

Uz Mākslas ekspresijas pakāpenisko līmeņu modeli un mūzikas terapiju balstīta intervence pirmreizējām krūts vēža pacientēm

Mg.art., Mg.sc.sal., asist. Jana Duhovska

Dr.med., prof. Inga Millere

Rīgas Stradiņa universitāte

2020

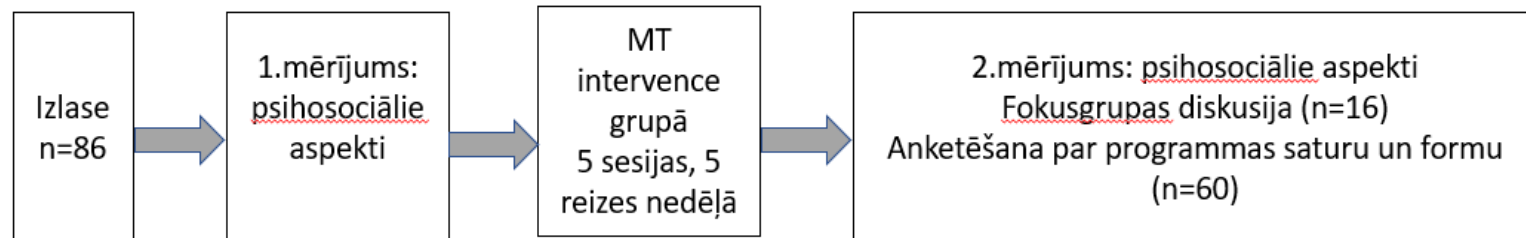
Prezentācijas mērķis

- **Sniegt ieskatu pētījuma** «Mūzikas terapijas ietekme uz situatīvās trauksmes un labizjūtas rādītājiem un emociju regulācijas prasmēm 50-70 gadus vecām pirmreizēja krūts vēža pacientēm staru terapijas posmā pēc krūti saglabājošas operācijas» terapeitiskās programmas izstrādes procesā

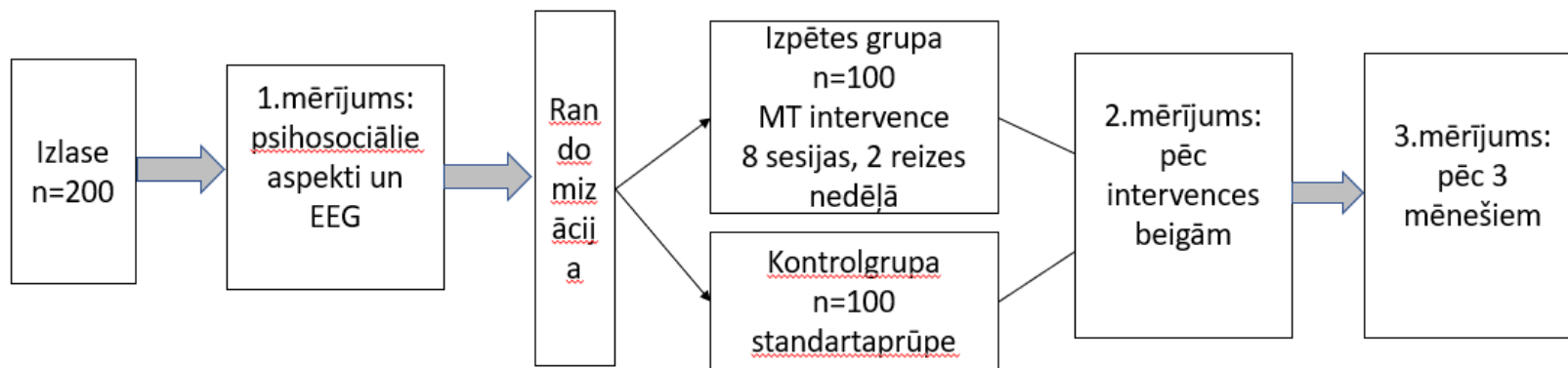
Pētījuma posmi

1. Programmas izveide: sistemātisks literatūras pārskats

2. Pilot pētījums



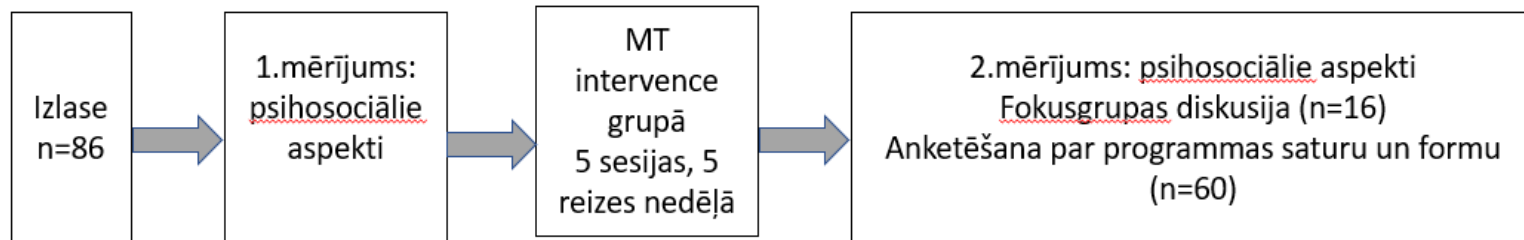
3. RKP



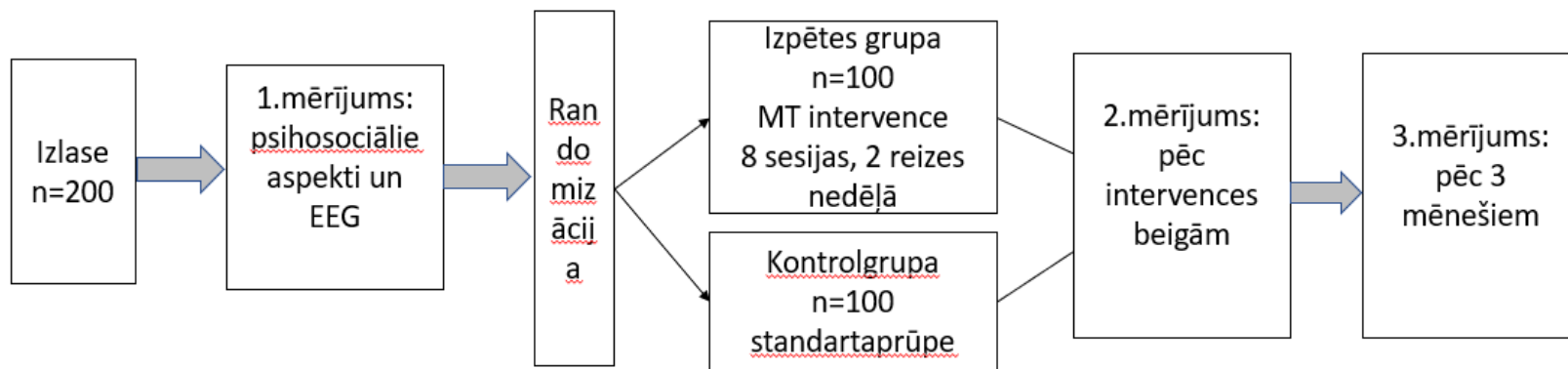
Pētījuma posmi

1. Programmas izveide: sistemātisks literatūras pārskats

2. Pilot pētījums



3. RKP



Šobrīd

- Pētījums norit LOC Staru klīnikā, nodaļā. Šobrīd ievākti dati: izpētes grupa = 12; kontrolgrupa = 14. Pauze C-19 ierobežojumu dēļ
- Ir saņemtas RSU Ētikas komitejas un Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas Zinātnes daļas atļaujas
- Ieslēgšanas kritēriji:
 - » Pirmreizēja krūts vēža paciente, kura atrodas ārstēšanas ar staru terapiju posmā pēc krūti saglabājošas operācijas
 - » Vecums: 50-70 gadi. Spēj sazināties latviešu valodā
 - » Pētījuma laikā neapmeklē psihologu vai psihoterapeitu
- Iesaistīšana – uzrunājot personīgi (nodaļā, ar info lapām) un ar ārstu rekomendāciju (arī ambulatorie pacienti). Pacienti sniedz informēto piekrišanu. Zems dalībnieku atbirums

Mērinstrumenti

- **Emociju regulācijas aptauja** (Emotion Regulation Questionnaire; Gross & John, 2003; LV adaptēts Morozova 2011)
- **Psiholoģiskās dzīves labklājības aptauja** (Scales of Psychological Well-Being, Ryff, 1989; LV adaptēts K. Beijere un S. Blumberga, 2009)
- **Trauksmes stāvokļa-iezīmes pašnovērtējuma anketa** (State-Trait anxiety Inventory, Form Y; Self Evaluation Questionnaire", Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg & Jacobs, 1983; LV adaptācija D.Škuškovnika, 2004)

Aktīvā ārstēšana un palīdzība

- Iegūt kontroles izjūtu pār situāciju
- Saņemt atbalstu no ģimenes
- Nepieciešamība uzticēties tam, ka tiek saņemta iespējami labākā un atbilstošākā palīdzība
- Psiholoģiskā palīdzība:
 - » Palīdzēt pārdzīvot un saturēt spēcīgās emocionālās reakcijas
 - » Atrast iekšējos un ārējos resursus, lai izturētu
 - » Stiprināt sociālā atbalsta sistēmu
 - » Palīdzēt mazināt ar ārstēšanos saistītās fiziskās grūtības (pašregulācija, relaksācija, uzmanības novēršana)

DBT elementi

<p>Starppersonu attiecību efektivitāte, veicinot izpratni par citu cilvēku izjūtām un reakcijām, sastopoties ar negatīvām emocijām un reakcijām</p>	<p>Apzinātība (būt esošajā mirklī, kontaktā ar sevi, izvēloties, kā reaģēt situācijā (nevis reaģēt, balstoties uz emocijām))</p>
<p>Emociju regulācijas prasmju attīstīšana (negatīvo un pozitīvo emociju palaidējmehānismu izpēte)</p>	<p>Distresa tolerance, apgūstot tehnikas, kas palīdz pārdzīvot stresu, apguve (radikāla pieņemšana, relaksācija, vizualizācija)</p>

Mērķis: kontroles un kompetences izjūta

MEPL (1)

- Liza Hainca, Sandra Kagina, Vija Bergs-Lusebrinka. Oriģināli – VPMT; Latvijā – K.Mārtinsone, A.Upmale, V.Perepjolkina, attīstība arī MT un DKT
- Cilvēks uztver pasauli un apstrādā uztverto informāciju, izmantojot trīs funkcijas:
 - » Kustību, emocijas, domas
 - » Trīs uztveres līmeņi (pieaugoša sareģītības pakāpe, caurviju radošais līmenis)
 - » Katram līmenim divi poli – racionālais un radošais
- Drošā vieta = stiprā puse jeb resurss = vieta, no kuras ir droši sākt terapiju un kurā atgriezties, kad pacients ir iestrēdzis, jo ir par daudz stimulu
- Optimāla funkcionēšana ir daudzveidīga = ir veicināma

MEPL (2)

KO Kognitīvais: domāšana, plānošana, sistematizēšana, izziņa, verbalizēšana	R – Radošais	SI Simboliskais: intuīcija, abstrakta, simboliska domāšana, integratīvi ietver A, S, K elementus
P Perceptīvais: struktūra, forma, robežas, secīgums, melodija, pamats, ritms, atkārtotāšanās		A Afektīvais: emociju iesaiste, izpēte, izstrāde, var būt raksturīgs kontroles zudums/ļaušanās
K Kinestētiskais: uzsvars uz darbību, spēks, piepūle, temps, enerģija, atbrīvošanās		S Sensorais: uzsvars uz sajūtām, sajūtas pirkstos, plaukstās, dzirdamā daļa, smarža

Hinz, L.D. (2009). Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy. New York, NY: Routledge.

Sesija un tēma	Tēma un aktivitātes
1. Iepazīšanās	a) Uzmanības mērķtiecīga virzīšana (mūzikas fragmentu klausīšanās) b) Iesācēja prāts (instrumentu izpēte) c) Nekritiska attieksme (direktīvs ritma uzdevums grupā)
2. Es	a) Darbs ar balsi (foto attēlotās personas iemiesošana) b) Darbs ar vārdu (prezentācija verbāli un muzikāli)
3. Es un citi	a) Atbalsts no grupas (atbalsta lūgšana un došana, pateicība) b) Dejojāja un grīda (darbs pāros, solo un atbalsts)
4. Mēs	a) Grupas vienotība (ritma aplis, solo un pamats) b) Ceļojums uz nezināmo (iztēle un mūzika) c) Ceļojums uz nezināmo (viena grupas dalībnieka iztēles uzdevuma laikā radītā stāsta izspēle; līderība)
5. Integrācija un atvadīšanās	a) Pieredzes integrācija b) Jauni vārdi vecai dziesmai

Pēc Bradt, Dileo, Magill, Teague, 2016;
 Allen, 2015; Dileo, 2006; Aleksiene, 2011;
 Lesiuk, 2016; Ørnholt Bøtker, 2015

Pilotpētījums

■ 8 grupas

» n=86; vidējais dalībnieku skaits grupā n=7.5; vidējais dalībnieku vecums = 62.75 gadi; 96% sievietes

■ 5 mūzikas terapijas sesijas

» katra 90 minūšu gara; katru dienu 5 dienu garumā

■ grupa visa perioda garumā pieredzēja arī:

» psihoterapeita konsultācijas grupā – katru dienu

» fiziskas un izglītojošas aktivitātes

» pa vienai citas modalitātes mākslu terapijas nodarbībai nedēļas ietvaros

Informācija no pilotpētījuma (1)

Jautājums	Atbildes/tēmas
Mūzikas terapijas daļas, kas darīja visvairāk prieka	Vienotība ar citiem (n=54) Sevis pārvarēšana (n=43) Uzdevumi ar iztēli (n=42) Balss izmantošana (n=40) Jauna pieredze/prasmes (n=29)
Mūzikas terapijas daļas, kas darīja vismazāk prieka	Grūtās tēmas (slimība, nākotne) (n=23) Bailes no neizdošanās, piesardzība no grupas (n=13) Sevis pārvarēšana (n=12)
Kuru no prasmēm varēsiet izmantot savā dzīvē	Uzmanības kontrolēšana (n=47) Relaksācija un aktivizācija ar mūziku (n=45) Lūgt palīdzību (n=34) Interese, mazāk baiļu pret jaunām lietām (n=18) Uzsākšu apgūt instrumenta spēli (n=12)

Informācija no pilotpētījuma (2)

Jautājums	Atbildes/tēmas
Īpaši mirkļi, ko vēlaties izcelt	Iztēles spēks (n=58) Skaisti skanoši mirkļi (n=52) Apjausma par grūtību universālumu, grūtību normalizēšana (n=50) Savienošānās ar mūziku/transcendentāla pieredze (n=38)
Ieteikumi terapeitam turpmāko grupu organizēšanā	Iekļaut vairāk psihoedukācijas elementu (n=32) Sniegt arī rakstiskas instrukcijas (n=20) Grupas izmērs (n=18) Balanss starp pazīstamo, drošo un jauno, izaicinošo (n=18) Terapijas intensitāte un garums (n=12) Paskaidrot, kāds ir uzdevuma mērķis (n=9)

Informācija no fokusgrupas diskusijas

- Unikālās pieredzes izcelšana un, sastopoties ar citiem pieredzes gadījumiem grupā, tās **normalizēšana**
- Balanss starp pazīstamo, patīkamo, labizjūtu veicinošo, un jaunu pieredzi, kas rodas, atlaižot **kontroli** un dodoties nepazīstamajā, arī – grūtajā
- Iztēles izmantošana, lai, «atlaižot» fokusu uz ķermenisko un realitāti, palīdzētu **piezīvot iekšējos resursus, «brīnumu»**
- **Darbs ar uzmanību**, lai novērstu tās vienvēidīgu fokusēšanos (uz ķermeni, domām par slimību) un paplašinātu subjektīvo un pasaules pieredzi
- Kognitīvā **elastīguma un atvērtības** veicināšana, radošā ekspresija
- **Rotaļāšanās, būšana «dzīvai»**

Organizatoriskie jautājumi

- Optimālāka (datu ievākšanas nolūkam) un darba organizācijai valsts sniegtu stacionāru pakalpojumu ietvaros* piemērotāka = moduļu (*modular*) sistēma:
 - » katra no 8 sesijām ir veltīta konkrētas prasmes apgūšanai, taču sesijas nav savstarpēji saistītas, to saturs neizriet no iepriekšējā sesijā īstenotā
 - » tādēļ pētījuma dalībnieks (un vēlāk – arī pacienti) piedalās visās 8 sesijās, taču terapijā var iesaistīties sev iespējamā vai ērtā brīdī (piem. no 3.sesijas, apmeklējot 3.-8. sesiju, un tad 1. un 2. sesiju)

** pacienti iestājas stacionārā katrs savā laikā, vajadzība pēc palīdzības uzreiz nevis tad, kad «iesāks jaunu grupu»*

Sesija	Tēma
1. sesija	Apzinātības prasmes (uzmanība, novērotājs, laipna attieksme) attīstīšana. (Ne)kritiskums pret sevi un citiem
2. sesija	Es – mani personīgie resursi
3. sesija	Es – mana dzīves pieredze un ārējie resursi
4. sesija	Es un citi. Atbalsta lūgšana un došana. Manas vajadzības
5. sesija	Drošā vieta. Spēja uz mieru un pašpietiekamību
6. sesija	Unikālais un universālais
7. sesija	Spēja pieņemt nezināmo, nekontrolējamo. Drosme
8. sesija	Emociju apzināšanās, regulācija un kontrole. Distancēšanās

Secinājumi

- Intervences programmas izstrāde var būt ilgstošs process, un tās realizāciju var ietekmēt t.sk. arī tādi faktori kā veselības sistēmā sniegto pakalpojumu organizēšanas veids
- Lai iesaistītu pētījumā akūtus pacientus, nepieciešams nodrošināt tiem piekļuvi tieši ārstēšanās vietā
- Moduļu sistēmā organizēts terapeitiskais process, visticamāk, neļauj «iet dziļumā», tomēr tas var būt piemērots konkrētu prasmju apguvei, t.sk. arī veidojot izdales materiālus (lai prasme var tikt pielietota patstāvīgi)
- Sākotnējie (neformālie) rezultāti apliecina, ka kontrolgrupā vērojams uzlabojums pie kritērijiem:
 - » Kompetences izjūta, pozitīvas attiecības ar citiem, sevis pieņemšana (Psiholoģiskās dzīves labklājības aptauja) un
 - » Situatīvā trauksme (Trauksmes stāvokļa-iezīmes pašnovērtējuma anketa)
 - » Ir paaugstinājies kognitīvās pārvērtēšanas kā emociju regulācijas stratēģijas pielietojums kontrolgrupā (Emociju regulācijas aptauja)

Izmantotā literatūra

- Hinz, L.D. (2009). Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy. New York, NY: Routledge
- Dileo, C. (2006). Effects of music and music therapy on medical patients: a meta-analysis of the research and implications for the future. *Journal of the Society for Integrative Oncology*, 4(2):67-70.
- Allen, J. (2013). Guidelines for Music Therapy Practice in Adult Medical Care. New Braunfels: Barcelona Publishers
- Bradt J, Dileo C, Magill L, Teague A.(2016). Music interventions for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 8. Art. No.: CD006911
- Stirling, M., Greer, S. (2012). Oxford Guide to Cognitive Behavioural Therapy for People with Cancer (2nd ed.). Oxford: Oxford University Press.
- Kanera, I.M., Bolman, C.A., Willems, R.A., Mesters, I., Lechner, L. (2016). Lifestyle-related effects of the web-based Kanker Nazorg Wijzer (Cancer Aftercare Guide) intervention for cancer survivors: a randomized controlled trial. In: *Journal Of Cancer Survivorship: Research And Practice*. Vol. 10 (5), pp. 883-97
- Grassi, L., Riba, M. (2012). Clinical psycho-oncology: an international perspective. West Sussex: John Wiley and Sons