისტრო ნაშრომზე მუშაობის, მთელი პროცესის განმავლობაში. დიდი მადლობა შთაგონებისა და ფასეული მეთოდოლოგიური რჩევებისთვის.

მადლობას ვუხდის ჩემი პრაქტიკის ხელმძღვანელს, ლელა ცისკარიშვილს, ასევე – შორენა ზედგინიძესა და რუსუდან ბადრიაშვილს კვლევის მონაწილეთა შეკრებისა და ჩატარების ორგანიზებაში შეუფასებელი დახმარებისთვის.

ასევე, მსურს მადლობა გადავუხადო ჩემს კოლეგებს: ზურაბ ტატანაშვილს მეთოდოლოგიური რჩევებისთვის და ივანე მჭედელაძეს ნაშრომის ენობრივ გამართულობაში დახმარებისთვის.