

Макарова Олена Павлівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри педагогіки та психології факультету № 3,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5480-5942>

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ БІОСУГЕСТИВНОЇ ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ПСИХОСОМАТИЧНИМИ РОЗЛАДАМИ

Психосоматичні розлади – це порушення функцій внутрішніх органів та систем організму людини, які обумовлені психогенним факторами. Психосоматичні захворювання характеризуються із систематичними скаргами особистості, які пов'язані з непропорційно інтенсивними та дезадаптивними відчуттями та поведінкою. При психосоматичних розладах, симптоми які характеризують хворобу, не є наслідком симуляції чи навмисними діями щодо їх демонстрації, вони можуть як супроводжувати наявні соматичні захворювання так і ні. Діагностичний висновок виносить лікар на основі анамнезу зі слів пацієнта, а інколи буває і так, що анамнез збирається зі слів родичів пацієнта. Лікування починається з формування довірливих взаємовідносин між лікарем та пацієнтом, що дозволяє уникнути гіпердіагностики.

Метод біосугестивної терапії спрямований на позбавлення людини психосоматичних розладів, допомагає відновити психологічний комфорт особистості. Він поєднує вербальне та невербальне навіювання в стані легкого трансу. Термін «біосугестивної терапія» містить два трактування: чугестії та біо. Сугестія (навіювання) – це психологічний процес, за допомогою якого відбувається вплив на віру, здійснюється переконання або бачення чогось без об'єктивних причин [3]. Сугестія – це пряме повідомлення, через яке особистість впливає на вірування, рішення, думки, судження, поведінку групи осіб чи іншої людини. Такий вплив не містить раціональної та фізичної аргументації [3]. Біо розуміється як застосування, під час терапевтичного сеансу, не лише сугестії, але й інших чинників: передачі клієнту метаінформації через голос; контакт долоні психолога з клієнтом, у груповій терапії відбувається індукція клієнта з членами групи тощо [3].

Метод біосугестивної терапії (БСТ) полягає у змінах невротичного шаблону людини на партерни гарного самопочуття. Тобто один негативний шаблон змінюємо на інший – позитивний.

Психосоматичні розлади мають певний цикл розвитку: людина починає відчувати, що з її здоров'ям щось негаразд, потім вона помічає, що одній й ті самі симптоми з'являються частіше, потім – відчуття невпевненості щодо хвороби, і

врешті – решт людина запевняє себе, що вона хворіє.

Завдання цього методу полягає в тому, щоб людина спочатку уявила себе здоровою, а потім це відчула. Зміна невротичного шаблону людини на патерн гарного самопочуття означає, що заявлений метод максимально дієвий. Але інколи буває й інший результат, коли відбулася зміна страху перед хворобою на патерн нейтрального до неї ставлення.

Існують два види розриву шаблонів: м'який та раптовий. М'який розрив шаблону складається з п'яти кроків: захоплення ініціативи; увага на «поганому» загалом; увага на «поганому» стосовно людини, яка звернулася за допомогою; увага на «хорошому»; ключова фраза. Раптовий розрив шаблону відбувається без підстроювання, відразу ж з виходом за межі форми.

Автором методу є лікар-психотерапевт О. Стражний. Він наголошує, що сеанси біосугестії – це каталізатор внутрішніх ресурсів організму людини. Після перших кількох сеансів у людини створюється ілюзія одужання і її організм позбавляється від соматичного неврозу [3].

Біосугестивна терапія – це терапевтичний сеанс, який являє собою електромагнітну хвильову програму. Терапевтичні фрази накладені на музику, записуються на картку пам'яті мобільного телефону або на флешку USB. Під час терапевтичної сесії вмикається запис, який потрапляє в нейрони головного мозку людини і вносить в організм корисні функції і корисні зміни.

Підводячи підсумки можемо наголосити, що сеанси БСЕ перш за все допомагають людям з певними психосоматичними порушеннями, що не викликані органічними змінами. Зрозуміло, що психолог не є лікарем, але він може скорегувати психіку людини, тілесні прояви хронічного напруження, прояви стресу та депресії.

Психосоматичні розлади є найбільш поширені порушення здоров'я людини. Методи корекції, таких порушень, умовно поділяють на три категорії: медикаментозна терапія; методи нетрадиційної медицини та психотерапія. Але автор методу та його послідовники стверджують, що він є досить дієвим. У чому ж переваги методу? По перше – він простий, безмедикаментозний та неінвазійний. По друге – він науково-обґрунтований і його дії зрозумілі. По третє – щоб досягти бажаного результату, людину яка звернулася за допомогою, не потрібно психологічно відкривати. Можемо зазначити, що переваг цього методу набагато більше, а його ефективність підтверджують більше, ніж дев'яносто відсотків людей, які його пройшли.

Список використаних джерел

1. Морально-психологічне забезпечення у Збройних силах України: підруч. у 2ч. Ч.1. / за заг. ред. В.В. Стасюка. Київ: НУОНУ, 2012. 682 с.

2. Тактична підготовка артилерійських підрозділів: підручник / П.Є. Трофименко, Ю.І. Пушкарьов, С.П. Латін. Суми: Сумський державний університет, 2012. 776 с.

3. Гозуватенко Г.О Особливості морально-психологічного забезпечення військ (сил) в умовах реорганізації збройних сил України. *Держава і армія*. Львів. НУ«ЛП». 2008. № 634. С. 187–190.

4. Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній прикордонній службі України : наказ МВС України від 09 березня 2021 № 179. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0533-21#Text>