

**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ КОМАНДА** Специалист по сбору данных *Утямишева Зульфия Курбангалиевна*; специалист по вводу данных *Гришина Наталья Юрьевна*; координатор *Шелехова Елена Сергеевна*; координатор *Наумов Дмитрий Валерьевич*; координатор *Земнухова Татьяна Васильевна*.

#### Актуальность:

В настоящее время возрос процент заболеваемости кардиологической патологией, приводящей к ранней инвалидизации и требующей психологической поддержки пациента, так как сердечно-сосудистые заболевания протекают в подавляющем большинстве случаев ассоциировано с тревожным состоянием.

В исследовании приняли участие 24 пациента. Из них 12 человек – основная группа (8 мужчин и 4 женщины в возрасте от 43 до 60 лет, средний возраст 51,4). 12 человек – группа сравнения (7 мужчин и 5 женщин в возрасте от 46 до 59 лет, средний возраст 53,9).

Критерии включения: АГ, аритмии, стенокардия, ИМ, кардиомиопатия.

Критерии исключения: заболевания, не относящиеся к сердечно-сосудистой системе.

#### Цель исследования:

Снижение степени тревожности перед болью у пациентов с ишемической болезнью сердца.

#### Этапы исследования:

I этап – первичное тестирование обеих групп с помощью Госпитальной шкалы тревоги/депрессии (HADS).

II этап – была разработана и внедрена на практике психокоррекционная программа (для основной группы).

III этап – повторное тестирование обеих групп с помощью Госпитальной шкалы тревоги/депрессии (HADS).

#### Задачи исследования:

1. Оценить уровень тревоги.
2. Разработать метод на уменьшение тревоги.
3. Разработать цветовую таблицу уровня тревоги.

#### Психокоррекционная программа. Задачи:

- коррекция психосоматического состояния пациента;
- нормализация эмоциональных реакций на проявление болезни;
- повышение психологической устойчивости.

#### Методы:

- аутогенная тренировка (с привлечением психолога);
- дыхательная гимнастика;
- музыкотерапия;
- ведение дневника.

## МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ

### Госпитальная шкала тревоги/депрессии (HADS)

ГОСПИТАЛЬНАЯ ШКАЛА ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ	
<b>Т Я ИСПЫТЫВАЮ НАПРЯЖЕННОСТЬ, МНЕ НЕ ПО СЕБЕ</b> <input type="checkbox"/> 3 все время <input type="checkbox"/> 2 часто <input type="checkbox"/> 1 время от времени, иногда <input type="checkbox"/> 0 совсем не испытываю	<b>Д ТО, ЧТО ПРИНОСИЛО МНЕ БОЛЬШОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ, И СЕЙЧАС ВЫЗЫВАЕТ У МЕНЯ ТАКОЕ ЖЕ ЧУВСТВО</b> <input type="checkbox"/> 0 определенно это так <input type="checkbox"/> 1 наверное, это так <input type="checkbox"/> 2 лишь в очень малой степени это так <input type="checkbox"/> 3 это совсем не так
<b>Т БЕСПОКОЙНЫЕ МЫСЛИ КРУТЯТСЯ У МЕНЯ В ГОЛОВЕ</b> <input type="checkbox"/> 3 постоянно <input type="checkbox"/> 2 большую часть времени <input type="checkbox"/> 1 время от времени и не так часто <input type="checkbox"/> 0 только иногда	<b>Д Я СПОСОБЕН РАССМЕЯТЬСЯ И УВИДЕТЬ В ТОМ ИЛИ ИНОМ СОБЫТИИ СМЕШНОЕ</b> <input type="checkbox"/> 0 определенно это так <input type="checkbox"/> 1 наверное, это так <input type="checkbox"/> 2 лишь в очень малой степени это так <input type="checkbox"/> 3 совсем не способен
<b>Т Я ИСПЫТЫВАЮ СТРАХ, КАЖЕТСЯ, БУДУТ ЧТО-ТО УЖАСНОЕ МОЖЕТ ВОТ-ВОТ СЛУЧИТЬСЯ</b> <input type="checkbox"/> 3 определенно это так, и страх очень сильный <input type="checkbox"/> 2 да, это так, но страх не очень сильный <input type="checkbox"/> 1 иногда, но это меня не беспокоит <input type="checkbox"/> 0 совсем не испытываю	<b>Д Я ИСПЫТЫВАЮ БОДРОСТЬ</b> <input type="checkbox"/> 3 совсем не испытываю <input type="checkbox"/> 2 очень редко <input type="checkbox"/> 1 иногда <input type="checkbox"/> 0 практически все время
<b>Т Я ЛЕГКО МОГУ СЕСТЬ И РАССЛАБИТЬСЯ</b> <input type="checkbox"/> 0 определенно это так <input type="checkbox"/> 1 наверное, это так <input type="checkbox"/> 2 лишь изредка это так <input type="checkbox"/> 3 совсем не могу	<b>Д МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО Я СТАЛ ВСЕ ДЕЛАТЬ ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО</b> <input type="checkbox"/> 3 практически все время <input type="checkbox"/> 2 часто <input type="checkbox"/> 1 иногда <input type="checkbox"/> 0 совсем нет

ГОСПИТАЛЬНАЯ ШКАЛА ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ	
<b>Т Я ИСПЫТЫВАЮ ВНУТРЕННЕЕ НАПРЯЖЕНИЕ ИЛИ ДРОЖЬ</b> <input type="checkbox"/> 0 совсем не испытываю <input type="checkbox"/> 1 иногда <input type="checkbox"/> 2 часто <input type="checkbox"/> 3 очень часто	<b>Д Я НЕ СЛЕЖУ ЗА СВОЕЙ ВНЕШНЕЮСТЬЮ</b> <input type="checkbox"/> 3 определенно это так <input type="checkbox"/> 2 я не уделяю этому столько времени, сколько нужно <input type="checkbox"/> 1 может быть, я стал меньше уделять этому вниманию <input type="checkbox"/> 0 я слежу за собой так же, как и раньше
<b>Т Я ИСПЫТЫВАЮ НЕУСИДИМОСТЬ, СЛОВНО МНЕ ПОСТОЯННО НУЖНО ДВИГАТЬСЯ</b> <input type="checkbox"/> 3 определенно это так <input type="checkbox"/> 2 наверное, это так <input type="checkbox"/> 1 лишь в некоторой степени это так <input type="checkbox"/> 0 совсем не испытываю	<b>Д Я СЧИТАЮ, ЧТО МОИ ДЕЛА (ЗАНИЯТИЯ, УВЛЕЧЕНИЯ) МОГУТ ПРИНЕСТИ МНЕ ЧУВСТВО УДОВОЛЕТВОРЕНИЯ</b> <input type="checkbox"/> 0 точно так же, как и обычно <input type="checkbox"/> 1 да, но не в той степени, как раньше <input type="checkbox"/> 2 значительно меньше, чем обычно <input type="checkbox"/> 3 совсем так не считаю
<b>Т У МЕНЯ БЫВАЕТ ВНЕЗАПНОЕ ЧУВСТВО ПАНИКИ</b> <input type="checkbox"/> 3 очень часто <input type="checkbox"/> 2 довольно часто <input type="checkbox"/> 1 не так уж часто <input type="checkbox"/> 0 совсем не бывает	<b>Д Я МОГУ ПОЛУЧИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ХОРОШЕЙ КНИГИ, РАДИО-ИЛИ ТЕЛЕПРОГРАММЫ</b> <input type="checkbox"/> 0 часто <input type="checkbox"/> 1 иногда <input type="checkbox"/> 2 редко <input type="checkbox"/> 3 очень редко

### Цветовая таблица «Определение уровня тревожности»

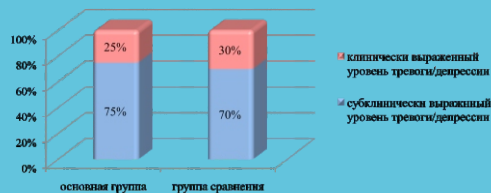
Цветовая таблица	
отделение _____ (Ф.И.О.) _____	
Месяц	
Число	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
желтый	
оранжевый	
зеленый	
красный	
синий	
серый	
коричневый	
черный	

### ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:

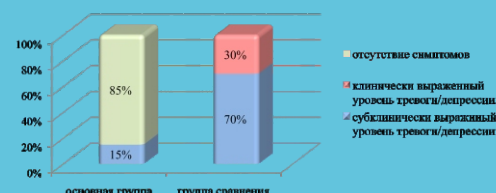
- максимальное снижение степени тревожности перед страхом боли ;
- пациенты научились контролировать уровень тревоги.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### До психокоррекции



### После психокоррекции



По данным Госпитальной шкалы:

- субклинически выраженная тревога/депрессия в основной группе наблюдалась у 75% пациентов, в группе сравнения у 70% пациентов.
- клинически выраженная тревога/депрессия в основной группе наблюдалась у 25% пациентов, в группе сравнения у 30% пациентов. Доминируют: тоска, апатия, беспокойство.

По данным Госпитальной шкалы

- у основной группы отмечалось снижение уровня тревоги на 15% и отсутствие тревоги у 85% пациентов. Тогда как в группе сравнения изменений не отмечалось.

## ВЫВОД:

1. Предложенная психокоррекционная программа способствует снижению уровня тревожности перед страхом боли.
2. Влияет на гармонизацию внутренней картины болезни.
3. Значительно улучшает исход заболевания, способствует ранней реабилитации пациентов.

### Выражаем особую благодарность:

президенту Омской профессиональной сестринской ассоциации **Т. А. Зориной**, вице-президенту и координатору проекта **О. А. Бучко**, главной медицинской сестре НУЗ ОКБ на ст. Омск-Пассажирский **Е. А. Михайловой**, коллективу кардиологического отделения.