

Для коментарів чи іншого зворотного зв'язку заповніть форму:
[форма зворотного зв'язку щодо цієї версії настанови](#)

Версія цього документу для друку: <http://guidelines.moz.gov.ua/documents/2918?id=ebm00696&format=pdf>

Настанови на засадах доказової медицини.
Створені DUODECIM Medical Publications, Ltd.

Настанова 00696. Психотерапевтичні методи лікування дітей та підлітків

Автор: Kirsi-Maria Haapasalo-Pesu
Редактори оригінального тексту: -
Дата останнього оновлення: 2017-04-20

Загальні відомості

- Пацієнту допомагають
 - справлятися з власною тривогою та проблемами, а також рухатись у напрямку здорового та збалансованого розвитку відповідно до віку
 - шукати нові альтернативи для того, щоб справлятися з проблемами, пов'язаними з взаємодією у стосунках з дорослими та однолітками
 - прийняти більш зрозумілу та позитивну концепцію самого (-ї) себе та власних стосунків з іншими людьми

Передумови для лікування

- Підготовка до початку лікування включає в себе ретельне обстеження пацієнта (-ки), всебічну діагностику, а також визначення мети лікування разом з дитиною/підлітком та його/її родиною.
- Чим молодшим (-ою) є пацієнт (-ка), тим важливіше досягнути підтримки, прийняття та участі батьків для успішної психотерапії.
- Психотерапія не є методом вибору для підлітків, які не є мотивованими та/або вважають, що всі їх проблеми спричинені зовнішніми факторами. Негативне ставлення батьків може стати на заваді проведенню психотерапії.

- У ситуаціях з підлітками старшого віку домовленості щодо проведення психотерапії можна досягти з самим підлітком.
- Умови проведення психотерапії мають бути чітко визначені. Одне заняття з індивідуальної терапії триває 45-60 хв, при тому, що сімейна та групова терапії тривають довше.
- Індивідуальна терапія проводиться щонайменше раз на тиждень, у той час, як сімейні та групові заняття можуть проводитись через довші проміжки часу.
- Деякі з видів психотерапії, що проводяться у підлітків, мають обмеження у часі та спираються на певні настанови. Така терапія, зазвичай, триває 15-20 тижнів. Тривала терапія може займати 1-3 роки.
- Дитяча психотерапія також вимагає роботи з батьками. У підлітків ступінь залученості батьків залежить від віку пацієнта та природи самих проблем.
- Питання щодо потреби в інших видах лікування вирішується індивідуально.

Індивідуальна психодинамічна терапія

- Психодинамічна теорія мала вагомий вплив на формування декількох видів психотерапії, вони й досі залишається одним з найпоширеніших видів психотерапії.
- Її метою є
 - сприяння прогресуванню дитини або підлітка у психічному розвитку та подолання труднощів, що стоять цьому на заваді
 - допомога у переживанні та стримуванні різноманітних емоцій
 - укріплення психічних структур та підтримка різних способів адаптації
 - побудова комунікативних навичок
 - побудова самооцінки
 - підвищення здатності справлятися з розчаруваннями
 - зменшення тривожності та психічного дискомфорту.
- Психодинамічна психотерапія показує кращі результати у лікуванні тривожних та депресивних розладів ніж при лікуванні розладів поведінки.

- Індивідуальна психодинамічна терапія має в основі психоаналітичну схему. Підготований психотерапевт переживає з дитиною або підлітком досвід, пов'язаний з його (її) внутрішнім світом. Психотерапевт враховує індивідуальні особливості пацієнта та природу його (її) проблем у виборі тих чи інших способів роботи з ним.
- Згідно з теорією, на якій заснований даний метод, стосунки з терапевтом є відбиттям раніше пережитих підлітком емоційних зв'язків та конфліктів, пов'язаних з цими зв'язками. Таким чином, цей процес повторює ту область розвитку, у якій затримався підліток.

Когнітивні методи психотерапії

- Когнітивні та когнітивно-поведінкові методи психотерапії [Доказ 05082 | A] стають все більш популярними для лікування як дорослих, так і дітей та підлітків.
- Когнітивна психотерапія концентрується на відхиленнях у когнітивному розвитку дитини, способах переживання або в діях дитини або підлітка. Згідно з поведінковою теорією та теорією пізнання, розлади спираються на пізнання, процес створення вивчених моделей поведінки чи реакцій та на згубні способи мислення.
- Метою методу є
 - навчити дитину або підлітка впізнавати та давати назви своїм почуттям
 - змінити негативні та викривлені думки дитини про самого (-у) себе, інших та навколишнє середовище
 - покращити соціальні та комунікативні навички
- Терапевт є уособленням важливих стосунків між людьми, а також є другом для дитини.
- Когнітивна терапія вимагає певного рівня зрілості когнітивних здібностей. Тому дана терапія первинно використовується лише у дітей шкільного віку.
- Когнітивна та когнітивно-поведінкова терапія можуть використовуватись для лікування депресії, анорексії, різних фобій, тривожних та компульсивних розладів, посттравматичного стресового розладу у підлітків, які виявляють психотичні риси або мають ризик виникнення психозу, а також розладів уваги, поведінки та опозиційно-демонстративних розладів.

- Терапія проводиться 1 раз на тиждень, впродовж визначеного проміжку часу або, як довготривала терапія, що, зазвичай, є необхідним для дітей та підлітків.

Діалектична поведінкова терапія

- Даний вид психотерапії було розроблено для пацієнтів, які страждають від пограничних розладів особистості та тривалої саморуйнівної поведінки. Існують модифікації цієї терапії, де враховано етап психологічного розвитку пацієнта, та які застосовуються у дітей та підлітків.
- Терапія спирається на біосоціальну теорію, згідно з якою біологічна сприйнятливність та деструктивні середовища розвитку створюють передумови для порушень емоційної сфери.
- Лікувальна програма включає: індивідуальну психотерапію, групове відпрацювання навичок, телефонне консультування та участь в процесі консультуючої команди психотерапевтів.
- Основною ідеєю терапії є потреба зміни поведінки, а також самоприйняття.
- З метою досягнення цієї зміни навички та самосприйняття опрацьовуються разом з групою.

Терапія, орієнтована на рішення

- Є покроковою програмою для вирішення специфічних проблем дітей та підлітків. Пацієнт отримує чітку ступеневу структуру власного прогресу в процесі лікування.
- З самого початку терапії увага приділяється навичкам, а не проблемам.
- Основний акцент ставиться на майбутньому.
- Може використовуватись в якості індивідуальної терапії, а також у парах та як сімейна або групова терапія.
- Підходить для лікування тривожних та дисфоричних розладів, залежностей.

Сімейна терапія

- Сімейна терапія направлена на міжособистісні стосунки та на всю родину у більш широкому вимірі, ніж інші форми терапії.

- Сімейну терапію використовують тоді, коли психологічний розлад у дитини або підлітка є причиною порушення взаємодії між членами родини.
- Лікування підлітка може складатись з індивідуальної та сімейної терапії, що проводяться паралельно або послідовно.
- Метою терапії є знайти разом з родиною нове розуміння та нові способи взаємодії, які б дозволяли рости та розвиватись кожному з членів родини.
- Часто з однією родиною проводять сеанси два чи три психотерапевти.
- Окрім самої сімейної терапії, родину також залучають до інших способів лікування психічних проблем у дитини: батькам допомагають зрозуміти дитину та походження його (її) симптомів, таким чином здійснюється підтримка взаємодії між батьками та дитиною.
- Психосвітня сімейна терапія є важливою, коли метою лікування є допомога підлітку з психозом та його (її) родині з адаптацією до захворювання.
- Багатовимірна сімейна терапія є адаптованим до лікування алкогольної/наркотичної залежності та розладів поведінки у підлітків варіантом сімейної терапії.

Міжособистісна психотерапія

- Вид структурованої психотерапії, що обмежується 12-16 візитами та має на меті лікування депресії; у наші дні цей метод також використовується при інших не психотичних розладах.
- Для лікування підлітків було розроблено окремий варіант даного методу. Терапевт також зустрічається з батьками.
- Разом з підлітком обирають основний напрям терапії. Він може стосуватись печалі, конфліктів у стосунках між людьми, змін життєвих обставин або самотності.
- Метою є покращення соціальних навичок та взаємодій у наявних стосунках для підтримання розвитку підлітка.
- Ефективність методу було доведено у декількох дослідженнях.

Травматерапія [доказ 107533] C

- Травмуюча подія може бути поодиноким випадком або ситуацією, що повторюється. Розповідь щодо травми, зазвичай, є фрагментарною. Шляхом паралельного задіяння когнітивних, емоційних та фізичних спогадів та відчуттів, деталі події об'єднуються та формують більш цілісну історію.
- Для лікування психологічної травми рекомендована травматична психотерапія, сфокусована на травмі когнітивно-поведінкова терапія або EMDR (десенситизація та опрацювання рухів очима).
- Для дітей та підлітків з родин біженців рекомендована роз'яснювально-експозиційна терапія (NET).
- Часто у дитячій психотерапії та травматерапії використовують гру. Через гру дитина може проявляти свої почуття. Гра є звичним для дітей шляхом самовираження, а також допомагає пережити різноманітний досвід через неї. Сам процес гри може бути лікувальним.
- У ігровій терапії іграшки можуть бути стандартизовані або обрані так, щоб дитина могла передати різні ситуації та емоції через гру. Для дітей шкільного віку ту саму роль, що й іграшки для маленьких дітей, відіграють ігри.

Терапія, направлена на ранню взаємодію.

- Така терапія, зазвичай, застосовується у напрямку “мати-немовля” або “мати-батько-немовля”.
- Цю терапію можна використовувати, наприклад у випадку проблем з прийомом їжі, сном або взаємодією з оточуючими.
- Терапія “мати-немовля” грає важливу роль у лікуванні післяродової депресії. Окрім підтримки взаємодії між матір'ю та дитиною, вона також сприяє одужанню матері, оскільки вона отримує позитивний досвід материнства.
- Терапія у маленьких дітей є перспективним видом терапії, який також несе профілактичний характер.
- Терапія, зазвичай, проводиться шляхом прямої підтримки взаємодії між батьком (матір'ю) та дитиною, але також можливий психодинамічний підхід з використанням керованого образу одного з батьків.

Арт-терапія

- Арт-терапія поєднує мистецьке самовираження та терапевтичний процес. Дана терапія направлена і на здатність пацієнта(-ки) до вираження через мистецтво, і на контакт з іншою людиною через мистецтво. Терапевт виконує роль того, хто отримує та інтерпретує внутрішні образи пацієнта(-ки) та допомагає йому (їй) справлятися з труднощами, страхами та конфліктами, що заважають лікувальному процесу.
- При груповій арт-терапії лікувальний вплив на пацієнта (-ку) здійснюється через спільний процес [докази 01050 | A]. Процес відбувається між всіма учасниками групи, їх малюнками та терапевтом.

Іпотерапія

- Іпотерапію використовують для лікування та реабілітації дітей та підлітків, які є фізично неповноцінними чи хворими або мають поведінкові чи емоційні розлади.
- Рухи коня під час їзди верхи та контакт з ним може активувати комунікативні навички пригніченого або хворобливого пацієнта. Часто є важливим емоційний контакт з конем.
- Іпотерапія діє на пацієнта у багатьох аспектах: вона нормалізує та покращує не лише фізичні реакції, а також сприйняття, чуттєві функції та розвиток мовлення. Вона також покращує здатність до концентрації, самоконтролю та соціальні навички. Психологічними цілями іпотерапії є надання дітям та підліткам можливості відчувати задоволення, успіху та довіри власним здібностям. Також, завданням терапії є підвищення самооцінки через позитивний досвід.
- Терапія може бути використана при
 - розладах поведінки, уваги та харчової поведінки
 - порушеннях взаємодії у стосунках
 - аутизмі.

Музична терапія

- Музика може впливати на людських осіб багатьма способами, від найнижчих рівнів функціонування мозку (автономна нервова система) до найвищих.

- Музична терапія позитивно впливає на дітей з
 - труднощами у встановленні контактів з оточуючими
 - чисельними фізичними вадами
 - мутизмом, психотичною або агресивною поведінкою.
- Музична терапія може бути корисною у тих випадках, коли дитина або підліток не може вербально передати те, що його (її) непокоїть. Музичну терапію часто використовують в якості підтримки для дітей або підлітків, які спостерігаються у центрах захисту дітей.
- Музична терапія може включати: прослуховування музики, її створення або виконання. Її також можна поєднувати з психомоторною та арт-терапією. Оскільки музика змушує людей почуватися краще та підвищує їх благополуччя, вона також підвищує ефективність інших методів лікування.

Ерготерапія

- Сприяє цілісному функціонуванню дитини або підлітка з психічними особливостями. Метою цієї терапії є підвищення здатності дитини або підлітка до самовираження, підтримка у здобутті позитивного досвіду та розвиток здатності до навчання. Ерготерапія включає в себе такі креативні види діяльності, як драма, музика та мистецтво чи фізичні вправи.
- Її ідеєю є використання сенсорної інтеграції з метою впливу на обробку, поєднання та використання головним мозком відчуттів, викликаних різними стимулами.
- Під час ерготерапії пацієнти також відпрацьовують ті види діяльності, які будуть потрібні їм у щоденному житті, для того, щоб стати більш самостійними. Метою лікування є скерування дітей та підлітків до відновних видів діяльності, які принесуть їм радість та задоволення і після завершення терапії.

Групова терапія

- Групова терапія [Доказ 01050] [A] також включає психотерапевтичні методи, її головною метою є спонукання членів групи до створення спільних та цілющих засобів комунікації.
- Найбільше групова терапія допомагає дітям, які мають проблеми у стосунках з однолітками.

- Групова терапія у дітей складається переважно з гри та інших видів діяльності. У підлітків така терапія може включати різні види діяльності (вправи, пригоди, досвід) або дискусії. Метою терапевта або терапевтів є скерування діяльності або дискусій у бік конструктивного спілкування між членами групи.
- У терапевтичній групі одночасно може перебувати 3-5 дітей або підлітків. Для проведення занять у більшій групі необхідно двох терапевтів. Зазвичай, групова терапія триває 1-1,5 години, група зустрічається 1-2 рази на тиждень.
- Інколи терапевтичні сеанси у дітей поєднуються з сеансами за участі їх батьків. Під час цих сеансів увага концентрується переважно на поведінкових проблемах дітей та засобах, за допомогою яких батьки вирішують ці проблеми. Метою цього є пошук нових шляхів вирішення проблем.
- Програми ART (вправи з заміщення агресії) використовуються для групової терапії у підлітків з розладами поведінки. Через активні вправи відбувається закріплення у свідомості загальноприйнятної поведінки. Метою цього є розвиток морального способу мислення у підлітка та навчання його кращому самоконтролю, новим соціальним навичкам та способам контролювати почуття гніву, щоб краще впоратись з ним у щоденному житті.

Співпраця з батьками

- Поведінка дитини або підлітка загалом є результатом багатьох факторів. Тому для їх лікування необхідна велика кількість різних методів. Для успішного лікування є необхідною співпраця з батьками.
- У випадку певних розладів лікування має бути направленим в основному на усю родину. Навчання батьків, сімейна терапія та мультисистемна терапія [доказ 04851] [D] показують вищу загальну ефективність, ніж індивідуальна терапія у випадку розладів поведінки у дітей та підлітків.
- Іноді є необхідним оцінити власну потребу батьків у психотерапії та скерувати їх на лікування.
- Дитячий психотерапевт може також зустрічатися з батьками дитини, однак до взаємодії з батьками підлітка частіше залучена особа, яка не є його психотерапевтом. Метою зустрічей з батьками є інформування їх щодо психологічного розвитку в дитинстві та підлітковому віці, а також щодо факторів, що вплинули на розлади у дитини, що сприяє підвищенню розуміння батьками своєї дитини та

її стану. Також батьки можуть надавати дитячому психотерапевту інформацію щодо життєвих подій, про які дитина могла не повідомити, але які є важливими і допомагають терапевту краще зрозуміти дитину. Метою обговорень є створення партнерських стосунків з батьками таким чином, щоб вони мали відчуття залученості до дій психотерапевта для кращого майбутнього їх дитини.

- Під час зустрічей важливо заглиблюватись у проблеми дитини, шукати нові шляхи реагування на ситуації, що виникають вдома, та підтримувати роботу, яку роблять батьки для виховання їх дитини або підлітка. Також важливо інформувати батьків щодо впливу терапії на розвиток дитини або підлітка.

Пов'язані з темою джерела

- Література ПОВ'ЯЗАНІ
000540 [Psychotherapeutic forms ...]

Доказові огляди Duodecim

- [Доказовий огляд 05082](#). Cognitive behavioural therapy for anxiety disorders in children and adolescents.
Дата оновлення: 2015-03-27
Рівень доказовості: A
Резюме: Cognitive behavioural therapy is an effective treatment for mild to moderate anxiety disorders in childhood and adolescence, in comparison to waiting list control.
- [Доказовий огляд 07533](#). Psychological therapies for children and adolescents exposed to trauma.
Дата оновлення: 2017-02-24
Рівень доказовості: C
Резюме: Psychological therapy such as cognitive-behavioural therapy (or family therapy, or eye movement desensitisation) may be effective in prevention of post-traumatic stress disorder and reduction of symptoms in children and adolescents exposed to trauma for up to a month compared with usual care.
- [Доказовий огляд 01050](#). Group treatment of children and adolescent.
Дата оновлення: 2003-03-20
Рівень доказовості: A
Резюме: Group treatment of children and adolescents for a variety of problems has the potential to significant improvement compared with wait-list or placebo controls.
- [Доказовий огляд 04851](#). Multisystemic Therapy for social, emotional, and behavioral problems in youth.
Дата оновлення: 2005-12-23
Рівень доказовості: D
Резюме: Multisystemic Therapy (MST) might possibly not be more effective than other interventions for youth with social, emotional, and behavioral problems, but the evidence is inconclusive.

Авторські права на оригінальні тексти належать Duodecim Medical Publications, Ltd.
Авторські права на додані коментарі експертів належать МОЗ України.
Published by arrangement with Duodecim Medical Publications Ltd., an imprint of Duodecim Medical Publications Ltd., Kaivokatu 10A, 00100 Helsinki, Finland.

Ідентифікатор: ebm00696 Ключ сортування: 033.020 Тип: EBM Guidelines

Дата оновлення англomовного оригіналу: 2017-04-20

Автор(и): Kirsi-Maria Haapasalo-Pesu Автор(и) попередніх версій статті: Hanna Ebeling Редактор(и):
Видавець: Duodecim Medical Publications Ltd Власник авторських прав: Duodecim Medical Publications Ltd

Навігаційні категорії
EBM Guidelines Paediatric psychiatry Psychiatry Paediatrics

Ключові слова індексу

mesh: riding therapy mesh: cognitive therapy mesh: Psychotherapy, Group mesh: Psychoanalytic Therapy
mesh: Art Therapy mesh: Music Therapy mesh: Adolescent mesh: Child mesh: Psychotherapy
mesh: therapy, psychomotor mesh: Play Therapy mesh: individual psychotherapy mesh: Occupational Therapy
mesh: trauma therapy icpc-2: *58 speciality: Paediatric psychiatry speciality: Paediatrics speciality: Psychiatry