

# Colaborarea multidisciplinară în cadrul Clinicii B52 Cardio-Thorax din București

## Rolul psihoterapiei cognitiv-comportamentale în tratarea pacienților cu afecțiuni cardiace și pulmonare

### Interviu cu Mihai Bonta

Psiholog, Psihoterapeut Clinica B52 Cardio-Thorax Center, București

MEDICAL BUSINESS



Într-o lume a sănătății interconectate, se conturează tot mai mult importanța colaborării dintre specialiștii din domeniul sănătății mintale și cel medical. Mihai Bonta, un psihoterapeut dedicat, parte din echipa de specialiști ai clinicii B52 din București, împărtășește cu noi astăzi cum terapia cognitiv-comportamentală (CBT) devine un element esențial în tratarea pacienților cu afecțiuni cardiace și pulmonare. Prin intermediul acestui dialog extins, vom explora în detaliu cum CBT contribuie la îmbunătățirea calității vieții și la abordarea holistică a sănătății pacienților.

#### Ce este terapia cognitiv-comportamentală?

Terapia cognitiv comportamentală este un tip de psihoterapie bazată pe ideea că modul în care gândești și acționezi afectează felul în care te simți. Acest tip de psihoterapie se folosește cu succes în probleme de sănătate mintală, cât și fizică. Stresul, teama, de exemplu, pot distorsiona în unele cazuri percepția realității unei persoane. CBT își propune să identifice gândurile problematice, să evalueze dacă acestea sunt o reprezentare corectă a realității și dacă nu sunt, să utilizeze strategii adecvate pentru a le modifica sau depăși. Această terapie este potrivită pentru persoane de toate vârstele, inclusiv copii, adolescenți și adulți. De asemenea, poate aborda numeroase tulburări, cum ar fi tulburarea depresivă majoră, tulburările de anxietate, tulburarea de stres post-traumatic, tulburările alimentare, tulburările obsesiv-compulsive și multe altele.

#### Cum funcționează CBT?

Psihoterapia începe cu identificarea problemelor specifice care cauzează stres, cum ar fi probleme medicale, emoționale, dificultăți în relații sau doliu. Urmează identificarea și conștientizarea gândurilor și sentimentelor legate de aceste probleme, observând cât mai atent dialogul interior și interpretările personale. Psihoterapia sprijină pacientul în procesul de identificare și schimbare a gândirii negative sau inexacte, încurajând o evaluare realistă a situațiilor și a convingerilor. Psihoterapeutul ajută pacientul să recunoască emoții, credințe sau comportamente nesănătoase și lucrează împreună pentru a modifica aceste aspecte negative ale vieții sale. De exemplu, pacientul poate fi încurajat să țină un jurnal al situațiilor și răspunsurilor sale pentru a facilita acest proces. Scopul este de a adopta modele de gândire și comportamente pozitive și de a aplica aceste abilități în situații de viață curentă.

#### Ce ne puteți spune despre abordarea multidisciplinară în cazuri medicale complexe? Ați avut un caz special în experiența Dvs. clinică?

Am avut un pacient cu simptome somatice persistente, precum dureri abdominale și oboseală inexplicabilă. Prin colaborarea strânsă cu medicul pneumolog, am descoperit că aceste simptome erau strâns legate de anxietatea persistentă a pacientului. Prin terapia cognitiv-comportamentală, am abordat aspectele psihologice, iar colaborarea cu medicul pneumolog a asigurat o abordare holistică a problemelor sale de sănătate.

#### Cum colaborează psihoterapeuții, medicii pneumologi și cardiologi în cadrul Clinicii B52? Ce ne puteți spune despre importanța integrării profunde dintre sănătatea fizică și cea mintală a pacientului?

Colaborarea devine astfel, mai mult decât o simplă alianță între specialiști. Colaborarea cu medicii din clinica B52 a permis o evaluare comprehensivă a stării de sănătate a pacientului, aducând la suprafață interconexiunile complexe dintre aspectele psihologice și cele fiziolo-

gice. Această analiză profundă nu doar tratează simptomele, ci și identifică rădăcinile profunde ale problemelor de sănătate.

#### Care este rolul terapiei cognitiv-comportamentale în afecțiunile pulmonare?

Pacienții cu afecțiuni pulmonare se confruntă adesea nu doar cu dificultăți respiratorii, dar și cu anxietate asociată cu aceste simptome. CBT intervine în această ecuație prin abordarea gândurilor disfuncționale legate de respirație și senzații de sufocare. Prin tehnici specifice CBT, pacienții învață să identifice și să modifice gândurile negative, reducând astfel anxietatea și ameliorând simptomele respiratorii.

#### Ce includ obiectivele terapiei cognitiv-comportamentale?

În cazul pacienților cu afecțiuni pulmonare, stabilim obiective realiste și specifice în colaborare cu medicul pneumolog. Aceste obiective includ adesea îmbunătățirea capacității respiratorii, gestionarea anxietății legate de respirație și creșterea nivelului de activitate fizică, adaptate la nevoile individuale ale fiecărui pacient.

#### Ce ne puteți spune despre sesiunile acestei terapii orientate către afecțiunile cardiace?

Terapia cognitiv-comportamentală se adaptează în mod specific la provocările pacienților cu probleme cardiace. Un aspect esențial este gestionarea stresului, deoarece acesta poate afecta negativ inima. Prin identificarea și schimbarea gândurilor disfuncționale de exemplu, pacienții dobândesc abilități esențiale pentru menținerea sănătății cardiace.

#### În ce constă integrarea CBT în planul de tratament?

Terapia cognitiv-comportamentală nu înlocuiește tratamentul medical, ci îl completează. Colaborarea strânsă cu medicii specialiști permite o abordare holistică a pacientului. Astfel, CBT devine un instrument în cadrul unei strategii complexe care vizează atât aspectele fizice, cât și pe cele psihologice ale bolilor.

#### Cât de importantă este abordarea holistică în tratarea pacienților cu afecțiuni cardiace și pulmonare? Putem vorbi despre o îmbunătățire a calității vieții pacienților?

CBT nu tratează doar simptomele, ci ajută pacienții să-și îmbunătățească calitatea vieții, să-și gestioneze mai bine stările emoționale și să facă față provocărilor asociate bolilor cronice.

#### Cum vedeți viitorul colaborării multidisciplinare și abordarea acestei terapii cognitiv-comportamentale?

Estimez o creștere a conștientizării asupra beneficiilor colaborării dintre medici și specialiștii din domeniul sănătății mintale. În mod particular, cred că psihoterapia cognitiv-comportamentală va juca un rol din ce în ce mai important în tratarea pacienților cu afecțiuni cardiace și pulmonare, contribuind la o îngrijire personalizată și eficientă.