

как объяснить пациенту, зачем нужна КПТ: памятка для врача

КПТ может быть частью комплексного лечения, когда диагноз установлен, обследование проведено и медицинская тактика определена. Она помогает снизить тревогу и катастрофизацию, скорректировать избегающее поведение, нарушения сна и гиперфиксацию на симптомах, чтобы пациент мог вернуться к привычной активности. Наблюдение и лечение у невролога при этом продолжаются.

алгоритм разговора

1. Подтвердите реальность симптомов

«Я вижу, что симптомы сохраняются и заметно ограничивают вашу жизнь. Мы продолжаем лечение и добавляем КПТ, чтобы вам было легче справляться с ними и возвращаться к привычной активности».

2. Назовите, в чем именно проблема. Используйте конкретные примеры:

«Сейчас вам мешает и боль, и страх ее усиления».

«Вам страшно потерять равновесие, поэтому вы постоянно его контролируете. Из-за этого вам сложно выполнять упражнения».

Не говорите о тревоге абстрактно. Покажите связь между симптомами, реакцией пациента и ограничениями в его жизни.

3. Поддержите без обвинения

«Такие реакции формируются автоматически, вы в них не виноваты. Эту ситуацию можно постепенно изменить».

4. Объясните задачу психотерапии

КПТ помогает научиться иначе реагировать на симптомы, меньше их бояться и постепенно возвращаться к привычной активности».

Назовите конкретные цели, например:

- Снова начать пользоваться транспортом.
- Вернуться к физической нагрузке.
- Перестать отменять планы из-за страха приступа.
- Привыкнуть к регулярной вестибулярной реабилитации.

5. Расскажите, что лечение у невролога продолжится.

«Направление на КПТ не означает, что причина симптомов только психологическая. Психотерапия — один из компонентов комплексного лечения».

6. Предложите понятный следующий шаг.

«Предлагаю пройти первую консультацию. Специалист оценит, какие реакции сейчас мешают восстановлению, и вместе с вами определит цели работы».

готовая универсальная формулировка для приема

«Я вижу, как сильно симптомы влияют на вашу жизнь. Мы продолжаем лечение, а КПТ поможет меньше бояться ухудшения, не следить за каждым ощущением и постепенно возвращаться к привычным делам. Это не значит, что проблема “у вас в голове”: КПТ дополнит лечение и поможет лучше справляться с заболеванием».

формулировки для разных состояний

При мигрени

«Мы продолжаем лечить мигрень. Но сейчас вам мешают не только сами приступы, а еще страх их повторения. КПТ помогает справляться с этим и возвращаться к привычной активности».

При ПППГ

«Понимаю, вы боитесь, что головокружение повторится. Однако постоянный контроль равновесия и отказ от движения могут усиливать симптомы.

КПТ помогает снижать страх, облегчать выполнение вестибулярных упражнений и ускорять восстановление».

При хронической боли

«Мы продолжаем лечение боли. Однако его эффективность зависит в том числе от того, как меняется ваша активность при усилении симптомов. Если в хорошие дни делать слишком много, а при обострении прекращать движение, будет сложнее адаптироваться к нагрузке.

КПТ помогает научиться равномерно распределять активность и меньше бояться обострений».