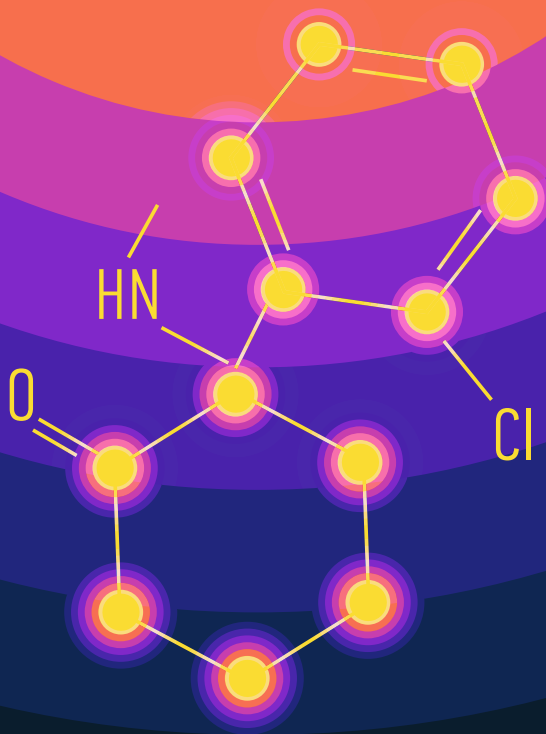


**НАСТАНОВА ІЗ
ЗАСТОСУВАННЯ
КЕТАМІНУ ПРИ
ГОСТРІЙ ЕМОЦІЙНІЙ
ТРАВМІ І ДИСТРЕСІ**



UKRAINIAN PSYCHEDELIC
RESEARCH ASSOCIATION





АВТОР: Філ Вулфсон, доктор медицини

ПЕРЕКЛАД: Невесенко Федір

РЕДАКЦІЯ: Олег Орлов, Муравецька Ярослава

ВЕРСТКА: Алла Грініна



ketamine
research foundation

1. МЕТА

Надання емоційної підтримки особам, які страждають від ажитації (тривоги) та неконтрольованого дистресу у зв'язку з несподіваними травматичними подіями, та їхнім близьким.

2. ОСНОВНИЙ МЕТОД

Внутрішньом'язове ведення кетаміну в малих дозах аби відволікти від нав'язливих думок та ажитації (тривоги) задля відновлення ясності свідомості, що дозволить швидше повернутись до нормального рівня функціонування та знизить тяжкість та вірогідність виникнення потенційного посттравматичного стресового розладу в майбутньому.

3. ЗАУВАЖЕННЯ

- Слід уникати сплутаності свідомості (делірію), що викликана кетаміном
- Слід забезпечити присутність підготовлених терапевтів/ситерів
- Варто залучати членів родини та/або наявність інших джерел додаткової підтримки
- Слід зважати на потребу в повторному застосуванні кетаміну
- Слід завжди застосовувати клінічне/психотерапевтичне судження
- При ажитації (хвилюванні) під час та після застосування кетаміну за потреби можна застосовувати мідазолам

4. НАСТАНОВИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

Більш високі субанестетичні дози кетаміну (понад 25 мг) можуть спричинити ускладнення психоемоційного стану через вищу вірогідність виникнення дезорієнтації, пов'язаної з галюциногенною дією кетаміну.

Варто зазначити, що точне визначення високої субанестетичної дози для пацієнта є неможливим через індивідуальну чутливість до препарату, яка на початку терапії невідома.

Першочерговою метою є зниження стресу завдяки частковому втручанням в свідомість в момент, коли функціонування свідомості знаходиться в порушеному стані внаслідок травми. Більш високі дози кетаміну можна застосовувати після оцінки індивідуальної чутливості особи до препарату. Однак першочергова мета при цьому залишається без змін.

Точні розрахунки дозування кетаміну в мг/кг не є доцільними при таких малих дозах. Більш важливим є визначення індивідуальної чутливості після першої ін'єкції кетаміну, на основі якого слід визначати наступні дози для стимулювання «відпускання», «розчинення его», та «релаксації».

Слово «релаксація» тут використовується для позначення терапевтичного ефекту. При цьому реальні проблеми не зникають. Однак зменшується рівень тривоги, що дозволяє людині «бути присутньою перед лицем труднощів».

Кетамін може застосовуватись одноразово або ж повторювано.

Необхідно аби пацієнт був у супроводі та міг поділитись своїм досвідом. Це може відбуватись як під час дії кетаміну, так і після її завершення. Після настання піку ефекту кетаміну має здійснюватись оцінка необхідності повторного введення. Зазвичай це відбувається через 25 хвилин після введення чи дещо більше.

5. ПРОФІЛЬ БЕЗПЕКИ

Кетамін - особливо при застосуванні в малих дозах - не впливає на дихальні центри, але призводить до поступового підвищення артеріального тиску. В окремих випадках кетамін може викликати нудоту, однак при застосуванні в малих дозах вірогідність цього є невисокою.

Правильне розташування тіла пацієнта в просторі є базовим методом для зменшення ризику задушення. Бажано розташовувати пацієнта під кутом у сорок п'ять градусів.

При таких низьких дозуваннях потреби в моніторингу життєвих показників (пульсу, частоти дихання тощо) немає.

Перед застосуванням кетаміну необхідно провести опитування пацієнта щодо поточного стану здоров'я, історії лікування і особливо — щодо ліків, які він або вона використовує.

Питання добровільного і недобровільного застосування описаної процедури має розглядатись в кожній окремій ситуації. Описана процедура є складною для застосування в умовах невідкладної допомоги, де через високий рівень стресу застосовується седація, а кетамін може застосовуватись в анестетичних дозах.

Тож орієнтуватись слід на застосування процедури в умовах, де можливе спільне прийняття рішення та отримання інформованої згоди пацієнта або колатеральних осіб (як-от родичів, опікунів) на участь в процедурі.

6. ПРОЦЕДУРА

1. Первинний прийом: вивчення історії пацієнта; попередніх спроб лікування, в т.ч. із застосуванням «альтернативної медицини»; оцінка травми та її наслідків для пацієнта та його або її соціальних систем; скринінг психічного стану – наприклад, із застосуванням MiniMental (Короткої шкали оцінки психічного статусу).
2. Якомога більш повне обговорення застосування кетаміну, шляхів введення, дії та побічних реакцій, користі та ризиків; інформована згода пацієнта або колатеральних осіб.
3. Прийняття рішення щодо застосування кетаміну.
4. Перша внутрішньом'язова ін'єкція 10-25 мг кетаміну.
5. Супровід психотерапевта чи ситера; супровід лікаря, що призначив кетамін.
6. Оцінка рівня свідомості та ажитації на 6-10 хвилині, коли кетамін повністю почав діяти.
7. Прийняття рішення щодо введення додаткової дози кетаміну (10 - 25мг) під час дії першої ін'єкції, враховуючи, що дисоціативні ефекти виникають разом із збільшенням дози; постійна перевірка рівня дискомфорту, ажитації і рівня дисоціації.
8. Коли ефект кетаміну почне спадати, здійснюється інтеграція досвіду; оцінка рівня ажитації і рівня розслаблення здійснюється психотерапевтом чи ситером під наглядом лікаря, що призначив кетамін.
9. Період відновлення різної тривалості.
10. Після оцінки стану пацієнта і за згоди пацієнта (та/або колатеральних осіб), можна повторити внутрішньом'язове введення кетаміну в схожій дозі, з врахуванням індивідуальної чутливості пацієнта до кетаміну.

11. Друге і всі наступні введення кетаміну застосовуються за необхідності для досягнення мети в рамках однієї «терапевтичної сесії»; рекомендовано не перевищувати максимальну дозу кетаміну в 100 мг; ця кількість може бути розділена максимум на три дози, які застосовуються послідовно протягом однієї «терапевтичної сесії».

А) Якщо ажитація продовжується або виникає під час процедури, можна розглянути використання мідазоламу у дозі 2,5 мг.

Б) Якщо ажитація продовжується і виглядає як результат недостатньої реакції на кетамін (включно зі збільшенням першої дози), і відповідний рівень розслаблення не настає, можливо поєднати введення другої дози разом із першою дозою (включно з її збільшенням) - за рішенням лікаря, що призначив кетамін та психотерапевта\ситера. Тобто, в такому випадку друга доза може вводиться приблизно через 15 хвилин після введення першої. Таке рішення має прийматись обережно, оскільки це може посилити дисоціативні ефекти та дезорієнтацію.

12. Разом із релаксацією та інтеграцією, лікувальною командою має бути розроблений план подальшої терапії. План може включати додаткову сесію застосування кетаміну в той же день, на наступний день або протягом наступного тижня після першої сесії.

13. Через деякий час після сесії із застосуванням кетаміну необхідно зконтактувати з пацієнтом для моніторингу його чи її стану

14. Слід враховувати, що в будь-який час може виникнути додаткова психотравмуюча ситуація, або ж пацієнт чи його або її близькі можуть отримати інформацію, яка є психотравмуючою, що може мати відповідні наслідки для пацієнта та/або його чи її близьких.

15. За можливості, слід допомогти пацієнтові вийти з-під дії психотравмуючої ситуації

Також слід відмітити, що членам терапевтичної команди слід співпрацювати та проводити заходи з «процесингу» (інтервізійні групи, групи самопомоги) для колаборації, професійного розвитку та вдосконалення своїх навичок, а також для запобігання емоційному вигоранню.

ГРУПА ПІДТРИМКИ АДАПТОВАНА ДО ТЕРАПІЇ ПСИХОТРАВМИ

Ділитись стресом, біллю, травмами та втомою – групи підтримки для людей, що зазнали впливу психотравмуючих ситуацій, працівників служб первинного реагування, працівників охорони здоров'я.

Ця концепція груп підтримки розроблена «Ketamine Research Foundation» в рамках проєктної пропозиції «The International Consultation Group for the Treatment of Acute Trauma with Ketamine and Other Therapeutic Modalities».

Концепція перекладена та адаптована Українською асоціацією психоделічних досліджень (UPRA).

Адаптації полягали в зміні проєкт-специфічної інформації (замість «підтримка KRF» вказано «Підтримка профільної асоціації (як-от Ketamine Research Foundation)», прибрано інформацію щодо стратегій набору потенційних учасників в групу, інформацію щодо фінансової підтримки діяльності групи з коштів KRF тощо).

МЕТА ГРУПИ ПІДТРИМКИ

Емоційне вираження, покращення психоемоційного стану, дослідження себе, розвиток стратегій подолання труднощів за допомогою вислуховування та взаємодії один з одним.

ФОРМАТ

- Розмір групи: 6-10 учасників
- Керівництво групою: 2 психотерапевта
- Тривалість: 6 щотижневих сеансів, з можливістю продовження (терапевти можуть вирішити продовжити брати участь в групі; або ж група може функціонувати самостійно, без керівництва психотерапевтів)
- Закрита група, де всі учасники зобов'язуються відвідати всі 6 сеансів
- Тривалість сеансів: 1,5-2 години
- Безоплатно для учасників
- Підтримка профільної асоціації (як-от Ketamine Research Foundation)
- Локація: через Zoom з учасниками з різних місць або офлайн
- Мова: визначається за взаємною згодою учасників, якщо є учасники з різних країн та/або з різним бекграундом

КЕРІВНИЦТВО ГРУПОЮ

- Психотерапевти, духівництво, інші фахівці (не обов'язково ліцензовані спеціалісти у в сфері ментального здоров'я, але повинні мати досвід з веденням груп)
- Інформаційна і організаційна підтримка роботи групи через месенджери або аналогічні засоби зв'язку (для надсилання запрошень на зустрічі групи, вирішення організаційних питань тощо)
- Матеріальне забезпечення груп: волонтерство, залучені кошти фондів, активні збори тощо
- Фінансова винагорода для фасилітаторів (керівників) груп обговорюється в індивідуальному порядку
- Керівники груп відповідають за формування складу учасників груп, стараючись досягти балансу між «емоційними» («експресивними») та «тихими» учасниками
- Керівники можуть попросити учасника покинути групу, якщо він або вона суттєво порушують груповий процес
- Групи підтримки не є психотерапевтичними групами (не замінюють психотерапію), хоча результати їхньої роботи можуть мати терапевтичний ефект. Керівники груп виступають у ролі фасилітаторів, а не психотерапевтів. Тобто, керівники груп допомагають груповим процесам відбуватися, стимулюють роботу групи.

БАЗОВІ ПРАВИЛА ДЛЯ БЕЗПЕКИ ТА ЗГУРТОВАНOSTІ ГРУПИ

1. Залишатися на зустрічі групи протягом всієї її тривалості
2. Не вчиняти агресивних дій по відношенню до інших учасників, їхнього майна
3. Не перебивати
4. Дослухатись до інструкцій керівників груп (фасилітаторів) щодо шерингу (від англ. «to share» - ділитись думками, враженнями, почуттями тощо) та взаємодії
5. Спілкуватись ввічливо, з повагою один до одного
6. Утримуватись від порад без запити, звинувачень, нав'язувань іншим свого бачення, «блокування» інших учасників
7. «Активне слухання» (слухати інших з наміром зрозуміти їхню точку зору, ставити запитання, щоби прояснити для себе точку зору іншого, без намагання вплинути на неї, навіть якщо ви з нею не згодні)
8. Брати на себе відповідальність за себе і свої реакції

ЗАСАДНИЧІ ПРИНЦИПИ ГРУП ПІДТРИМКИ

Ці принципи лежать в основі роботи груп підтримки. Вони передаються не просто як правила чи факти, а через особистий приклад, вираження власних думок, емоцій і переживань. Ці принципи мають бути в основі роботи групи загалом та виявлятись на кожній зустрічі групи. Це допомагає створити атмосферу довіри та взаєморозуміння.

1. Любов і співчуття є основою людської сутності
2. Внутрішній спокій і любов до себе та оточуючих є запорукою здоров'я та благополуччя

3. Самовираження та «відпускання» страху є терапевтичним.
4. Ми здатні залишити наші травми в минулому і жити життя тут і зараз, інтегрувати те, що ми пережили, і навчитись з цього
5. Ми і вчителі, і учні один одному
6. Ми можемо побачити і відчути наші упередження, дослідити їх та «відкласти їх в сторону»
7. Ми можемо брати відповідальність за свої вчинки
8. Ми можемо пробачати себе та інших
9. Ми бачимо різницю між людьми і практикуємо толерантність до відмінностей
10. Ми всі в тій чи іншій мірі страждаємо і водночас ми можемо зменшити та полегшити ці страждання
11. Ми можемо обрати свій шлях любові, розуміння та зв'язку

ГРУПОВА ПРОЦЕДУРА

1. На початку зустрічі проводиться п'ятихвилинна направлена медитація (напр., «майндфулнес дихання»)
2. На початку всі учасники по черзі діляться один з одним своїм актуальним станом («шеринг»). Говорить лише одна людина. Учасники, які не говорять, слухають, не перебивають, не спілкуються один з одним. Всі мають до 5 хвилин промови.
3. Після кола «шерингу» група відкривається для вільної взаємодії. Керівники групи модерують роботу групи.
4. Керівники групи закінчують зустріч, підводять підсумки, дають раду незакритим питанням, якщо такі є, готують всіх до наступного сеансу,
5. Наприкінці зустрічі проводиться п'ятихвилинна направлена медитація



UPRA

Ukrainian Psychedelic
Research Association

Ми неприбуткова організація, яка займається просуванням клінічного використання психоделіків для пацієнтів з посттравматичним стресовим розладом, яким не допомогла звичайна терапія.

Разом із партнерами ми працюємо над зміною законодавчої бази, просуванням програм розширеного доступу, навчанням медичних працівників та підтримкою пацієнтів та осіб, які доглядають за ними.

www.upra.org.ua



МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ

Матеріал підготовлено за підтримки Міжнародного Фонду «Відродження». Матеріал представляє позицію авторів і не обов'язково відображає позицію Міжнародного Фонду «Відродження».

Міжнародний Фонд «Відродження» - одна з найбільших благодійних фундацій України, що з 1990-го року допомагає розвивати в Україні відкрите суспільстві на основі демократичних цінностей. За час своєї діяльності Фонд підтримав близько 20 тисяч проєктів на суму понад 350 мільйонів доларів США.

www.irf.ua

[www.fb.com/irf.ukraine](https://www.facebook.com/irf.ukraine)