

Pusaudžu psihoterapijas loma veselības uzturēšanā mūža garumā

*Inta Zīle, Dainis Balodis*¹

Intas Zīles ārsta prakse psihoterapijā, Latvija

¹*Rīgas Stradiņa universitāte, Patoloģijas katedra, Latvija*

Ievads. Bērna attīstības pusaudža periodā kopā ar bioloģiskajām pārmaiņām norit virkne psihisku izmaiņu, tā paverot dažādas iespējas daudzveidīgu traucējumu izveidē, kas nopietni var iespaidot turpmāko cilvēka dzīves kvalitāti.

Darba mērķis, materiāls un metodes. Pētīt, kādi ir pusaudžu psihoterapijas rezultāti un ieguvumi dažādu traucējumu un slimību ārstēšanā pusaudža vecumā, veicot literatūras apskatu *PUBMED* datubāzē un apkopojot ārsta psihoterapeita darba ar pusaudžiem klīniskos rezultātus.

Rezultāti. Bērniem ar psihiskiem traucējumiem sliktāk veicas psihosociāli, akadēmiski un ģimenē, kā arī biežāk novēro multiplas somatiskas sūdzības. 20% labi funkcionējošu jauniešu ir somatoformi traucējumi, bet jauniešiem ar mācīšanās un uzvedības traucējumiem somatoformi traucējumi ir 45% gadījumu (Somijas LVM 2010. gada pētījums). Jauniešiem, kuri, saskaroties ar grūtībām, somatizē, ir augsts risks, ka viņiem 4 gadu laikā attīstīsies depresija un / vai panikas lēkmes [Zwaigenbaum, 1999]. Pēdējo 20 gadu laikā ir pieaudzis to bērnu un pusaudžu skaits, kam ir dažādi neizskaidrojami sāpju stāvokļi, kas rada nopietnu slogu veselības aprūpes sistēmai. Hroniskas sāpes ir 21% pusaudžu, turklāt vecāki par tām nav informēti [Haraldstad, 2010]. Pusaudži sliktāk reaģē uz medikamentozo ārstēšanu, tāpēc psihoterapija ir efektīvāka par farmakoterapiju [Fritz, 1995; Burford, 1995]. Karasu (1995) ir konstatējis, ka psihoterapija maina gēnu ekspresijas pakāpi, normalizē neiromediatoru izdali un līdzsvaro orgānu sistēmu darbību. Watanabe (2008) akcentē nepieciešamību bez psihisko simptomu izvērtēšanas pievērst uzmanību hroniskam nogurumam, kas bieži ir psihisko traucējumu maska, īpaši pusaudža vecumā.

Psihoterapija palīdz mazināt personības traucējumu rašanos, ar tiem saistītās izpausmes un ar ārstēšanu saistītās izmaksas turpmākajā dzīvē. Agrīni (līdz 20 gadu vecumam) pielietota bērnu un pusaudžu psihoterapija ir efektīvākā profilakses metode, jo tā veicina veselīgas personības attīstību, mazina nelabvēlīgās fiksācijas, palīdz atrisināt grūtības radījušos psihoemocionālos / somatiskos traucējumus (t. sk. veģetatīvus somatoformus traucējumus). Savlaicīga pusaudžu psihoterapijas pielietošana samazina somatizācijas tendences, līdz ar to dodot jūtamu hronisku somatisku slimību skaita, smaguma pakāpes un terapijā izmantoto medikamentu samazinājumu gan bērnu, gan arī pieaugušo vecumā.

Klīniskajā praksē ir novēroti šādi pusaudžu psihoterapijas rezultāti: somatisko sūdzību mazināšanās, akadēmisko sasniegumu uzlabošanās, trauksmes, depresijas, uzvedības traucējumu, suicidālu domu, pašdestruktīvas rīcības un antisociālas uzvedības mazināšanās, retāka stacionēšana gan somatiskajā, gan psihiatriskajā klīnikā, mazākas nepieciešamo medikamentu devas, retākas vizītes pie citu specialitāšu ārstiem, veiksmīgākas attiecības ar vienaudžiem un vecākiem. Ēšanas traucējumu ārstēšanā pusaudžu psihoterapija ir efektīva, kombinējot ar ģimeņu terapiju un medikamentiem, ja nepieciešams.

Secinājumi. Pusaudžu psihoterapija ir efektīva psihisko un somatisko traucējumu ārstēšanas metode, kas uzlabo bērna tagadējo un arī vēlāko dzīves kvalitāti – attīsta sasniegumus un samazina sociālo atstumtību.