

Эффективность психоаналитической психотерапии

(На основе статьи «Psychoanalytic psychotherapy: what's the evidence?» by British Psychoanalytic Council)

В настоящее время существует очень много направлений детской психотерапии, поэтому важным остаётся вопрос их эффективности. Психоаналитическая работа - это длительный процесс и в этом процессе бывают моменты, когда кажется, что ничего не происходит. Но это не так. Чтобы система существенно изменилась, часто необходимо накопить много маленьких изменений, которые не всегда заметны.

Но это не просто слова. Были проведены многочисленные исследования, построенные по всем правилам научного эксперимента, чтобы с одной стороны, показать особенности психоанализа по сравнению с другими методами психотерапии, с другой - наглядно доказать его эффективность. Также существует большое количество результатов исследований об эффективности краткосрочной и долгосрочной психоаналитической психотерапии.

Самым важным открытием проводимых исследований является долгосрочность эффекта психоаналитической терапии: пациенты продолжают добиваться значительных успехов даже после того, как их лечение закончилось.

Далее приведем результаты нескольких крупных мета-анализов (статистическое сравнение результатов нескольких независимых исследований, с похожими гипотезами), в которых рассматривалась эффективность психоаналитической психотерапии.

Исследования эффективности психоанализа в целом

В Cochrane Library были опубликованы обобщенные результаты 23 исследований на выборке в общей сложности, состоящей из 1431 пациента

(Аббас, Хэнкок, Хендерсон и др, 2006). Было показано, что пациенты с целым рядом распространенных психических расстройств, получавшие краткосрочные психоаналитические психотерапии при сравнении с контрольной группой, получавшей минимальное лечение и без психотерапевтического вмешательства, показывали улучшение симптомов (величина эффекта 0,97). Размер эффекта увеличивался почти в два раза, когда состояние пациентов оценивали через 9 месяцев после лечения. Подобные же результаты дал анализ улучшения каждого конкретных симптомов, таких как депрессия, тревожность и т.д.

В журнале "Архивы общей психиатрии" (Leichsenring, Rabung и Leibung, 2004) был опубликован мета-анализ на основе 17-ти исследований краткосрочной психоаналитической психотерапии, которые показали величину эффекта 1.17 по сравнению с контрольными вмешательствами. Величина эффекта также увеличивалась с течением времени.

Два других мета-анализа, опубликованных в журнале Американской медицинской ассоциации (Leichsenring и Rabung, 2008; de Maat и др, 2009) исследовали эффективность долгосрочной психоаналитической психотерапии (лечение один год или более). В результате исследований выяснилось, что по сравнению с более короткими формами терапии, продолжительная психоаналитическая психотерапия является более эффективной для лечения сложных психических расстройств (множественных или хронических психических расстройств или расстройств личности).

Долгосрочный эффект психоанализа

Таким образом, пациенты, которые подвергаются психоаналитической психотерапии, получают значительные психологические выгоды даже спустя долгое время после окончания

лечения. Все большее число мета-анализов (например, Abbass и др, 2009; de Maat и др, 2009; Leichsenring и Rabung, 2008; Leichsenring и др, 2004) предполагают, что с течением времени результат даже больше, чем в конце лечения.

В отличие от психоаналитической психотерапии, эффекты от других видов лечения, как правило, имеют тенденцию затухать с течением времени (de Maat, Dekker, Schoevers и др, 2006; Hollon и др, 2005; Westen, Novotny, и Thompson-Brenne).

Исследования психоаналитической психотерапии для лечения специфических расстройств

Так же имеется целый ряд исследований эффективности психоаналитической психотерапии в отношении различных расстройств. Однако с проведением подобных исследований есть некоторые трудности, так как не всегда возможно однозначно диагностировать то или иное расстройство. Тем не менее, приведём некоторые исследования.

✓ В Американском журнале психиатрии был опубликован мета-анализ изучения эффективности психоаналитической психотерапии и когнитивно-поведенческой терапии при работе с *расстройствами личности* (Leichsenring & Leibing, 2003). Анализ показал результат лечения 1,46 для психоаналитической психотерапии и 1,0 для когнитивно-поведенческой терапии.

✓ Исследование, проведенное Bateman и Fonagy (2008) показало, что психоаналитическая терапия, адаптированная для лечения расстройств личности, сохраняет свое влияние на пациента даже через пять лет после ее завершения. Наблюдения длиною в пять лет показали, что у 87% пациентов, получавших стандартное лечение, по-прежнему встречались диагностические критерии пограничного расстройства личности. То же

самое наблюдалось всего лишь у 13% пациентов, получавших психоаналитическую терапию.

✓ Постепенно растущий объем данных говорит о том, что психоаналитическая психотерапия является эффективным средством для лечения *депрессивного расстройства* (например, Driessen и др, 2013) и для соматических расстройств, а также для необъяснимых с точки зрения медицины симптомов (Abbas и др, 2008; 2009).

✓ Совсем недавно, Leichsenring и Klein (2014) провели мета-анализ 47-ми исследований, опубликованных в период с января 1970 по сентябрь 2013 года, который изучал эффективность психоаналитической психотерапии для конкретных психических расстройств с помощью руководств по лечению и действительных мер для диагностики исхода. Анализ показал, что психоаналитическая терапия является эффективной для многих распространенных (и диагностируемых) психических расстройств, в том числе для *депрессивных расстройств, тревожности, нарушений питания, посттравматического стресса и расстройств, связанных с психоактивными веществами* (наркотиками).

Выводы

➤ В настоящее время существует значительное число тщательно разработанных исследований, демонстрирующих эффективность психоаналитической психотерапии.

➤ Психоаналитическая психотерапия имеет долгосрочный результат. Пациенты, которые получают опыт такой терапии, продолжают получать от него психологическую пользу даже после окончания лечения.

➤ Долгосрочная психоаналитическая психотерапия (лечение продолжительностью один год и более) является эффективней, чем более короткие формы терапии для лечения сложных расстройств.

➤ Психоаналитическая психотерапия предлагает обнадеживающие результаты в отношении людей с расстройством личности.

➤ Все больше данных свидетельствуют о том, что психоаналитическая психотерапия эффективна для наиболее распространенных психических расстройств, в том числе для депрессивных расстройств, тревожности, нарушений питания, посттравматического стресса и расстройств, связанных с психоактивными веществами (наркотиками).

➤ Появляется всё больше доказательств того, что стоит включить психоаналитические процессы и методы в непсихоаналитические формы лечения.