



Czy psychoterapia może pomóc osobom, które dokonały samouszkodzenia?

Wyniki najnowszych badań sugerują, że psychoterapia, bardziej znana jako „leczenie poprzez rozmowę” może pomóc osobom, które dokonały samouszkodzenia.

Samouszkodzenie jest to zamierzone zatrucie lub samouszkodzenie ciała. Wiele osób przyjmowanych do szpitala z tego powodu obciążone jest zwiększonym ryzykiem ponownego samouszkodzenia lub samobójstwa. Jest to poważny problem w wielu krajach, który wiąże się z dużym cierpieniem pacjentów oraz ich rodzin i przyjaciół, a także stawia wysokie wymagania wobec służby zdrowia.

Interwencje psychospołeczne mogą obejmować określone leczenie psychologiczne, jak również zapewnienie wsparcia i kontakt z pacjentami. Leczenie psychologiczne najczęściej polega na „leczeniu poprzez rozmowę”. Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) jest to szczególnie rodzaj terapii psychologicznej, która skupia się na przekonaniach i postawach pacjenta wpływających na jego uczucia i zachowanie, której celem jest pomoc w odpowiedzi na pytanie jak radzić sobie ze swoimi problemami.

W aktualizacji **przeglądu Cochrane**, opublikowanego dzisiaj w Bibliotece Cochrane, dokonano oceny danych naukowych dotyczących skuteczności stosowania interwencji psychospołecznych u dorosłych, którzy dokonali samouszkodzenia. Do przeglądu włączono 55 badań, obejmujących łącznie 17 699 osób, które przydzielono losowo do jednej z 2 grup, w których otrzymywali odpowiednio: interwencje psychospołeczne lub standardową opiekę.

W badaniach stosowano różne interwencje psychospołeczne. Najczęściej oceniano psychoterapię poznawczo-behawioralną. W większości badań CBT prowadzono indywidualnie, podczas mniej niż 10 sesji. Celem niektórych z pozostałych interwencji była pomoc osobom, które wielokrotnie dokonały samouszkodzenia. Inne działania skupiały się na pomocy w podtrzymaniu zaangażowania pacjentów w leczenie, a także w skontaktowaniu się ze specjalistami w zakresie zdrowia psychicznego.

W 18 spośród 55 badań oceniano skuteczność CBT. Autorzy przeglądu Cochrane dokonali analizy 17 z nich, w których odnotowano częstość ponownych epizodów samouszkodzenia. Pod koniec okresu obserwacji, w grupie osób, które otrzymywały CBT stwierdzono mniejsze prawdopodobieństwo samouszkodzenia, jednak jakość danych naukowych była niska. W wyniku stosowania CBT samouszkodzenia dokonało o 6% mniej osób, w porównaniu z osobami, u których niestosowano tej terapii. Stwierdzono również korzystny wpływ CBT na poczucie przygnębienia, poczucie braku nadziei na przyszłość i myśli samobójcze. Zastosowanie niektórych innych interwencji u osób, które wielokrotnie dokonały samouszkodzenia może przyczynić się do

zmniejszenia częstości takich epizodów; jednak skuteczność tych interwencji oceniono jedynie w kilku badaniach.

Według głównego autora przeglądu, prof. Keitha Hawtona (Centre for Suicide Research, Warneford Hospital, Oxford): „Podczas gdy większość z badań była mała (obejmowała małą liczbę uczestników – przyp. tłum), ich łączna analiza dowodzi, że stosowanie CBT może wiązać się z małym bądź niewielkim zmniejszeniem liczby pacjentów, którzy ponownie dokonają samouszkodzenia. Odnaleźliśmy niewielkie różnice między wynikami badań. Ponadto, trudność w przeprowadzaniu badań w tym zakresie polega na tym, że pacjenci są świadomi tego czy otrzymali konkretne leczenie psychologiczne czy też standardową opiekę (w przeciwieństwie do badań z randomizacją z zastosowaniem placebo w przypadku leków). Takie oczekiwania mogą wpływać na wyniki. Ważne jest, aby mieć to na uwadze rozważając wpływ tych wyników. Jednak pojawiły się przesłanki, że psychoterapia poznawczo-behawioralna może także pomóc pacjentom w zakresie poprawy samopoczucia pod względem emocjonalnym”.

Keith Hawton dodaje, że: „Wpływ innych metod leczenia jest mniej oczywisty, ponieważ oceniano go głównie w małych, pojedynczych badaniach. Przyszłe badania pomogą nam zrozumieć którzy pacjenci mogą odnieść korzyści ze stosowania tego typu interwencji. Ważne jest to, że osoby które dokonują samouszkodzenia są świadome tego, że mogą dokonywać bardziej świadomych wyborów dotyczących leczenia”.

--KONIEC--

Uwagi redakcji:

Jak cytować: Hawton K, Witt KG, Taylor Salisbury TL, Arensman E, Gunnell D, Hazell P, Townsend E, van Heeringen K. **Psychosocial interventions for self-harm in adults**. Cochrane Database of Systematic Review; DOI: 10.1002/14651858.CD012189

Główny autor przeglądu, Keith Hawton; Professor of Psychiatry; Centre for Suicide Research, University Department of Psychiatry. Warneford Hospital, Oxford. OX3 7JX UK

E-mail: keith.hawton@psych.ox.ac.uk

Kontakt z mediami:

Jo Anthony

Senior Media and Communications Officer, Cochrane

M +44(0) 7582 726 634 **E** janthony@cochrane.org or pressoffice@cochrane.org

O Cochrane:

Cochrane jest światową niezależną siecią badaczy, specjalistów, pacjentów, ich opiekunów oraz osób zainteresowanych zdrowiem. Cochrane tworzy przeglądy, które analizują wszystkie dostępne dane naukowe pochodzące z badań oraz ułatwiają podejmowanie decyzji w zakresie zdrowia. Są to tak zwane przeglądy systematyczne. Cochrane jest organizacją niedochodową (not-for profit) posiadającą współpracowników z ponad 120 krajów pracujących razem w celu tworzenia wiarygodnych, dostępnych informacji medycznych, które są wolne od komercyjnego finansowania oraz innych konfliktów interesów. Uważa się, że nasza praca jest międzynarodowym złotym standardem wiarygodnych informacji o wysokiej jakości.

Więcej szczegółów na naszej stronie internetowej: cochrane.org

Śledź nas na Twitterze: [twitter @cochranecollab](https://twitter.com/cochranecollab)

Jeśli jesteś dziennikarzem lub przedstawicielem prasy i chcesz otrzymywać powiadomienia o nowościach przed ich publikacją online lub jeśli chcesz umówić się na wywiad z autorem, prosimy o kontakt z biurem prasowym Cochrane: pressoffice@cochrane.org

O Wiley:

Wiley jest światowym dostawcą rozwiązań z obsługą treści, które wpływają na poprawę wyników badań, edukacji oraz praktyki zawodowej. Nasze kluczowe firmy tworzą czasopisma naukowe, techniczne i medyczne, encyklopedie, książki, bazy danych oraz reklamy. Profesjonalne książki, usługi szkoleniowe i certyfikaty oraz aplikacje internetowe, usługi i treści edukacyjne zawierają zintegrowane szkolenia online i usługi kształcenia dla studentów i absolwentów oraz osób ustawicznie kształcących się. Dostęp do strony internetowej: <http://www.wiley.com>