

Орлов О.

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

до теми:
«Психоделічно
асистована терапія»



U P R A
UKRAINIAN PSYCHEDELIC
RESEARCH ASSOCIATION

Київ 2024



МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ

Англо-український словник

5HT2A receptor.....	5HT2A рецептор
ACT—acceptance and commitment therapy	Метод АСТ (укр. прочитання АКТ); Терапія прийняття та відповідальності
Addiction	Залежність
Altered states of consciousness	Змінені стани свідомості
Amygdala	Амігдала; Мигдалевидне тіло (частина мозку)
Anxiety disorder	Тривожний розлад
Ayahuasca	Аяваска; Айяхуаска
BDNF (Brain derived neurotrophic factor)	BDNF (нейротрофічний фактор мозку)
CBT; Cognitive behavioral therapy	КПТ; Когнітивно-поведінкова терапія
Clinical trials	Клінічні дослідження; Клінічні випробування
Community-based interventions	Інтервенції на базі спільноти
Compassionate use	Надання ліків зі співчуття
Consciousness	Свідомість
Consciousness expansion.....	Розширення свідомості
Control group	Контрольна група
Creativity	Креативність
Default mode network (DMN).....	Нейронна мережа оперативного спокою; Мережа пасивного режиму роботи мозку
Depression	Депресія
DMT.....	ДМТ
Dopamine.....	Дофамін; Допамін
Double blind study.....	Подвійне сліпе дослідження
Drugs	Ліки; Психоактивні речовини; Наркотики
Ego dissolution	Розчинення его
EMDR—eye movement desensibilization and reprocessing	EMDR, прочитання І-Ем-Ді-Ар (не перекладаємо); Десенсибілізація та репроцесинг за допомогою рухів очей
Empathy	Емпатія
Empathogen	Емпатоген
Entactogen	Ентактоген
End-of-life anxiety	Тривога перед кінцем життя (т., пов'язана з кінцем життя)
Entheogen	Ентеоген
Existential distress	Екзистенційний дистрес
Expanded access program.....	Програма розширеного доступу
Experimental group	Експериментальна група
FDA – food and drug administration	FDA - прочитання Еф Ді Ей (зазвичай не перекладаємо); Управління по контролю за продуктами харчування та ліками США
Healer.....	Фахівець із зцілення, цілитель
Ibogaine.....	Ібогаїн
Integration.....	Інтеграція
Integration coaching	Інтеграційний коучинг

Англо-український словник

Introspection.....	Інтроспекція
Insight	Інсайт
Ketamine.....	Кетамін
KAP (ketamine-assisted psychotherapy).....	Кетамін-асистована психотерапія
K-AT (ketamine-assisted therapy)	Кетамін-АТ; Кетамін-асистована терапія
Limbic system	Лімбічна система (мозку)
LSD.....	ЛСД
LSD-AT	ЛСД-асистована терапія
MDMA	МДМА
MDMA-AT.....	МДМА-асистована терапія
Mental health.....	Психічне здоров'я; Ментальне здоров'я
Microdosing.....	Мікродозинг
Mind-body connection.....	Інтеграція тіла та психіки
Mindfulness.....	Майндфулнес
Multidisciplinary teams	Мультидисциплінарні команди фахівців
Mystical experiences.....	Містичний досвід
Mystical-type experiences.....	Містичний досвід
Neural pathways.....	Нейронні шляхи
Neural plasticity.....	Нейропластичність
Neurotransmitter	Нейромедіатор, нейротрансмітер
Neuroplasticity.....	Нейропластичність
Non-ordinary states of consciousness	Незвичайні стани свідомості
Openness.....	Відкритість до нового
PAT (Psychedelic assisted therapy).....	ПАТ (Психоделічно асистована терапія) (без дефісу!)
Phase 2 (Phase 3 etc).....	Клінічне дослідження Фази 2 (Фази 3 тощо)
Placebo.....	Плацебо
Positive psychology	Позитивна психологія
Posttraumatic stress disorder (PTSD).....	Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)
Prefrontal cortex	Префронтальна кора
Psilocybin.....	Псилоцибін
Psilocybin-assisted therapy (скорочення не вживається).....	Псилоцибін-асистована терапія
Psychedelic.....	Психоделік; Психоделічний
Psychedelic assisted therapy (PAT).....	Психоделічно асистована терапія (ПАТ) – пишеться без дефісу
Psychedelic experience.....	Психоделічний досвід
Psychedelic integration therapy.....	терапевтична психоделічна інтеграція, психоделічна інтеграційна терапія
Psychedelic therapy.....	Психоделічна терапія
Psycholytic (therapy).....	Психолітичний (терапевтичний підхід); Психолітична терапія
Psychoplastogen.....	Психопластоген
PTSD (Posttraumatic stress disorder).....	ПТСР (Посттравматичний стресовий розлад)
Randomization.....	Рандомізація

Англо-український словник

RCT (Randomised controlled trial).....	РКД (рандомізоване контрольоване дослідження)
Resilience.....	Стійкість; Резилієнтність
Self-compassion.....	Самоспівчуття
Self-discovery.....	Відкриття себе; Дослідження себе; Самовідкриття
Self-transcendence.....	Самотрансценденція, Трансценденція власного Я
Serotonin.....	Серотонін
Set and setting.....	Сет і сетинг
Shamanism.....	Шаманські традиції; Шаманізм
Spirituality.....	Духовність
SUD (substance use disorder).....	Розлад вживання психоактивних речовин
TF-CBT (trauma focused CBT).....	Травмофокусована КПТ (ТФ-КПТ)
Therapeutic relationship.....	Терапевтичні стосунки
Transformative experiences.....	Трансформувальний досвід
Transpersonal psychology.....	Трансперсональна психологія
Trauma.....	Травма, психотравма
TR (treatment resistant).....	Стійкий (або резистентний) до лікування (наприклад, TR-PTSD – стійкий до лікування ПТСР, резистентний до лікування ПТСР; TRD – стійка до лікування депресія, резистентна депресія)
Wellness.....	Благополуччя

A-A

Тлумачення термінів

5HT2A receptor (5HT2A рецептор) – є одним із типів рецепторів серотоніну, нейромедіатора, який відповідає за регуляцію пізнавальних процесів, пам'яті, емоцій, настрою, апетиту, сну та інших психічних функцій. Цей тип рецепторів відіграє важливу роль в утворенні психоделічних досвідів, оскільки багато психоактивних речовин з психоделічними ефектами, як-от ЛСД та псилоцибін, діють шляхом впливу на 5HT2A-рецептори, викликаючи зміни у сприйнятті реальності, почуттях і мисленні. У контексті терапії цей рецептор розглядається як ключовий для розуміння змін у мозку під час психоделічно асистованої терапії (PAT).

ACT (Acceptance and Commitment Therapy) – Терапія прийняття та відповідальності – є когнітивно-поведінковим підходом, який акцентує увагу на прийнятті психологічних та емоційних станів, що зазвичай викликають дискомфорт, замість намагання уникати або контролювати їх. ACT поєднує усвідомленість і поведінкові техніки, допомагаючи пацієнтам зосередитися на життєвих цінностях і відповідати за свої дії. ACT використовується для лікування широкого спектра психічних порушень, як-от тривожні розлади, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та залежності. Основний фокус полягає в тому, щоб допомогти пацієнтам жити в гармонії зі своїми цінностями, навіть якщо вони стикаються з негативними або складними думками та емоціями. Найчастіше застосовується аббревіатура АСТ.

Addiction – Залежність – це складний хронічний стан, який характеризується постійним використанням певної речовини або участю в певній поведінці, незважаючи на її негативні наслідки. Цей стан розвивається через повторне вживання психоактивних речовин або участь у поведінці, що викликає сильне почуття задоволення або полегшення від стресу (як-от азартні ігри, перегляд порнографії). На нейрофізіологічному рівні залежність пов'язана зі змінами в системах винагороди мозку, що знижує здатність до самоконтролю та робить людину схильною до надмірного вживання. Лікування залежності зазвичай вимагає інтегративного підходу, що включає психотерапію, медикаментозне лікування і соціальну підтримку.

Altered States of Consciousness (ASC) – Змінені стани свідомості (ЗСС) – є станами психіки, які відрізняються від звичайного стану бадьорості. Вони можуть бути спричинені застосуванням психоактивних речовин (як-от психоделіки), або досягнуті за допомогою медитації, гіпнозу, релігійної чи містичної практики, а також можуть виникати внаслідок екстремальних подій. У цих станах людина може відчувати зміну в сприйнятті часу, простору, власного тіла, та реальності загалом. В контексті психоделічної терапії такі стани використовують для дослідження структури та функцій психіки а також для полегшення психотерапевтичного впливу.

Amygdala – Амігдала; Мигдалевидне тіло – це частина мозку, яка є ключовим компонентом лімбічної системи, що відповідає за оброблення емоцій, особливо таких як страх, тривога і злість. Вона також бере участь у формуванні емоційних спогадів, зокрема спогадів про події, що викликають страх. Дисфункція амігдали може бути пов'язана з тривожними розладами, депресією і посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), тому вона є важливим об'єктом досліджень у сфері психотерапії та психіатрії. У контексті психоделічної терапії зміни в активності амігдали часто спостерігаються під впливом таких речовин, як МДМА, що сприяє зниженню страху і тривоги.

Тлумачення термінів

A-C

Anxiety disorders – Тривожні розлади – це група психічних порушень, які характеризуються хронічним або надмірним почуттям тривоги, що може негативно впливати на нормальну життєдіяльність людини. Симптоми можуть включати постійну тривогу без видимої причини та/або надмірну тривожну реакцію у відповідь на певні явища, панічні атаки, нав'язливі думки, проблеми зі сном і фізичні прояви, як-от прискорене серцебиття або задишка. До тривожних розладів відносять панічний розлад, фобії, генералізований тривожний розлад, розлад тривоги за здоров'я, соціальну тривогу тощо. Тривожні розлади часто пов'язують з надмірною активністю в мозкових структурах лімбічної системи, таких як амігдала. При тривожних розладах застосовують медикаментозну терапію, психотерапевтичні методи або їхні поєднання.

Ayahuasca – Аяюаска, айяюаска – це традиційний психоактивний напій, який використовується корінними народами Амазонії в релігійних і духовних ритуалах. Основними компонентами аяюаски є лоза *Banisteriopsis caapi*, що містить IMAO (інгібітори моноаміноксидази), і листя *Psychotria viridis*, що містить ДМТ (диметилтриптамін), потужний психоделічний алкалоїд. Поєднання IMAO та ДМТ робить напій психоактивним при пероральному застосуванні. Аяюаска викликає глибокі зміни у свідомості, включаючи візуальні галюцинації та інтроспективні переживання.

BDNF (Brain derived neurotrophic factor) – BDNF, нейротрофічний фактор мозку – це білок, який відіграє ключову роль у рості, виживанні та розвитку нейронів у мозку. Він сприяє нейропластичності — здатності мозку змінюватися і адаптуватися під впливом нових досвідів і навчання. BDNF також важливий для пам'яті, навчання і загального психічного здоров'я, оскільки підвищений рівень цього білка пов'язаний з поліпшенням когнітивних функцій, а його дефіцит — із психічними розладами, такими як депресія і тривога.

CBT (Cognitive Behavioral Therapy) – Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – це психотерапевтичний метод, який базується на ідеї, що наші думки, емоції та поведінка взаємопов'язані. Основний принцип КПТ полягає в тому, що негативні або спотворені думки можуть призводити до небажаних емоцій і поведінки. Змінивши ці думки, можна вплинути на емоційний стан і поведінкові реакції.

У процесі КПТ терапевт і пацієнт працюють над виявленням автоматичних негативних думок і когнітивних схем (переконань), які спричиняють дистрес. Ці когнітивні схеми можуть бути ірраціональними або перебільшеними, але вони суттєво впливають на емоційне благополуччя і поведінкові реакції.

Основний підхід КПТ полягає в тому, щоб допомогти людині усвідомити ці автоматичні думки і переконання, критично їх оцінити і замінити на більш реалістичні та адаптивні. Це відбувається за допомогою психотерапевтичних технік як-от: когнітивна реструктуризація, експозиція, поведенкові експерименти тощо. КПТ також вчить пацієнтів розпізнавати і контролювати тригери, розробляти нові стратегії подолання стресу та поступово змінювати свої поведінкові патерни, що сприяє довготривалому позитивному ефекту. У результаті КПТ допомагає не лише зменшити симптоми тривоги, депресії чи інших розладів, але й навчити людину мислити більш гнучко та адаптивно в складних життєвих ситуаціях.

КПТ є науково обґрунтованим підходом для лікування різних психічних порушень і використовується як окремо, так і в комбінації з іншими методами, зокрема в ПАТ.

Clinical trials – Клінічні дослідження; Клінічні випробування – Це науково-дослідний процес, в якому нові методи лікування або лікарські засоби перевіряються, щоб визначити їх безпечність і ефективність. Загалом цей процес ділиться на кілька етапів – доклінічні дослідження, дослідження фаз 1-4, під час яких аналізуються фармакологічні властивості препаратів.

Доклінічні випробування – це етап досліджень нових лікарських засобів, що проводиться до початку клінічних випробувань на людях. Їх метою є оцінка безпеки, ефективності та потенційної токсичності речовини на модельних організмах (зазвичай тваринах) та в лабораторних умовах (in vitro). Під час доклінічних випробувань вивчаються фармакокінетичні властивості препарату (як він всмоктується, розподіляється, метаболізується та виводиться з організму) та його потенційний вплив на органи і системи. Цей етап є критичним для оцінки можливих ризиків та визначення того, чи є препарат безпечним для подальших досліджень на людях.

Фаза 1 – це перший етап клінічних випробувань, під час якого новий лікарський засіб тестується на невеликій групі здорових добровольців (іноді пацієнтів із хворобами, що є мішенню препарату). Метою цієї фази є оцінка безпечності препарату, його переносимості, визначення фармакокінетики (як препарат засвоюється, розподіляється, метаболізується та виводиться з організму) та фармакодинаміки (як він діє на організм). Також з'ясовують, чи викликає препарат серйозні побічні ефекти.

Фаза 2 – під час цього етапу новий препарат випробовують на невеликій групі пацієнтів із захворюванням, яке він повинен лікувати. Метою є вивчення ефективності препарату для лікування конкретної хвороби, а також уточнення безпечного дозування. На цьому етапі також досліджуються побічні ефекти, щоб зрозуміти, наскільки препарат безпечний для хворих.

Фаза 3 – цей етап передбачає випробування препарату на великій кількості пацієнтів (сотні або тисячі) для підтвердження його ефективності, безпечності та правильного дозування. Фаза 3 також спрямована на виявлення рідкісних побічних ефектів та оцінку загальної користі препарату для пацієнтів. Успішне завершення цієї фази є необхідним для подання заявки на реєстрацію препарату в регуляторних органах.

Фаза 4 – це постмаркетингові дослідження, які проводяться після того, як препарат уже зареєстрований та доступний на ринку. Метою фази 4 є оцінка безпечності та ефективності препарату в умовах широкого застосування та протягом тривалого часу. Також вивчаються взаємодії з іншими лікарськими засобами та можливі рідкісні побічні ефекти, які могли не виявитися в попередніх фазах.

Community-based interventions – Інтервенції на базі спільноти – це профілактичні, терапевтичні або реабілітаційні програми, які здійснюються у місцевих громадах і спрямовані на надання психосоціальної підтримки. В контексті психоделічної терапії, такі інтервенції можуть включати інтеграційні групи, де учасники мають змогу обговорювати свій досвід з психоделічними речовинами та отримувати підтримку з боку інших членів громади.

Compassionate Use – Надання ліків зі співчуття – це програми, які дозволяють пацієнтам отримувати доступ до експериментальних ліків або терапевтичних методів до того, як вони будуть офіційно затверджені регуляторними органами. Часто при цьому йдеться про продовження лікування пацієнта експериментальними препаратами після завершення участі в експериментальній програмі, часто – на безоплатній для пацієнта основі. У випадку з психоделічними речовинами, програми надання ліків зі співчуття надають людям із серйозними та важковиліковними захворюваннями можливість отримати доступ до потенційно

Тлумачення термінів

C-D

ефективних видів терапії, таких як терапія із застосуванням псилоцибіну чи МДМА.

Consciousness – Свідомість – форма психічного відображення об'єктивної дійсності, психічний стан, що характеризується усвідомленням себе і навколишнього світу. У психотерапевтичному контексті свідомість розглядається як динамічний процес, що може змінюватися під впливом різних факторів.

Consciousness expansion – Розширення свідомості – це концепція, що стосується процесу виходу за межі звичайного сприйняття реальності через медитацію, спеціальні вправи і практики або застосування психоактивних речовин. Зокрема, психоделічні речовини в цьому контексті використовуються з метою усвідомлення та глибшого розуміння себе, отримання інсайтів щодо життєвих проблем.

Control group – Контрольна група – у клінічних дослідженнях це група учасників, які не отримують експериментальну терапію або отримують плацебо. Це дозволяє порівняти результати між контрольною та експериментальною групами і визначити ефективність лікування (яке отримує експериментальна група). Наприклад, в дослідженнях психоделічної терапії контрольна група може отримувати плацебо або традиційну терапію для порівняння з групою, яка отримує активну психоделічну речовину. Див. "Experimental group" – "Експериментальна група".

Creativity – Креативність – це здатність генерувати нові ідеї, підходи або рішення. У психоделічних дослідженнях відомо, що такі речовини, як ЛСД і псилоцибін, можуть підвищувати креативність, сприяючи виникненню незвичайних асоціацій і відкриттів. В терапевтичному контексті підвищена креативність може допомогти пацієнтам знайти нові шляхи розв'язання своїх проблем і зміни поведінкових моделей.

Default mode network (DMN) – Нейронна мережа оперативного спокою; Мережа пасивного режиму роботи мозку – це мережа мозкових структур, яка активується, коли ми не зайняті вирішенням конкретних задач, а розмірковуємо про себе, мріємо або згадуємо минуле. До її основних компонентів належать медіальна префронтальна кора, яка відповідає за саморефлексію, задня поясна кора, пов'язана зі спогадами, гіпокампальна формація, що бере участь у формуванні пам'яті, а також тім'яно-скронева сполука і кутова звивина, залучені у процеси соціального мислення та обробки мовлення. DMN відіграє ключову роль в самоаналізі, розумінні себе в контексті минулого, теперішнього і майбутнього.

Depression – Депресія – психічний розлад, який характеризується постійним відчуттям смутку, втрати інтересу до діяльності, що раніше приносила задоволення, а також фізичними і когнітивними симптомами, такими як втома, проблеми із сном, труднощі з концентрацією уваги. Психоделічно асистована терапія, особливо із використанням псилоцибіну та кетаміну, активно досліджується як засіб для лікування резистентної (тобто стійкої) до лікування депресії.

DMT (N,N-Dimethyltryptamine) – ДМТ (N,N-Диметилтриптамін) – один із найпотужніших природних психоделіків, який викликає короткочасні, але дуже інтенсивні зміни свідомості. Він може викликати яскраві візуальні галюцинації, зміну відчуття часу та простору, а також переживання містичного характеру. ДМТ є активним компонентом аяуски і досліджується в контексті психоделічної терапії.

D-E

Тлумачення термінів

Dopamine – Дофамін; Допамін – це нейромедіатор, що відповідає за регуляцію системи винагороди та мотивації в мозку. Він відіграє важливу роль у почуттях задоволення, мотивації і контролю над рухами. Зміни в дофамінових шляхах часто пов'язані із залежностями та психічними розладами, такими як шизофренія та депресія. У контексті психоделічної терапії деякі речовини можуть опосередковано впливати на рівні дофаміну, змінюючи мотиваційні та емоційні стани пацієнтів.

Double blind study – Подвійне сліпе дослідження – це науковий метод, який використовується для забезпечення об'єктивності в експериментах, особливо в клінічних випробуваннях лікарських препаратів. У такому дослідженні ні учасники, ні дослідники не знають, хто отримує справжній препарат або інтервенцію, а хто — плацебо (несправжню лікувальну субстанцію).

Цей підхід допомагає мінімізувати вплив суб'єктивних очікувань або упереджень на результати. Якщо дослідники не знають, яка група отримує активний препарат, вони не можуть мимоволі впливати на учасників або інтерпретувати дані так, щоб підтверджувати свої гіпотези. Для учасників, у свою чергу, це зменшує ймовірність того, що їхні симптоми або відчуття зміняться лише через віру в ефективність лікування. Подвійне сліпе дослідження є "золотим стандартом" у наукових експериментах, оскільки дозволяє отримати більш достовірні та неупереджені дані.

Drugs – Ліки; Психоактивні речовини; зрідка - Наркотики – у контексті психоделічно асистованої терапії термін використовується для опису психоактивних речовин, які впливають на мозок та психіку людини. В рамках психоделічно асистованої терапії такі речовини, як псилоцибін, МДМА, кетамін тощо, використовуються в контрольованих умовах для досягнення терапевтичних ефектів та полегшення психотерапевтичного впливу.

Переклад "ліки" застосовується, коли йдеться про зареєстровані лікарські форми психоактивних речовин та їхнє науково обгрунтоване клінічне застосування для лікування тих чи інших хвороб. Незареєстровані психоделіки не варто перекладати як "ліки".

Переклад "наркотики" застосовується, коли йдеться про нелегальний статус і рекреаційне застосування психоактивних речовин в негативному, осудливому значенні. Або ж переклад застосовується, коли йдеться про психоактивні речовини з наркотичним ефектом та їхні лікарські форми, як-от героїн, фентаніл, метадон тощо. Останнє здебільшого зустрічається в словосполученні "narcotic drugs".

Ego dissolution – Розчинення его – це стан, в якому людина втрачає відчуття власної ідентичності або "я" при збереженій свідомості. Нейропсихологічне пояснення цього феномена пов'язане з тимчасовим порушенням функціональних зв'язків в мережі оперативного спокою мозку ("default mode network"). Розчинення его є одним із ключових феноменів, які часто виникають під час застосування психоделічних речовин. Цей досвід може бути трансформувальним, оскільки дозволяє людям відчути глибокий зв'язок з іншими та зі всесвітом, що може сприяти психотерапевтичному процесу, зокрема в роботі з травмою та депресією.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) – EMDR-терапія (читається як "і-ем-ді-ар"), Десенсибілізація та репроцесуалізація (опрацювання) рухом очей – це терапевтичний метод, розроблений для допомоги людям з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та іншими травматичними переживаннями. Його нейропсихологічний механізм базується на інтеграції спогадів через двосторонню стимуляцію мозку (зазвичай через рух очей або тактильну стимуляцію) і когнітивну переробку травматичної інформації.

Тлумачення термінів

E-E

Ключова ідея EMDR полягає в тому, що травматичні спогади часто залишаються "замороженими" в мозку у незмінному, неконсолідованому вигляді, не інтегруючись з іншими спогадами та емоціями. Це викликає сильний дистрес, оскільки ці спогади зберігаються так, наче травматична подія все ще триває.

Під час сесії EMDR, пацієнт фокусується на травматичному спогаді або образі, водночас рухаючи очима за інструкціями терапевта або отримуючи іншу форму двосторонньої стимуляції (звукову, тактильну). Ця стимуляція активує нейронні мережі, що сприяють інтеграції та переробці травматичної інформації.

Empathy – Емпатія – здатність розуміти і відчувати емоційний стан іншої людини. Емпатія є важливою частиною міжособистісних відносин і психотерапії. Деякі психоделіки, такі як МДМА, можуть збільшувати почуття емпатії, що робить їх корисними для терапії, особливо в роботі з травматичними подіями або міжособистісними конфліктами.

Empathogen – Емпатоген – це клас психоактивних речовин, які сприяють виникненню почуття емпатії та емоційної відкритості. Найвідоміший приклад – це МДМА, який використовується в терапії для підвищення емоційної взаємодії між пацієнтом та терапевтом або між партнерами у парній терапії, а також для покращення емоційного контакту пацієнта з самим собою, "самоемпатії" та емпатичної інтроспекції.

Entactogen – Ентактоген – здебільшого теж саме, що і емпатоген. Термін введений Девідом Е. Ніколсом для позначення психоактивних речовин, що викликають "відчуття емоційної цілісності та єднання з собою". Тобто "самоемпатії". Термін походить від грецького кореня "ен" (всередині), латинського "тактус" (дотик) і грецького "ген" (створювати), що разом означає "створювати контакт з собою". Термін не набув широкого вжитку і, попри відмінності у значенні, застосовується взаємозамінно із терміном "емпатоген", оскільки обома термінами здебільшого позначаються одні й ті самі речовини, як-от МДМА.

End-of-life anxiety – Тривога перед кінцем життя – це стан страху і тривоги, який можуть відчувати люди, що стикаються зі смертельними захворюваннями або кінцем життя. Психоделічні речовини, такі як псилоцибін, досліджуються як засіб для полегшення цієї тривоги, допомагаючи пацієнтам прийняти свою смертність і зосередитися на якості життя в останні його моменти.

Entheogen – Ентеоген – терміном позначають психоактивні засоби, які використовуються у релігійних або духовних практиках для отримання містичного досвіду або "духовних прозрінь". До ентеогенів відносять аяуаску, псилоцибінові гриби, кактус пейот тощо. Тобто, здебільшого природні психоделіки. Термін є неологізмом, який в 1979 році ввели в ужиток етноботаніки та дослідники міфології Карл А. П. Рук, Річард Іванс Шульц, Джонатан Отт, Р. Гордон Уоссон та інші з метою уникнення асоціацій з психічними порушеннями та рекреаційним застосуванням психоактивних речовин, які на кінець 1970х виникли по відношенню до термінів "галюциноген" та "психоделік". Термін походить від грецьких слів "ентеос" (сповнений божественним, натхненний) та "генестаі" (втілюватись) і означає речовину, що робить людину натхненною, зокрема в релігійному або духовному сенсі.

Existential distress – Екзистенційний дистрес – це глибоке почуття тривоги або страждання, пов'язане з питаннями існування, сенсу життя або смерті. Може виникати у людей з невиліковними захворюваннями або під час серйозних життєвих криз. Психоделічні

речовини можуть допомагати зменшити цей дистрес, дозволяючи людям змінити ставлення до своєї життєвої ситуації.

Expanded access program – Програма розширеного доступу – це програми, що дозволяють пацієнтам отримати доступ до експериментальних лікарських засобів, які ще не затверджені для широкого використання. Це часто стосується пацієнтів із важкими або невиліковними захворюваннями, які не мають інших варіантів лікування. Термін споріднений з “compassionate use” – “наданням ліків зі співчуття”.

Experimental group – Експериментальна група – у клінічних дослідженнях (клінічних випробуваннях) це група учасників, яка отримує новий лікарський засіб або терапевтичне втручання, ефективність і безпечність якого вивчається. Експериментальні групи використовуються для перевірки ефективності нових методів лікування, таких як психоделічна терапія, порівняно з контрольними групами, які отримують плацебо або стандартне лікування. В дослідженні може бути одна експериментальна група або декілька (наприклад, якщо досліджуються різні дозування експериментальної речовини або різні комбінації речовин, комбінації речовини і різних видів психотерапії тощо). Див. “control group” – “контрольна група”.

FDA (Food and Drug Administration) – FDA, Управління по контролю за продуктами харчування і лікарськими засобами США – це федеральне урядове агентство США, що відповідає за регулювання харчових продуктів, лікарських засобів, біологічних препаратів і медичних пристроїв та відповідні дослідження і клінічні випробування. Зокрема FDA регулює клінічні випробування психоделіків (надає дослідникам дозволи, рекомендації щодо проведення і оцінює результати) і на основі результатів досліджень приймає рішення щодо впровадження психоделіків в широку практику.

Healer – буквально перекладається як “Цілитель” – це особа, яка спеціалізується на “фізичному або духовному зціленні”, проте не вважається традиційним медичним працівником. У контексті психоделічної терапії термін «healer» може включати різноманітних шаманів, лікарів народної медицини корінних народів світу, працівників ритритів, фасилітаторів психоделічного досвіду, духовних наставників та інших подібних осіб, які допомагають людям під час психоделічних церемоній або неформальних терапевтичних сеансів. Варто зазначити, що відповідного прямого україномовного перекладу терміну не існує, а слово «цілитель» при застосуванні в медичному контексті часто має негативні конотації і асоціюється з людиною, яка займається нетрадиційними лікувальними практиками з сумнівною ефективністю. Тому при перекладі краще застосовувати інші терміни, що більш чітко і однозначно описують роль фахівця, про якого йдеться.

Healing – Зцілення – це процес відновлення фізичного, психічного або духовного здоров'я. Зцілення в контексті психоделічної терапії означає не тільки зменшення симптомів психічних розладів, але й сприяння особистісному та духовному зростанню. Варто зазначити, що термін варто застосовувати з обережністю з тих же міркувань, що і термін “healer” – “цілитель”. Застосування терміну “зцілення” в медичному контексті варто уникати. Натомість, термін більш доцільно застосовувати при описі застосування психоделіків в немедичному контексті, зокрема в традиційних практиках корінних народів світу.

Hippocampus – Гіпокамп – це частина мозку, що відповідає за формування, збереження і

Тлумачення термінів

H-1

відтворення спогадів. Гіпокамп також бере участь у просторовій навігації та консолідації інформації з короткострокової пам'яті в довготривалу. Пошкодження гіпокампу або його дисфункція часто асоціюються з когнітивними порушеннями та психічними розладами. Зокрема зміни у функціонуванні гіпокампу спостерігаються при таких станах, як депресія або ПТСР.

Holistic health – Холістичний підхід до здоров'я – це підхід, який розглядає здоров'я людини в контексті цілісності тіла, розуму і духу. Згідно цього підходу вважається, що для досягнення оптимального здоров'я необхідно враховувати всі аспекти людського життя, включаючи фізичні, емоційні, соціальні та духовні компоненти.

Ibogaine – Ібогаїн – це природний психоактивний алкалоїд, який міститься в корені африканської рослини *Tabernanthe iboga*. Він має потужні психоделічні властивості і використовувався традиційно в ритуалах ініціації та лікувальних церемоніях народів Західної та Центральної Африки. У сучасній медицині ібогаїн привертає увагу завдяки своїй здатності зменшувати симптоми залежності від різних речовин, таких як опіати, алкоголь і стимулянти.

Ібогаїн діє на декілька нейротрансмітерних систем мозку, включаючи серотонінову, дофамінову та опіїдну системи, що дозволяє йому знижувати тягу до наркотиків і послаблювати симптоми абстиненції. Під час психоделічного досвіду, який триває від кількох годин до доби, людина може переживати інтенсивні візуальні та емоційні стани, що часто включають повторне переживання минулого досвіду, особливо травматичного. Хоча ібогаїн має потенціал як інструмент для лікування залежності, його використання пов'язане з ризиками, включаючи серцеві ускладнення, як-от торсадна аритмія. В історії відомі випадки смертельних випадків, пов'язаних з вживанням ібогаїну, в тому числі – протягом доби і більше після застосування. Тому застосування ібогаїну повинно проводитися під наглядом лікаря, включаючи моніторинг життєво важливих показників.

Integration – Інтеграція (психоделічного досвіду) – це процес осмислення та включення досвіду, отриманого під час психоделічного сеансу, у повсякденне життя пацієнта. Після психоделічної терапії важливо працювати з психотерапевтом, психологом або коучем, щоб проаналізувати переживання, зрозуміти їх значення та застосувати отримані інсайти для особистісного розвитку та/або вирішення проблем пацієнта чи клієнта. Інтеграція є ключовою складовою психоделічно асистованої терапії, оскільки без належної інтеграції позитивні зміни можуть бути тимчасовими, відбутись неповною мірою або не відбутись взагалі.

Integration coaching – Інтеграційний коучинг – це спеціалізована підтримка, що має на меті впровадження в життя клієнта досвіду, отриманого під час психоделічного сеансу. Коучинг зосереджується на досягненні конкретних цілей у житті, кар'єрі або бізнесі. Він орієнтований на розвиток навичок, максимізацію особистісного або професійного потенціалу та досягнення результатів. Коучинг спрямований не на лікування психічних розладів, як психотерапія, а швидше на оптимізацію продуктивності та досягнення конкретних цілей. Коучинг використовує техніки мотивації, планування, постановки цілей і розвитку особистих навичок, з чіткими завданнями та короткотривалим процесом. Коучинг можуть проводити люди з різними професійними кваліфікаціями, які не обов'язково мають психологічну освіту. Коуч не лікує, а виступає в ролі наставника або тренера.

Introspection – Інтроспекція – це процес самоаналізу і заглиблення у власні думки, емоції та переживання. Інтроспекція є важливою частиною психотерапевтичного процесу,

оскільки дозволяє пацієнтам досліджувати власні патерни поведінки та усвідомлювати приховані проблеми. Під впливом психоделічних речовин інтроспекція часто посилюється, що сприяє глибшому розумінню власного внутрішнього світу.

Insight – Інсайт – це раптове усвідомлення або розуміння суті проблеми, ситуації чи ідеї, яке приходить несподівано і призводить до зміни сприйняття або вирішення складного питання. Це момент "освянення", коли людина знаходить нове рішення або підходить до проблеми з іншої точки зору, часто після періоду безуспішних спроб зрозуміти її раціонально.

У психології інсайт вважається важливою складовою творчого мислення, оскільки він може допомогти людям знаходити оригінальні рішення проблем або робити значні відкриття. Він виникає, коли різні елементи інформації раптово "складаються" в ціле, що дозволяє побачити проблему в новому світлі і знайти ефективне вирішення.

В деяких психотерапевтичних підходах інсайт щодо власних психологічних проблем вважається бажаним результатом, на досягнення якого спрямований процес психотерапії. В таких підходах психотерапевт застосовує різні методи і техніки (як-от сократівський діалог), щоб допомогти клієнту досягнути інсайтів, пов'язаних з його або її проблемами.

Ketamine – Кетамін – це дисоціатив, що спершу був зареєстрований як лікарський засіб для анестезії і знеболення, а згодом були відкриті його антидепресивні властивості. Зараз кетамін досліджується як засіб для лікування резистентної (стійкої до лікування) депресії. Також вивчається потенціал застосування кетаміну при ПТСР та інших психічних порушеннях. Кетамін-асистована терапія (К-АТ) включає введення кетаміну під наглядом медичного фахівця з подальшою психотерапією для осмислення та інтеграції досвіду. Також кетамін завдяки своїй здатності тимчасово підвищувати нейропластичність мозку сприяє швидкому поліпшенню настрою і зміні когнітивних процесів.

KAP (Ketamine-Assisted Psychotherapy) – КАП (Кетамін-асистована психотерапія) – див. "Ketamine-Assisted Therapy" – "Кетамін-асистована терапія". Ketamine-Assisted Therapy (K-AT) – Кетамін-асистована терапія (К-АТ; Кетамін-АТ) – це форма психоделічно асистованої терапії, в якій використовують кетамін для сприяння психотерапевтичному процесу. Після введення кетаміну пацієнт зазвичай перебуває у зміненому стані свідомості, що дозволяє йому глибше дослідити власні емоції та спогади. При цьому часто виникає стан дисоціації, за якого спілкування пацієнта і терапевта утруднене. Після сеансу із застосуванням кетаміну терапевт проводить інтеграційні психотерапевтичні сеанси - допомагає пацієнту осмислити пережитий досвід і застосувати отримані інсайти для покращення психічного здоров'я. Див. "Psychedelic-Assisted Therapy" – "Психоделічно асистована терапія".

Limbic System – Лімбічна система – це сукупність структур мозку, що знаходиться під корою великих півкуль і огортає стовбур головного мозку, утворюючи його край ("лімб"), та бере участь у регуляції функцій внутрішніх органів, нюху, емоцій, пам'яті, сну, свідомості, автоматизованих психічних реакцій тощо. До лімбічної системи належать такі структури, як гіпокамп, амігдала, гіпоталамус, цингулярна звивина, стріатум та ін. Порушення в роботі лімбічної системи можуть бути пов'язані з психічними розладами, такими як депресія, трижовні розлади, ПТСР, розлади харчової поведінки, залежності тощо.

LSD (Lysergic Acid Diethylamide) – ЛСД (діетиламід лізергінової кислоти) – це потужна психоделічна речовина, яка викликає глибокі зміни у всіх психічних процесах, зокрема у сприйнятті, мисленні та свідомості загалом. ЛСД використовували у 1950-х і 1960-х роках для

Тлумачення термінів

L-M

лікування депресії, алкоголізму, тривожних розладів тощо. Сьогодні ЛСД і його похідні досліджуються як засіб для сприяння терапевтичному процесу, особливо в роботі з травматичними переживаннями та екзистенційними кризами.

LSD-AT (LSD-Assisted Therapy) – ЛСД-асистована терапія (ЛСД-АТ) – це форма психоделічно асистованої терапії, в якій у якості допоміжного засоба застосовується ЛСД. Див. “Psychedelic-assisted therapy” – “Психоделічно асистована терапія”

MDMA (3,4-Methylenedioxymethamphetamine) – МДМА (3,4-метилендіокси-N-метамфетамін) – це емпатоген (ентактоген) і стимулятор, що діє на рецептори серотоніну та дофаміну. МДМА сприяє підвищенню емпатії, емоційної відкритості і почуття єднання з іншими. МДМА використовується в терапії для лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних розладів. Під впливом МДМА пацієнти можуть більш ефективно працювати з важкими емоціями, оскільки речовина знижує страх і сприяє емоційному зв'язку з терапевтом.

MDMA-Assisted Therapy (MDMA-AT) – МДМА-асистована терапія (МДМА-АТ) – це форма психоделічно асистованої терапії, в якій у якості допоміжного засоба застосовується МДМА. МДМА завдяки своїм емпатогенним властивостям допомагає пацієнтам опрацьовувати травми та важкі емоції в безпечному і контрольованому середовищі під наглядом терапевта. Цей метод терапії показав ефективність у лікуванні ПТСР, зокрема у ветеранів і жертв насилля, в тому числі – у резистентних до лікування випадках. Див. “Psychedelic-assisted therapy” – “Психоделічно асистована терапія”

Mental health – Психічне здоров'я; Ментальне здоров'я – це стан добробуту, при якому людина може реалізовувати свій потенціал, справлятися зі звичайними стресами, продуктивно працювати і робити внесок у життя громади. Психічне здоров'я є важливою складовою загального здоров'я і впливає на всі аспекти життя людини. Психоделічно асистована терапія має на меті поліпшити психічне здоров'я пацієнтів, особливо тих, хто страждає на резистентні до лікування психічні розлади.

Microdosing – Мікродозинг – це практика вживання дуже малих доз психоделічних речовин, як-от ЛСД або псилоцибін, що не викликають змінених станів свідомості, але можуть мати вплив на настрій, креативність і загальне самопочуття. Мікродозинг досліджується як метод покращення психічного здоров'я, продуктивності та зниження симптомів тривоги й депресії, без сильних психоделічних переживань, які спостерігаються при вищих дозах.

Mind-body connection – Інтеграція тіла та психіки; Взаємозв'язок тіла та психіки – це концепція, яка вказує на взаємозв'язок між психікою і тілом, коли психічний стан може впливати на фізичне здоров'я, і навпаки. В терапевтичних практиках, зокрема у психоделічно асистованій терапії, велике значення надається усвідомленню тіла, роботи з тілом і вивільненню емоцій через тілесні переживання. Розуміння цього взаємозв'язку допомагає пацієнтам ефективніше працювати з емоційними і фізичними симптомами.

Mindfulness – Майндфулнес – це практика зосередження уваги на поточному моменті без оцінки чи осуду. Майндфулнес використовується в багатьох терапевтичних методах, таких як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), для розвитку усвідомленості та прийняття власних емоцій і думок. В контексті психоделічної терапії, майндфулнес може допомагати пацієнтам

інтегрувати психоделічний досвід, краще усвідомлювати свої стани та реакції та зміни в них.

Mystical experience – Містичний досвід – це переживання, які люди описують як “розчинення его”, глибоке єднання з всесвітом, божественним, або вищою свідомістю, Богом. Містичні досвіди можуть виникати в результаті релігійної, духовної практики, молитви, медитації тощо, а також при застосуванні психоактивних речовин, як-от псилоцибін або ЛСД.

Містичний досвід може мати терапевтичний ефект завдяки впливу на цінності, світогляд, зміні “ракурсу” погляду на власне життя і проблеми, полегшенню екзистенційної тривоги.

Mystical-type experience – Містичний досвід – див. “Mystical experience” – “Містичний досвід”

Neural pathways – Нейронні шляхи – це мережі нервових клітин (нейронів), які утворюють зв'язки і передають сигнали між різними частинами мозку. Психоделічні речовини можуть впливати на ці шляхи, змінюючи звичні патерни мислення і поведінки. Наприклад, псилоцибін і кетамін здатні тимчасово впливати на роботу нейронних шляхів між частинами мозку, що утворюють мережу оперативного спокою. Вплив здійснюється на “функціональні зв'язки” між цими частинами, без істотного впливу на анатомічну структуру цієї нейронної мережі. Також псилоцибін, кетамін та інші речовини можуть сприяти руйнації певних нейронних шляхів та утворенню нових, що може допомагати в лікуванні депресії та інших психічних розладів.

Neural plasticity – Нейропластичність – див “Neuroplasticity” – “Нейропластичність”

Neurotransmitter – Нейромедіатор; Нейротрансмітер – це хімічна речовина, яка передає сигнали між нервовими клітинами (нейронами) у мозку та нервовій системі. Коли нейрон активується, він вивільняє нейромедіатор в синаптичну щілину — простір між двома нейронами. Нейромедіатор зв'язується з рецепторами на поверхні сусіднього нейрона і викликає відповідну реакцію, наприклад, збудження або гальмування передачі сигналу. Нейромедіатори відіграють ключову роль у функціонуванні мозку, оскільки вони регулюють різні процеси, як-от настрої, увага, пам'ять, рух та багато інших.

Є кілька основних типів нейромедіаторів, як-от: глутамат (NMDA, основний збуджувальний нейромедіатор), гамма-аміномасляна кислота (ГАМК, GABA, основний гальмівний нейромедіатор), серотонін (5-НТ, впливає на передачу інформації, настрої, сон, апетит, емоційну регуляцію та ін.), дофамін (DA, впливає на відчуття задоволення, мотивацію, координацію рухів, імунітет, травлення та ін.), ацетилхолін (АХ, АСh, важливий для навчання, пам'яті, контролю м'язів, функціонування механізмів збудження, винагороди та ін.), норадреналін (норепінефрин, NA, NE, важливий для роботи симпатичної нервової системи, багатьох фізіологічних функцій, реакцій на небезпеку, стрес, біль та ін.).

Психоделіки та інші психоактивні речовини можуть впливати на психіку і тіло людини через те, що вони за своєю будовою схожі на ті чи інші нейромедіатори, а отже можуть впливати на ті чи інші рецептори нервових клітин.

Neuroplasticity – Нейропластичність – це здатність мозку змінювати свою структуру і функції у відповідь на досвід (включаючи травматичний) або навчання. Психоделічні речовини стимулюють нейропластичність, що дозволяє мозку формувати нові зв'язки між нейронами та позбуватись старих. Це особливо важливо в контексті психотерапії, оскільки завдяки здатності підвищувати нейропластичність психоделіки дозволяють «перепрограмувати» мозок, замінити старі неадаптивні патерни мислення новими, більш адаптивними патернами.

Тлумачення термінів

N-P

Для психіки нейропластичність важлива, оскільки сприяє засвоєнню нових навичок, зміцненню пам'яті та регулюванню емоцій. Наприклад, позитивні життєві досвіди або психотерапія можуть стимулювати утворення нових зв'язків, що допомагає людині краще адаптуватися, подолати стрес або змінити деструктивні думки та поведінкові патерни.

З іншого боку, нейропластичність може також підкріплювати негативні моделі мислення або поведінки, якщо мозок постійно активує одні й ті ж шкідливі нейронні мережі, як це буває при депресії або тривожних розладах. Таким чином, нейропластичність є подвійним механізмом: вона може сприяти як позитивним змінам, так і закріпленню негативних станів, залежно від того, як мозок використовується та на які стимули він реагує.

Non-ordinary States of Consciousness – Незвичайні стани свідомості – див. “Altered States of Consciousness” – “Змінені стани свідомості”

Openness – Відкритість до нового – це одна з п'яти ключових особистісних рис згідно п'ятифакторної моделі особистості “Big Five”, що включає бажання і здатність особистості сприймати нові ідеї, досвід і переживання. У терапевтичному контексті психоделіки можуть збільшувати відкритість пацієнтів, допомагаючи їм більш гнучко реагувати на життєві ситуації і сприяти особистісному зростанню.

PAT - ПАТ – див. “Psychedelic-Assisted Therapy” – “Психоделічно асистована терапія”. Phase 1 (2, 3, 4) trial – Клінічне дослідження Фази 1 (2, 3, 4); Клінічне випробування Фази 1 (2, 3, 4) – етапи клінічних досліджень (клінічних випробувань) нових лікарських засобів або терапій, що проводяться для визначення їх ефективності та безпечності. Див. “Clinical trials” – “Клінічні дослідження; Клінічні випробування”

Placebo – Плацебо – це речовина або лікування без активного терапевтичного ефекту, яке використовується у клінічних випробуваннях для порівняння з експериментальною терапією. Плацебо дозволяє порівняти результати між експериментальною групою, що отримує активний препарат, і контрольною групою, щоб з'ясувати реальну ефективність лікування саме завдяки застосуванню експериментальної терапії, а не очікуванням щодо лікування чи будь-яким іншим параметрам. Плацебо може бути неактивним (не мати жодного впливу на людину) або активним (мати вплив на людину, що деякою мірою схожий на експериментальне лікування, але відрізняється від нього за механізмом або інтенсивністю дії). Активне плацебо застосовують в дослідженнях психотропних препаратів, оскільки учасникам зазвичай достатньо легко здогадатись, що вони перебувають (або не перебувають) під дією речовини. До прикладу, в якості активного плацебо в дослідженнях МДМА може застосовуватись амфетамін або низькі дози МДМА; в дослідженнях кетаміну можуть застосовуватись бензодіазепіни тощо.

Positive psychology – Позитивна психологія – це психологічна течія, яка вивчає оптимальне функціонування людей, груп та інституцій. Вона досліджує позитивний суб'єктивний досвід, позитивні індивідуальні риси та позитивні інституції з метою покращення якості життя. Основна мета позитивної психології — не лише усунення психологічних проблем, але й розвиток потенціалу особистості, сприяння процвітанню та зміцненню добробуту як на індивідуальному, так і на суспільному рівні. У психоделічній терапії позитивна психологія використовується для акцентування уваги на внутрішніх ресурсах пацієнтів, сприянні розвитку креативності, відкритості та емоційної гнучкості.

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) – Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це психічний розлад, що діагностується через місяць або більше після пережитої травматичної події, яка викликала сильний страх та/або почуття безпорадності. Такі події можуть включати воєнні дії, нещасні випадки, насильство чи катастрофи. Людина може бути безпосереднім учасником таких подій або буди їх свідком. Також в людей може виникати вторинний ПТСР, пов'язаний з розповідями інших людей про події, перегляд відео тощо.

Наприклад, вторинний ПТСР може виникати у психотерапевтів, соціальних працівників тощо.

За DSM-5 основні симптоми ПТСР включають: нав'язливі спогади або "флешбеки" (епізоди яскравого відтворення травматичних подій в свідомості людини); уникання ситуацій або думок, пов'язаних з травмивними подіями; негативні зміни в мисленні та настрої (наприклад, відчуття відчуженості, провини або безнадійності); підвищену збудливість (наприклад, дратівливість, проблеми зі сном, гіперчутливість до загроз).

Механізми ПТСР пов'язані з порушенням у роботі мозкових структур – амігдали, яка відповідає за обробку страху, та гіпокампа, що відіграє роль у збереженні спогадів. Через травму ці системи можуть почати "гіперактивно" реагувати на зовнішні подразники, що змушує людину постійно відчувати загрозу, навіть якщо небезпека вже минула. Також зниження активності в префронтальній корі може перешкоджати належній обробці і інтеграції травмивного досвіду. Терапія ПТСР фокусується здебільшого на інтеграції травмивного досвіду та розвитку навичок емоційної саморегуляції пацієнта.

Prefrontal Cortex – Префронтальна кора – це частина лобної кори мозку, що відповідає за складні когнітивні функції, як-от прийняття рішень, соціальна поведінка, прогнозування, планування, регуляція емоцій та поведінки тощо. Дисфункція префронтальної кори часто пов'язана з психічними розладами, такими як депресія, тривога і ПТСР.

Psilocybin – Псилоцибін – це активний компонент псилоцибінових грибів, який діє на серотонінові рецептори і викликає психоделічні ефекти. Псилоцибін досліджується як терапевтичний засіб для лікування депресії, тривожних розладів, ПТСР і залежностей. Вважається, що псилоцибін сприяє нейропластичності мозку, допомагаючи створювати нові нейронні зв'язки.

Psilocybin-Assisted Therapy (Psilocybin-AT) – Псилоцибін-асистована терапія (Псилоцибін-АТ) – це форма психоделічно асистованої терапії, в якій у якості допоміжного засоба застосовується псилоцибін. Див. "Psychedelic-assisted therapy" – "Психоделічно асистована терапія"

Psychedelic – Психоделік; Психоделічний. Психоделіки – це клас речовин, які діють переважно на рецептори серотоніну підтипу 2A (5HT2A рецептори) та викликають так звані психоделічні ефекти. Ці ефекти характеризуються тотальними змінами у функціонуванні психіки, як-от: зміни у свідомості, мисленні, сприйманні і сприйнятті навколишньої дійсності, сприйнятті часу і простору, емоційних реакціях, пам'яті, усвідомленні себе тощо. Окремі ефекти психоделіків важко піддаються словесному опису. Часто люди, що застосовують психоделіки, повідомляють про переживання так званого "містичного досвіду" (див. "Mystical experience" – "Містичний досвід"). Термін походить від грецьких слів "психе" (душа, свідомість) і "делос" (видимий, очевидний, проявлений), тому буквально означає "той, що розкриває душу".

До класу психоделіків відносять класичні психоделіки та нові (або "дизайнерські") психоделічні речовини. Також в контексті психоделічно аистованої терапії під терміном "психоделі-

Тлумачення термінів

P-P

ки” часто розуміють інші речовини, які не є психоделіками у строгому визначенні, як-от емпатоген МДМА або дисоціатив кетамін.

До класичних психоделіків відносяться такі речовини, як ЛСД, псилоцибін, мескалін і ДМТ. Вони мають схожий механізм дії, головним чином через активацію серотонінових 5-HT_{2A} рецепторів у мозку.

До нових (або “дизайнерських”) психоделічних речовин відносять синтетичні або природні сполуки, що імітують ефекти класичних психоделіків, але можуть мати відмінну хімічну структуру та/або механізми дії. Ця категорія включає нові похідні триптамінів і фенілетиламінів, а також субстанції з комбінацією властивостей різних класів психоактивних речовин.

Дизайнерські психоделіки часто створюються з метою обійти законодавчі обмеження або створити речовини з потенційно новими терапевтичними властивостями. Водночас їхні профілі безпеки та ефекти часто менш вивчені порівняно з класичними психоделіками.

Окремі з таких речовин, на відміну від класичних психоделіків, можуть становити загрозу для життя людини. Прикладами психоактивних речовин, що належать до цієї категорії є 2С-В (синтетичний психоделік з групи фенілетиламінів, що має ефекти психоделіка, стимулянта та ентактогена), AL-LAD (аналог ЛСД), DOI (фенілетиламін), 25I-NBOMe (фенілетиламін) тощо.

Психоделічний – прикметник використовується для опису процесів, станів, явищ тощо, які пов’язані з психоделіками та/або викликають, відображають або імітують дію психоделіків – тобто глибокі зміни в сприйнятті, свідомості та когнітивних процесах. Наприклад: психоделічний досвід, психоделічна терапія, психоделічна речовина, психоделічне мистецтво тощо.

Psychedelic-Assisted Therapy (PAT) – Психоделічно асистована терапія (ПАТ) – це вид комплексної терапії, в якому окремі психотропні препарати використовуються разом із психотерапією для підсилення її ефекту. В ПАТ застосовуються препарати, що викликають короточасні зміни в роботі різних нейронних мереж мозку, які проявляються у тимчасовій зміні функціонування тих чи інших психічних процесів та механізмів (як-от емпатії, мислення, саморефлексії, емоційних реакцій тощо) (див. “Psychedelic – Психоделік; Психоделічний”). Під час цих короточасних змін, а також деякий час після повернення до нормального стану пацієнт (клієнт) може краще відповідати на психотерапевтичні втручання, легше відмовлятися від старих неадаптивних реакцій і набувати нових, більш адаптивних. Також в стані зміненої свідомості пацієнт (клієнт) може мати особисто значущі суб’єктивні переживання, що можуть інтенсивно впливати як на поточний стан пацієнта (клієнта), так і на його або її особистість, світогляд, систему цінностей тощо (див. “Psychedelic experience” – “Психоделічний досвід”). При успішній інтеграції цей досвід може позитивно впливати на психічне здоров’я пацієнта (клієнта) (див. “Integration” – “Інтеграція (психоделічного досвіду)”).

В психоделічно асистованій терапії використовуються психоделіки, емпатогени, дисоціативи, онейрогени (речовини, що викликають “сноподібні” стани) або речовини, що мають комбінований вплив на психіку. Попри те, що в ПАТ застосовуються психотропні речовини різних класів і не всі вони є психоделіками в строгому визначенні, в контексті ПАТ їх часто об’єднують під назвою “психоделіки”. Серед найбільш відомих речовин, що застосовуються в ПАТ, варто виділити психоделіки ЛСД, псилоцибін, псилоцин, ДМТ, емпатоген МДМА, дисоціатив кетамін та речовини комбінованої дії ібогаїн, сальвінорин-А (див. “Psychedelic – Психоделік; Психоделічний”).

Психоделічно асистована терапія зазвичай проводиться в контрольованих клінічних умовах під наглядом спеціально навчених лікарів та/або психотерапевтів. Зазвичай процес психоделічно асистованої терапії складається з сесій підготовки (під час яких відбувається встановлення або уточнення діагнозу, виявлення показів і протипоказів до застосування ПАТ, формулювання цілей терапії та підготовка пацієнта); сесій з використанням тієї чи іншої речовини та інтеграційних сесій (для аналізу отриманого досвіду та його впровадження у життя).

В ПАТ застосовують звичні методи психотерапії, як-от варіації когнітивно-поведінкової, психодинамічної чи гуманістичної терапії, та їх комбінації. Також можуть застосовуватись елементи тілесно орієнтованої терапії, арт терапії тощо.

Psychedelic experience – Психоделічний досвід – це складний психологічний феномен, який охоплює суб'єктивне сприйняття змін у функціонуванні психіки, а також інтенсивні суб'єктивні переживання.

В психоделічному досвіді людина може переживати галюцинаторні сноподібні стани, в яких з'являються яскраві образи, що іноді приймають складні символічні форми або розвиваються в цілі сюжети. Вони можуть виникати у вигляді реалістичних сцен, зокрема з минулого, а також фантастичних, архетипічних образів і сюжетів, які здаються сповненими глибокого смислу. Ці образи та сюжети часто мають для людини особисте значення.

Феноменологія такого досвіду може включати синестезію — явище, коли різні сенсорні відчуття змішуються. Наприклад, звуки можуть сприйматися як кольори, а емоції — як фізичні відчуття. Сенсорні відчуття можуть також змішуватися з мисленнєвими процесами, мовленнєвою семантикою. Часто психоделічний досвід складно піддається словесному опису, оскільки феноменологічно переживається як інформація, що поступає одночасно з усіх сенсорних каналів і ніби "перетікає" з однієї сенсорної модальності в іншу, а також через те, що він суб'єктивно сприймається як такий, що має нелінійний розвиток в часі – час може протікати з різною швидкістю, в декілька потоків, в зворотньому напрямку тощо.

Під час психоделічного досвіду переживання відчуваються напрочуд реалістичними і безпосередніми, через що створюється враження, ніби людина дійсно "переживає" їх, а не просто уявляє, галюцинує чи бачить уві сні. Це додає психоделічному досвіду особливої переконливості. Він сприймається не як щось штучне або вигадане, а як істинно прожитий досвід, безпосередня реальність. Через це такий досвід може легко впливати на світогляд людини, змінювати її ставлення до себе, світу та власного життєвого шляху.

Psychedelic Integration Therapy (PIT) – **Терапевтична психоделічна інтеграція** – це терапевтичний підхід, в якому акцент робиться на підготовці до психоделічного досвіду та його інтеграції (див. "Integration" – "Інтеграція (психоделічного досвіду)"). На відміну від психоделічно асистованої терапії, цей підхід не передбачає безпосереднього застосування психоактивних речовин під наглядом терапевта. Клієнт може звернутись із запитом на інтеграцію самостійно отриманого досвіду, в тому числі – в релігійному або рекреаційному контексті. Або може звернутись із запитом на підготовку до психоделічного досвіду та його інтеграцію. Або ж може мати на меті взагалі не застосовувати психоделіки, а уточнити для себе які-небудь питання стосовно їхнього застосування. Таким чином, підхід робить можливим включення тематики психоделічного досвіду в психотерапевтичну роботу без застосування психоделіків безпосередньо в процесі терапії, та без необхідності вирішувати в процесі терапії юридичні питання, пов'язані з використанням психоделіків.

Тлумачення термінів

P-P

Терапевтична робота в цьому підході зфокусована на запиті та очікуваннях клієнта, особистих переживаннях клієнта, які могли виникати під час психоделічного досвіду, обговоренні символічного значення цих переживань, розвитку стратегій для позитивних змін у житті на основі осмислення цих переживань. Терапевтична психоделічна інтеграція також може допомагати в опрацюванні будь-яких труднощів, що могли виникнути під час психоделічної сесії. Зокрема йдеться про складний психоделічний досвід, переживання, що викликають тривогу, страх або дезорієнтацію, ускладнення у вигляді психотичних реакцій, екзистенційних криз, поглиблення проблем клієнта тощо.

Основна мета терапевтичної психоделічної інтеграції — трансформувати унікальні інсайти і переживання в стійкі позитивні психологічні зміни, сприяти зростанню і поліпшенню якості життя клієнта.

Psychedelic (psycho)therapy – Психоделічна (психо)терапія – термін застосовується майже в тому ж значенні, що і термін “психоделічно асистована терапія”. Основна відмінність полягає в тому, яке значення надається психоделічним речовинам в процесі терапії. Термін “психоделічна терапія” акцентує увагу на центральному значенні речовини і досвіду зміненої свідомості у досягненні терапевтичних результатів. Термін “психоделічно асистована терапія”, натомість, підкреслює роль речовин та досвіду як інструменту для підтримки ширшого терапевтичного процесу, а основна увага приділяється застосуванню традиційних підходів до терапії. Див. “Psychedelic-Assisted Therapy (PAT) – Психоделічно асистована терапія (ПАТ)”.

Psycholytic (therapy) – Психолітичний (терапевтичний підхід); Психолітична терапія – це підхід до психотерапії із застосуванням психоделіків, який використовує низькі або середні дози психоделічних речовин, таких як ЛСД або псилоцибін, для полегшення доступу до психіки та поглиблення емоційних переживань пацієнта (клієнта).

На відміну від психоделічно асистованої терапії, де психоделіки використовуються у більш високих дозах для досягнення глибокого трансформувального досвіду, у психолітичній терапії дози значно менші, що дозволяє підтримувати певну ясність свідомості під час сесії. Під час психолітичної терапевтичної сесії терапевт і пацієнт активно залучені в процес розмовної терапії, часто – психодинамічного спрямування. Метою психолітичної терапії є поступове “розм'якшення” психічних блоків і захисних механізмів, що дозволяє пацієнтові більш ефективно працювати з травматичними спогадами, пригніченими емоціями або іншими психологічними труднощами. Психолітична терапія часто включає кілька сесій, що допомагає поступово досягти глибших змін у психіці пацієнта.

Psychoplastogen – Психопластоген – це речовина, яка здатна підвищувати нейропластичність мозку – тобто здатність мозку адаптуватися до нових умов, створювати нові нейронні зв'язки та послаблювати або зміцнювати існуючі. Для психіки нейропластичність важлива, оскільки сприяє засвоєнню нових навичок, зміцненню пам'яті та регулюванню емоцій. Такі властивості роблять їх перспективними для посилення ефективності психотерапії. Прикладами психопластогенів є кетамін, ЛСД і псилоцибін, які в дослідженнях показали здатність швидко змінювати структуру нейронних зв'язків. Див. “Neuroplasticity” – “Нейропластичність”.

PTSD (Posttraumatic Stress Disorder) – ПТСР (Посттравматичний стресовий розлад) – див. “Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)” – “Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)”

R-S

Тлумачення термінів

Randomization – Рандомізація – це процес випадкового розподілу учасників клінічного дослідження між різними групами, такими як експериментальна та контрольна. Рандомізація використовується для мінімізації впливу різноманітних, не пов'язаних з дизайном дослідження факторів на результати дослідження. При випадковому розподілі учасників між групами вплив їхніх різноманітних властивостей, які неможливо заздалегідь передбачити і врахувати, також розподіляється між групами і згладжується.

Randomized Controlled Trial (RCT) – Рандомізоване контрольоване дослідження (РКД) – це тип клінічного дослідження, в якому учасники випадково розподіляються на експериментальну і контрольну групи. В медичних дослідженнях подвійні сліпі РКД є «золотим стандартом» оцінки ефективності і безпечності нових методів лікування. Див. “Experimental group” – “Експериментальна група”; “Control group” – “Контрольна група”; “Double blind study” – “Подвійне сліпе дослідження”.

Resilience – Стійкість; Резилієнтність – це здатність психіки людини ефективно справлятися зі стресом впливом життєвих труднощів, травматичних подій тощо.

Self-compassion – Самоспівчуття – це здатність бути доброзичливим і турботливим до себе, особливо в моменти страждання або невдач. Самоспівчуття є важливою складовою психічного здоров'я і може сприяти резилієнтності та емоційному відновленню.

Self-discovery – Відкриття себе; Дослідження себе – це процес дослідження власних думок, емоцій, переконань та досвіду, що дозволяє людині глибше зрозуміти себе і ефективніше планувати своє життя з врахуванням власних індивідуальних особливостей.

Self-transcendence – Самотрансценденція – це стан, у якому звичне відчуття індивідуальної особистості розмивається і виникає відчуття зв'язку, гармонії та сенсу, які перевершують особисті межі. Самотрансценденція може бути пов'язана з різними явищами, як-от духовні або містичні переживання, глибока медитація, творчий процес, споглядання природи чи мистецтва. У психологічному контексті цей стан пов'язують з розвитком особистості, зростанням психологічного благополуччя, зменшенням егоцентричності та альтруізмом. Люди, які схильні до самотрансценденції, часто відчувають більший сенс у житті, відчувають себе частиною чогось більшого і мають сильнішу мотивацію до самореалізації.

Serotonin (5-HT) – Серотонін; – це нейромедіатор, який відіграє ключову роль у регуляції настрою, емоцій, сну і апетиту. Вважається, що дисбаланс серотоніну пов'язаний з депресією та іншими психічними розладами. Багато психоделічних речовин, як-от ЛСД і псилоцибін, діють на серотонінові рецептори, що викликає змінені стани свідомості.

Set and Setting – Сет і сетинг – це концепція, що описує важливість внутрішнього настрою (set) і зовнішнього середовища (setting) під час психоделічного досвіду. У терапії з використанням психоделіків важливо забезпечити сприятливий сет (внутрішній стан пацієнта) і сетинг (фізичне та соціальне середовище), щоб забезпечити безпечний, позитивний трансформувальний досвід. Цей підхід допомагає знизити ризики негативних реакцій і сприяє успішній інтеграції отриманих інсайтів.

Shamanism – Шаманізм – термін стосується сукупності традиційних релігійних, духовних, лікувальних практик корінних народів світу. Часто шаманізм включає використання зміне-

Тлумачення термінів

S-T

них станів свідомості для зцілення і спілкування з духами або божествами. Для індукції змінених станів свідомості можуть застосовуватись різні методи і техніки. Зокрема шаманські практики часто включають використання психоактивних речовин, таких як мухомори, аяуаска або пейот. Сучасна психоделічна терапія іноді включає елементи шаманізму, зокрема його ритуальні аспекти, для впливу на сет і сетинг психоделічної сесії. Див. !Set and Setting" – "Сет і сетинг".

Spirituality – Духовність – це аспект життя, що стосується пошуку сенсу, мети і зв'язку з чимось більшим за себе, часто з божественною силою або всесвітом. Психоделічні переживання часто включають тематику духовності, а їх інтеграція до звичайного життя може допомогти людям переосмислити своє минуле, теперішнє і майбутнє, знайти глибші сенси і відчути більшу наповненість життя сенсом.

Substance Use Disorder (SUD) – Розлад, пов'язаний із вживанням психоактивних речовин – це комплексний хронічний стан, коли вживання речовини призводить до клінічно значущих порушень у важливих сферах життя людини. Для діагностики використовують 11 критеріїв, що включають симптоми фізичної та психологічної залежності, зокрема сильне бажання вживати речовину ("крейвінг" або "тяга"), втрату контролю над її вживанням, збільшення дози через толерантність, а також продовження вживання, незважаючи на негативні наслідки тощо. Кількість симптомів визначає ступінь тяжкості розладу: легкий (2-3 симптоми), середній (4-5 симптомів) або важкий (6 і більше).

Термін SUD за своїм значенням дещо відрізняється від терміну "Addiction" – "Залежність", який часто вживають для опису важкої форми розладу, пов'язаного з вживанням психоактивних речовин, де центральне місце займають компульсивне вживання і сильна втрата контролю. Сучасні діагностичні класифікатори, як-от DSM-5, уникають використання терміну "Залежність", оскільки він може неоднозначно трактуватись і стосується переважно важких випадків. Натомість термін "substance use disorder" охоплює увесь спектр розладів, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин, від легких до важких форм, з урахуванням різних рівнів впливу на функціонування людини.

TF-CBT (Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy – Травмофокусована КПТ (ТФ-КПТ)) – це спеціалізований підхід в рамках когнітивно-поведінкової терапії, спрямований на роботу з пацієнтами, які пережили травматичні події. Цей підхід поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії з методами, спрямованими на обробку травматичних спогадів і зменшення симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). ТФ-КПТ складається з декількох ключових компонентів, які включають навчання навичкам управління стресом, експозицію до травматичних спогадів у безпечному терапевтичному середовищі, когнітивну реструктуризацію (зміну негативних або спотворених думок про травму), а також роботу з найближчим соціальним середовищем. Цей підхід є науково обґрунтованим і показує високу ефективність у зменшенні симптомів ПТСР.

Therapeutic Relationship – Терапевтичні стосунки – це відносини між пацієнтом і психотерапевтом, що базуються на довірі, емпатії, підтримці та професійній співпраці на благо клієнта. Вони є одним з ключових факторів успішного психотерапевтичного процесу. У психоделічній терапії ці стосунки особливо важливі, оскільки під впливом психоделіків пацієнти знаходяться в стані зміненої свідомості, мають менше контролю над процесом та переживають глибокі емоційні стани, які потребують безпечного і підтримуючого середовища.

T-T

Тлумачення термінів

Transformative Experiences – Трансформувальний досвід – це досвід, який призводить до суттєвих змін у світогляді, думках, емоціях або поведінці людини. Психоделічні переживання часто мають трансформувальний характер, допомагаючи пацієнтам досягти глибоких інсайтів і змінити своє життя на краще. Див. “Psychedelic experience” – “Психоделічний досвід”.

Transpersonal Psychology – Трансперсональна психологія – це психологічна течія, яка досліджує психологічні аспекти життя людини, що виходять за межі особистого “я” і повсякденного життєвого досвіду. Вона фокусується містичних переживаннях, духовних аспектах життя людини, екстатичних станах, медитації, моментах глибокого єднання з природою або космосом тощо. Цей підхід прагне зрозуміти, як подібні переживання впливають на особистісний розвиток та психічне здоров'я людини, підкреслюючи важливість духовного зростання та самотрансценденції. Трансперсональна психологія включає елементи філософії, релігійних вчень і практик, а також інтегрує підходи з інших психологічних течій, як-от психоаналіз і гуманістична психологія.

Trauma (psychological) – Травма (психологічна) – це психічна реакція на подію або серію подій, які є надзвичайно стресовими, шокуючими та/або загрозливими для життя та благополуччя людини. Травма виникає, коли пережитий досвід перевищує здатність людини впоратися з ним і належним чином інтегрувати його в свою психіку, що призводить до глибоких змін у сприйнятті себе і світу.

Психологічна травма може залишити довготривалі наслідки, включаючи симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), такі як нав'язливі спогади, нічні кошмари, емоційна відчуженість або підвищена збудливість. Травма також може впливати на самооцінку, викликати труднощі в міжособистісних стосунках і змінювати поведінкові реакції. Її походження може бути пов'язане з різними типами подій — від фізичного або емоційного насильства до катастроф, нещасних випадків або воєнних дій. При цьому людина може бути безпосереднім учасником таких подій або ж бути їх свідком.

Комплексна травма виникає внаслідок тривалого або повторюваного впливу стресових чи травмувальних подій, особливо коли вони відбуваються в контексті міжособистісних стосунків, таких як фізичне, психологічне або сексуальне насильство, емоційне занедбання тощо.

Цей тип травми часто починається в дитинстві, коли психіка людини ще розвивається, і може включати численні переживання, які накопичуються з часом і значно впливають на розвиток особистості. При цьому при комплексній травмі людині важко виділити якусь одну основну травмувальну подію, оскільки все її оточуюче середовище можна охарактеризувати як травмувальне. Комплексна травма часто призводить до негативного сприйняття себе та інших, виникнення проблем із самооцінкою, труднощів у встановленні та підтримці стосунків, а також хронічних симптомів тривоги, депресії або посттравматичного стресового розладу.

Treatment Resistant (TR) – Стійкий до лікування; Резистентний – це термін, який використовується для опису психічних розладів, що не піддаються стандартним методам лікування взагалі, або піддаються в недостатній мірі. Єдиного загальноприйнятого визначення та способу діагностики резистентності до лікування не існує. Однак часто резистентним називають стан, при якому пацієнт не реагує належним чином на принаймні дві спроби лікування у достатній дозі та протягом достатнього періоду часу. Психоделічно асистована терапія часто використовується для лікування стійких до лікування станів, таких як резистентна депресія або ПТСР, коли традиційні підходи не дають результатів.

Тлумачення термінів

T-W

Wellness – Благополуччя – це стан фізичного, психічного і соціального добробуту, коли людина здатна реалізовувати свій потенціал, справлятися зі стресами і жити повноцінним життям.

