

**ПРИМЕНЕНИЕ МОРИТА-ТЕРАПИИ В ПСИХОТЕРАПИИ
ПАЦИЕНТОВ СТАРШИХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

Абрамов Б. Э., Сквиря И. М.

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

*В старости нет лучшего утешения,
чем сознание того, что все силы
в молодости отданы делу,
которое не стареет*

А. Шопенгауэр

В настоящее время популяция лиц старших возрастных групп растет, и стареющие общества все более распространены в мире. Растет и потребность в психолого-психиатрической помощи. Согласно международным критериям, население считается старым, если доля лиц 65 лет и старше составляет 7 %. Сейчас в Беларуси каждый 7-й житель, то есть 14 % населения, находится в этом возрасте. Подобный процесс старения характерен для большинства европейских стран [1].

Масатаке Морита (1874–1938) в 1919 г. разработал направление в психотерапии — Морита-терапию.

Начиналась она как метод лечения пациентов с невротическими нарушениями такими, как панические и соматоформные расстройства, социальная и агорафобия, ипохондрия; генерализованное тревожное, психосоматические и обсессивно-компульсивные расстройства. В оригинальном варианте Морита-терапия существовала в форме стационарного лечения, предполагающего 4 последовательных этапа, где комбинировались многие терапевтические факторы: терапия отдыхом, изолированный покой в постели, терапия работой, групповая терапия. Лечебный процесс сопровождается рядом приемов, например, ведением пациентом дневниковых записей, которые затем просматриваются терапевтом и т. п. В Морита-терапии врач указывает пациенту на механизм порочного круга в развитии патологического расстройства, включающий ипохондрическую предрасположенность, фиксацию на симптомах, предубеждение, приспособление и т. д., и затем освобождает пациента от невротической патологии, предписывая определенные формы поведения. Активизация «желания жить» — один из основных приемов Морита-терапии [3].

В своем руководстве по Морита-терапии доктор Н. Nahaiki рекомендует в беседах с пожилыми и старыми пациентами использовать такие выражения: «Не жалуйтесь, не выставляйте напоказ свои недомогания, не позволяйте другим людям замечать ваше временное неважное состояние; живите и действуйте так, как всегда, в своем привычном стиле. Крепкий и сильный дух выражается в здоровом внешнем облике и достойном поведении, а внешний вид, в свою очередь, задает и внутреннее состояние, или, по крайней мере, способствует вызреванию этого состояния».

Доктор К. Ohaza в своем эссе приводит некоторые ключевые слова: «Проживая день за днем, принимайте каждый день приносящий удовлетворение. В нашей каждодневной жизни случается разное, наши чувства не всегда хороши и приятны; однако, если мы будем принимать все происходящее и держаться достойно и естественно, мы сможем вести жизнь, удовлетворяющую нас. Цените и используйте свою натуру, свою природу, натуру и природу других, природу вещей вокруг. Следуй природе, присмат-

ривайся к природе. Это не означает, что надо сдать себя природе, напротив, надо принимать себя таким, каков ты есть, развивая свои силы, компенсировать свои слабые места и придерживаться своих целей. При этом не следует находиться под властью, влиянием или воздействием своих переменчивых флуктуирующих чувств и переживаний. Это принципы, которым следует руководствоваться пожилым людям».

Доктор J. Nami разработал психотерапевтический подход применительно к пациентам пожилого возраста с онкологической патологией, назвав его «Терапия, наполняющая жизнь смыслом». Ее базовые принципы в совладании с болезнью следующие: «Будьте активны и ответственны в плане лечения своего заболевания и в плане улучшения своего здоровья; проживайте активную жизнь, посвящая ее достижению исполненных смысла целей каждый свой день; помогайте себе, помогая другим; постоянно учитесь эффективному совладанию с тревогой и страхами; готовьтесь конструктивным образом к своей смерти» [4].

Мы включили элементы Морита-терапии в психотерапию пациентов 2-го и 16-го отделений учреждения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница». В 2010–2014 гг. из 2522 человек, получивших психотерапию, пациентов старших возрастных групп было 164 (6,05 %). Мы фокусировались на лицах с сохраненными когнитивными функциями и с наличием мотивации на лечение.

Никто не может избежать старости, этот процесс неизбежен и сопровождается физическими, психическими и иными формами угасания, поэтому, применяя Морита-терапию к пожилым, не следует ожидать от них, чтобы за относительно короткий период времени они смогли изменить свой способ виденья мира, свой стиль жизни. Терапевт должен находиться в позиции наблюдателя и терпеливо ожидать постепенных изменений, происходящих у пациентов. Он должен обеспечить им поддержку и делать это так, чтобы они смогли принять реальность как она есть, принять и прочувствовать ее по-своему. Периодически полезно давать пациентам советы, но не следует превращать их в инструкции, оторванные от реальной жизни пациента. В рамках Морита-терапии врач вдохновляет, подбадривает, ведет пожилого человека в том направлении, что следует принять тот факт, что человек может жить и жить активно, несмотря на определенную зависимость от своего уже не столь надежного тела. При этом человек живет с чувством благодарности, вставая перед своими страхами, тревогами, разрешая их, постоянно обучаясь ценить подобное экзистенциональное страдание, и при этом жить с юмором и оптимизмом. Данными принципами полезно руководствоваться каждому, независимо от возраста. Морита-терапия содержит компонент, отвечающий за принятие старения, утверждает человеческую природу и повседневную жизнь.

Народный артист СССР Владимир Зельдин — единственный в мире действующий актер в возрасте 99 лет говорит: «Важно сохранять в себе детскость. Я никогда не боялся быть смешным, особенно в таком возрасте. Нужно быть влюбленным каждую минуту. Это дает энергетику, интерес к жизни» [5].

Всемирно известный театральный режиссер Юрий Петрович Любимов в телевизионном интервью по случаю 95-летия, на недоумение юной журналистки на его замечание о том, что в каждом возрасте есть свои прелести, заметил, блестя глазами: «Например, утром — проснулся!»

ЛИТЕРАТУРА

1. Врублевский, Р. Население стареет / Р. Врублевский // Здоровая газета. — 2014. — №4. — С. 2.
2. Карвасарский, Б. Д. Психотерапия / Б. Д. Карвасарский. — М.: Медицина, 1985. — С. 157–161.
3. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. — СПб: Издательство «Питер», 2000. — С. 385–388.
4. Ниимура, Х. Достойное старение и Морита-терапия: психотерапия для пожилых / Х. Ниимура [и др.] // Социальная и клиническая психиатрия. — 2014. — Т. 24, №1. — С. 61–64.
5. Хорошилова, Т. В свои сто лет не боюсь быть смешным / Т. Хорошилова // СБ. Беларусь сегодня. — 2014. — 3 июля. — С. VII.