Письмова експозиційна терапія (WET): ефективність та підбір пацієнтів

Огляд
Письмова експозиційна терапія (Written Exposure Therapy, WET) — це **короткотривале (5 сесій)** лікування лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що передбачає структуроване письмове опрацювання травматичного досвіду. Метод є ефективним, добре переноситься та та характеризується низьким рівнем вибуття.

Ефективність
- **50–70%** пацієнтів демонструють **клінічно значуще покращення**
- **30–50%** більше не відповідають критеріям ПТСР після лікування
- **Великі розміри ефекту** (≈1.0 і більше)
- Результати зазвичай **зберігаються через 3–12 місяців**
- **Низький рівень вибуття (~5–10%)**, нижчий ніж у багатьох інших методів

Порівняння з іншими методами
- Ефективність WET є подібною до Cognitive Processing Therapy (CPT)
- **Переваги WET:**
    - 5 сесій (проти 12+)
    - Відсутність домашніх завдань
    - Нижчий рівень вибуття

Найкращі кандидати для WET
1. **Здатність контактувати зі спогадом**
    - Може звертатися до травматичного досвіду без повного “відключення”
    - Дистрес присутній, але переносимий
2. **Готовність до емоційного залучення**
    - Пише не лише про факти, а й про думки, почуття та значення
    - Менше інтелектуалізації, більше емоційного проживання
3. **Перевага короткого, структурованого формату**
    - Мотивація до короткого лікування
    - Обмежені часові ресурси або схильність до уникання
4. **Окремий, чітко визначений травматичний досвід**
    - Одна подія або чіткий епізод
    - Легше сформувати послідовний наратив

Можуть отримати користь за додаткової підтримки
1. **Помірне уникання**
    - Спочатку поверхневе письмо
    - Покращується за допомогою уточнювальних запитань
2. **Легка дисоціація**
    - Можлива робота за умови використання навичок заземлення та регуляції

3. Коморбідні стани (депресія, тривога)

- ПТСР залишається основною проблемою
- Можливе повільніше покращення

Менш оптимальні кандидати

1. Виражена дисоціація / емоційне “відключення”

- Письмо відсторонене, фрагментоване
- Недостатнє емоційне залучення

2. Сильне уникання досвіду

- Ухилення від контакту з травматичними спогадами
- Мінімізація або відволікання

3. Комплексна / хронічна травма

- Багаторазові або тривалі травматичні події
- Переконання рівня ідентичності (“зі мною щось не так”)
- Потребує більш тривалої або фазової терапії

4. Висока потреба у міжособистісній взаємодії

- Необхідність обговорення, підтримки, зворотного зв’язку
- WET може сприйматись як “недостатньо глибока”

Ключовий механізм змін

Емоційне залучення + осмислення

Найкращі результати спостерігаються, коли пацієнт:

- Залишається в контакті зі спогадом
- Дозволяє собі емоційне переживання
- Починає осмислювати значення події

WET доцільна, якщо пацієнт:

- Може витримувати емоційний дистрес
- Готовий писати чесно та емоційно
- Не потребує інтенсивної взаємодії з терапевтом
- Виграє від короткого та структурованого формату

Висновок

WET — це:

- **Ефективний**
- **Економний за часом**
- **Добре переносимий метод**

Найкращі результати досягаються, коли пацієнт може **емоційно залучатися без перевантаження або “відключення”**