  
Embargoed: Thursday 12th May, 2016. 00.01 BST.

**Press contact:** Jo Anthony **M** +44(0) 7582 726 634 **E**[janthony@cochrane.org](mailto:janthony@cochrane.org) or [pressoffice@cochrane.org](mailto:pressoffice@cochrane.org)

# **Может ли психотерапия помочь людям, которые сами себе причиняют вред?**

**Последние исследования, вышедшие в свет 12 мая, показали, что психологические методы лечения, более известные как «лечение разговором», могут помочь людям, которые сами себе причиняют вред.**

Самоповреждения – это намеренное самоотравление или членовредительство. Многие люди, которых госпитализируют по этой причине, имеют повышенный риск повторного причинения себя вреда и самоубийства. Это является серьезной проблемой во многих странах, приводит к высокому уровню дистресса для пациентов, их семей и друзей, а также предъявляет серьёзные требования к службам здравоохранения.

Психосоциальные вмешательства могут включать специфические психологические методы лечения, а также поддержку и контакт с пациентами. Психотерапия обычно является одним из типов "лечения разговором". Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), специфический тип психотерапии, фокусируется на том, как убеждения и отношения пациентов влияют на их чувства и поведение, и ставит своей целью помочь им реагировать и решать свои проблемы.

Этот обновленный **Кокрейновский обзор**, опубликованный 12 мая в Кокрейновской Библиотеке, оценивает доказательства эффективности разных психосоциальных вмешательств у взрослых, которые сами себе причиняют вред. Обзор включает 55 испытаний, в которых в общей сложности 17 699 участников были рандомизированы, чтобы получать либо психосоциальные вмешательства, либо обычную помощь.

Были использованы различные вмешательства. Наиболее часто использованным и оцененным вмешательством среди психологических методов лечения была когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). В большинстве исследований КПТ, её проводили в режиме один на один с пациентом, до 10 таких сеансов. Некоторые из других вмешательств были направлены на оказание помощи людям, которые имели в анамнезе нескольких эпизодов самоповреждения. Другие вмешательства фокусировались на оказании помощи людям в поддержании их лечения и связи со службами охраны психического здоровья (чтобы они не прекратили лечение).

В 18 из 55 исследований оценивали КПТ. Кокрейновские авторы проанализировали данные из 17 из них, в которых сообщили о повторении самоповреждений. К концу периода наблюдения люди, которые получили КПТ, были менее склонны к самовредительству, хотя качество доказательств было низким. После КПТ на 6% меньше людей причиняли сами себе вред при сравнении с теми, кто не получил КПТ. Была также найдена польза психотерапии на основе КПТ в отношении влияния на подавленное настроение, безысходность о будущем, и мысли о самоубийстве. Некоторые другие вмешательства для лиц с множественными эпизодами в анамнезе могут помочь им реже причинять себе вред (наносить самоповреждения); однако, эти вмешательства были оценены в небольшом числе испытаний.

Ведущий автор, Keith Hawton, профессор психиатрии из центра исследований самоубийств, больницы Warneford, Оксфорда, сказал: “В то время как большинство исследований были небольшими, при их объединении мы обнаружили, что психотерапия, основанная на КПТ, возможно, привела к малому - скромному уменьшению числа пациентов, повторяющих самоповреждения. Мы нашли некоторые различия в результатах исследований. Кроме того, трудностью в проведении испытаний в этой области является то, что пациенты знают, что они получают либо специфическую психотерапию, либо обычную помощь (обычный уход, который они бы обычно получали, в отличие от плацебо-контролируемых испытаний лекарств). Это ожидание эффективности может повлиять на результаты. Важно иметь это в виду при оценке значения этих результатов. Однако было показано, что КПТ также помогала больным в их «эмоциональном благополучии».

Keith Hawton добавил: “Влияние других терапевтических подходов менее понятно, потому что они были в основном оценены в малых одиночных испытаниях. Будущие исследования помогут нам понять, какие пациенты могут получить пользу от такого рода вмешательств в отношении самоповреждений. Важно, что люди, которые сами себя причиняют вред, знают об этом, так чтобы они могли сделать более информированный выбор в отношении своего лечения”.

--КОНЕЦ--

Примечание редактора:

**Полная ссылка (цитирование)**: 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

**Ведущий автор**, 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

За дальнейшей информацией, пожалуйста, обращайтесь:

Джо Энтони

Старший менеджер по СМИ и коммуникациям, Кокрейн

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

О Кокрейн  
Кокрейн это глобальная независимая сеть исследователей, специалистов, пациентов и ухаживающих за ними, интересующихся вопросами здоровья. Кокрейн разрабатывает обзоры, в которых изучают все самые лучшие имеющиеся доказательства, генерированные исследованиями, и которые облегчают принятие

информированных решений в отношении здоровья. Их называют систематическими обзорами. Кокрейн – некоммерческая организация, объединяющая членов из более чем 120 стран, работающих вместе, чтобы разрабатывать достоверную и доступную информацию о здоровье, свободную от коммерческого спонсорства и других конфликтов интересов. Наша работа признана в качестве международного золотого стандарта надежной информации высокого качества.

Узнайте больше на cochrane.org  
Следите за нами в twitter @cochranecollab

Если Вы журналист или представитель прессы и хотите получать оповещения о новостях до их публикации на сайте или если Вы желаете организовать интервью с автором, пожалуйста, свяжитесь с пресс-офисом Кокрейн: [pressoffice@cochrane.org](mailto:pressoffice@cochrane.org)

O Wiley

Wiley является глобальным поставщиком знаний и сервисов, который улучшает результаты в области исследований, профессиональной практики и образования. Через сегмент исследования, компания предоставляет цифровые и печатные научные, технические, медицинские и научные журналы, справочники, книги, базы данных услуг и рекламы. Сегмент профессионального развития обеспечивает цифровые и печатные книги, онлайн-тестирование и тренинговые услуги, и экзамен и аттестацию. В сфере образования, Wiley предоставляет образовательные решения, в том числе онлайн-программу управления услугами для высших учебных заведений и инструментов менеджмента для преподавателей и студентов, а также печати и цифровой контент. На сайте компании можно получить по адресу [http://www.wiley.com](http://dmmsclick.wiley.com/click.asp?p=23019395&m=91670&u=2398289&t=1).