

# **Интеграция в психотерапии: использование уникальных условий океанской среды для лечения расстройств**

Авторская программа  
врача-психотерапевта  
Виткина М.М. «Давай  
начнем с начала»

# Что такое дайв – терапия или терапия погружением

Дайв–терапия – это курс краткосрочной психотерапии; может являться частью долгосрочной терапии. Центральная часть курса - ряд процедур, связанных с непосредственным погружением в естественную водную среду с целью получения позитивного результата от растормаживания рефлексов с помощью внешнего раздражителя.

В терапии погружением используются принципы:

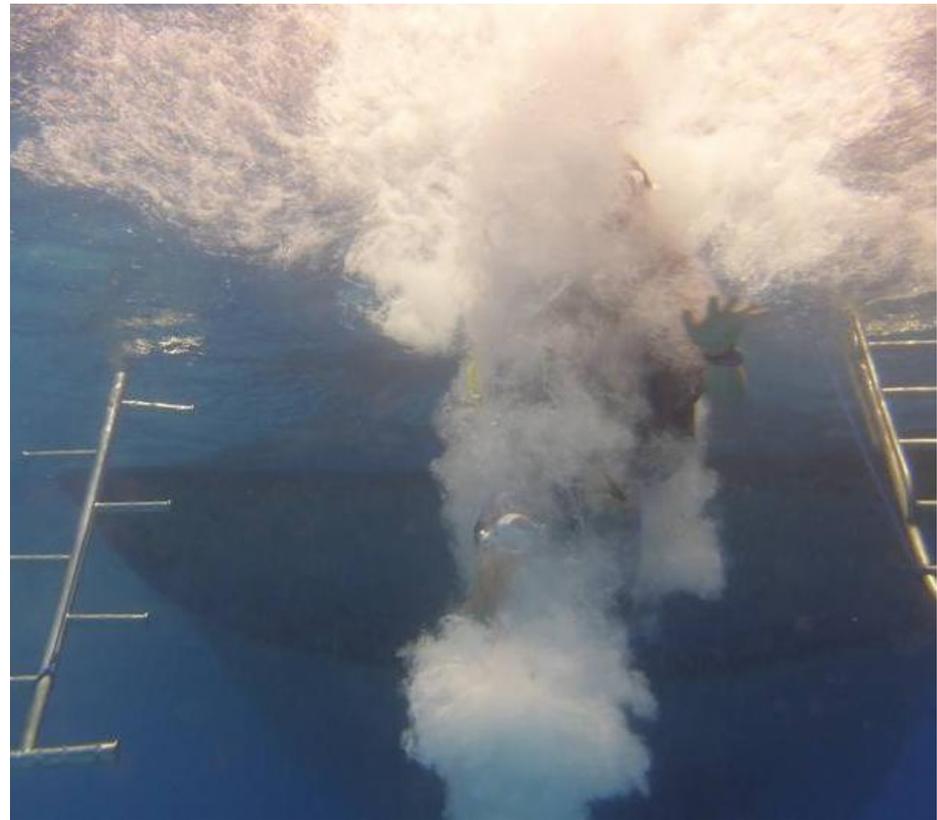
- Групповой психотерапии
- Рационально – когнитивной психотерапии
- Телесно – ориентированной психотерапии

А также проводится:

- Обучение приемам релаксации
- Обучение практическим навыкам эмоциональной саморегуляции

# Терапия погружением включает в себя следующие аспекты:

- Философский
- Психологический
- Соматический
- Эмоциональный
- Социальный



# Группы расстройств, при которых показано участие в программе.

- Фобические тревожные расстройства
  - Паническое расстройство
  - ОКР
- А также:
- Соматоформные расстройства
  - Невротические расстройства
  - Расстройства сна неорганической этиологии
  - Расстройства сексуальной сферы
  - Психические расстройства и расстройства поведения, связанные с послеродовым периодом
  - Реабилитация людей с ограниченными физическими возможностями

# Преимущества дайв – терапии

- Усиленная мотивация на получение результата за счет процесса подготовки
- Сочетание воздействия групповой и индивидуальной психотерапии
- Погружение в обстановку «марафона» на несколько суток
- Присутствие дружественной социальной обстановки
- Уникальное воздействие среды погружения, генерирующее аутотрансное состояние
- Подкрепление позитивного эмоционального опыта преодоления на физиологическом уровне
- Минимум физических нагрузок
- Яркое выраженное влияние физической релаксации на эмоциональное состояние
- Применение процедур «безмолвной» телесно-ориентированной психотерапии в условиях погружения.

# Уникальность условий:



- Плотность среды
- Температура
- Невесомость
- Тишина, минимум тактильных ощущений
- Отсутствие запахов и вкусов

# Что получает пациент

- Полное выключение из повседневной социальной среды
- Погружение в комфортную социальную атмосферу
- Переосознание личностных проблем и/или отношения к заболеванию в результате групповой терапии.
- Резкое снижение физических нагрузок при погружении
- Релаксация, состояние неглубокого транса
- Растворивание рефлексов
- Возрастная регрессия, катарсис.
- Закрепление полученных результатов, минимум 4-х кратное повторение процедуры.



# Растормаживание рефлексов

Эмоциональное реагирование на внешние раздражители, искажает или отменяет уже сформированные условные рефлексy, по сути, влияя и на мотивацию. Этот феномен был назван "внешним торможением".

Растормаживание рефлексов по И.П.Павлову - прекращение состояния внутреннего торможения в коре больших полушарий головного мозга под влиянием постороннего раздражителя или другими словами – восстановление заторможенного (угасшего) условного рефлекса.

Эмоциональные процессы, как и условно-рефлекторные, постоянно находятся в динамике. Одни раздражители добавляются - другие исчезают.

Обычное эмоциональное состояние - это упрочнённые актуальные условные связи с признаками генерализации, когда условную эмоциональную реакцию начинают вызывать новые (похожие на старые) и некоторые обстановочные условные сигналы (по П.С. Купалову), а также происходит затормаживание новых и растормаживание старых (ранее заторможенных) условных связей.

Здесь мы говорим о торможении, появившемся в результате замыкания цикла торможения рефлексов в кольцо, что приводит к навязчивым состояниям. Сильная отрицательная эмоция, психическая травма могут приобретать некоторые свойства безусловного рефлекса, способны вторично вызывать генерализацию - образовывать обстановочные связи, оживлять целую цепь сочетательных рефлексов.

Растормаживание даёт эффект ослабления, восстановления угасших продуктивных рефлексов, накопленных в более раннем возрасте.

На принципе растормаживания основана ориентировка в отношении последовательности событий, а следовательно, и в отношении времени, ибо полное растормаживание, начавшись, последовательно приводит к восстановлению естественных эмоциональных процессов.

В психологии аналогичный феномен известен как «катарсис», «очищение», когда мысленное возвращение к прошлому, переживание заново каких-то неприятных событий даёт облегчение в настоящем.

# Что нужно для успешного проведения курса

- Пациенты, достаточно мотивированные на получение позитивных результатов, находящиеся в процессе долгосрочной терапии или прошедшие предварительную диагностическую консультацию. Отбор в группу ограничен наличием психопатий, эпилепсии, поздних сроков беременности, шизофреноподобных состояний. Умение пациентов плавать, и даже держаться на воде строго обязательно!
- Теплая (от +28 градусов по Цельсию) акватория океана или моря с достаточной глубиной (10-15 метров)
- Место для отдыха и ночевки
- Снаряжение для дайвинга
- Дайвинг клуб с инструктором
- Врач-психотерапевт с профессиональной дайверской подготовкой
- Дайвер – спасатель

# Как проводить психотерапию там, где нет возможности разговаривать?

С началом погружения наступает время телесно – ориентированной психотерапии. И здесь тоже есть свои яркие особенности. Пациент вынужден перейти по сути на внутренний диалог со своим телом, сосредоточиться на дыхании и ощущениях. Контакт с психотерапевтом осуществляется только условными жестами, и только при необходимости. Таким образом, пациент берет на себя ответственность за изменение психоэмоционального состояния, а получив положительное физиологическое подкрепление, бессознательно устанавливает новые продуктивные «цепочки» условных обстановочных, ассоциативных связей.



# История создания и результаты исследований

Около 10 лет назад британская психотерапевт Кристина Кушнахан из Белфаста и испанский дайвер Мариано Биссо обратили внимание на терапевтические свойства процесса погружения. Из сочетания психотерапии с дайвингом была разработана программа «aqua-psychotherapy». «Средство теплой воды используется, чтобы помочь людям глубже погрузиться в их внутренний мир и является эффективным средством лечения депрессии, ОКР, посттравматического стрессового расстройства, фобий и панических атак», - говорит Кристина.

- Дальнейшие исследования, проведенные по заказу Фонда Коди Unser First Step в партнерстве с Медицинской школой Университета Джона Хопкинса и Международным центром травмы спинного мозга в Институте Кеннеди Кригера доказали, что подводное плавание резко снижает «количество стресса» и обладает также другими терапевтическими достоинствами.
- Доктора и ученые из трех французских научно-исследовательских институтов (Французские больницы, Университет Экс-Марселя и Институт биомедицинских исследований армии) в течение года изучали дайверов с различными расстройствами и пришли к аналогичным заключениям.

# Западная программа «аcqua-psychotherapy» направлена в первую очередь на реабилитацию ветеранов – инвалидов.



# «Давай начнем с начала» Первые результаты

«Как и большинство хороших идей, это кажется настолько простым, что остается только удивляться, почему до сих пор никто не предлагал такую программу в России.» - говорит Кристина Кушнахан.

И вот, наконец, отечественная программа терапии погружением опробована.

Пока можно однозначно утверждать следующее:

В результате проведения основных элементов программы

- снижается расход воздуха под водой
- снижается уровень сахара у больного сахарным диабетом и нормализуется артериальное давление
- после погружения в состоянии и поведении пациентов наблюдается значительное увеличение эмоциональной стабильности и спокойствия.

# Безопасность под водой

- Одним из ключевых моментов успешного проведения программы является обеспечение полной безопасности пациента и психотерапевта.
- Программы **«acqua-psychotherapy»** и дайв – терапии не случайно проводятся на базе PADI. ПАДИ - Профессиональная Ассоциация Дайвинг Инструкторов – всемирная международная организация, процветающая уже несколько десятков лет за счет своих четких и неуклонных принципов проведения безопасных погружений. Ассоциация активно поддерживает проведение психотерапевтических программ и обеспечивает участников надежным оборудованием.
- В программе **«Давай начнем с начала»** врач – психотерапевт является Дайв Мастером, (это профессиональный уровень и членство ПАДИ), что дает ему право погружаться с неподготовленным в плане дайвинга пациентом и проводить подводную сессию. Их безопасность обеспечивает Дайвер-Спасатель, входящий в состав команды и Дайв Инструктор. Действия бригады скоординированы и практически отработаны в «полевых» условиях.



**Благодарю за внимание.**

