

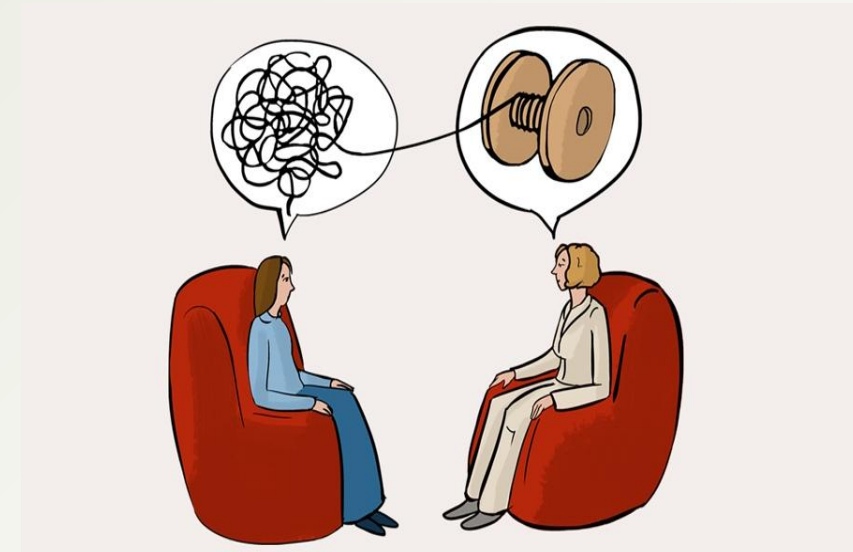


Лечебное воздействие: психологические основы психотерапии и психокоррекции

И.Р. Хох – заведующий отделом психологического сопровождения и профилактики с телефоном доверия ГАУЗ РКПЦ МЗ РБ, кандидат психологических наук, доцент, главный медицинский психолог МЗ РБ

Основные понятия

- Отечественная традиция состоит в том, что **психотерапия** - метод лечения, т.е. входит в компетенцию медицины.
- **Медицинский подход** к пониманию психотерапии иллюстрируют определения: «здоровье», «болезнь», «больной», «лечебное воздействие».
- **Психологический подход** акцентирует внимание не столько на объекте или предмете, сколько на средствах воздействия.
- **Психотерапия** представляет собой целенаправленное упорядочивание нарушенной деятельности организма психологическими средствами (С. Кратохвил).



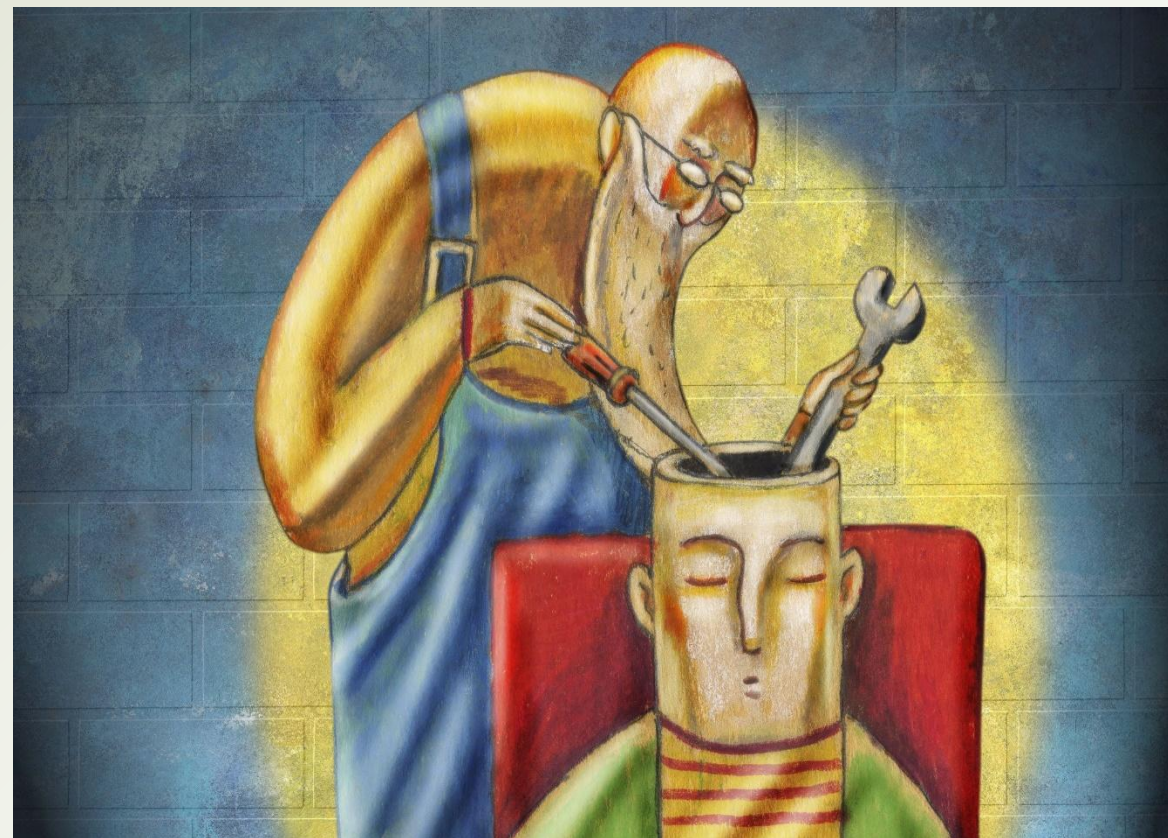
Общая психологическая культура

- **Общая психологическая культура** - это составная часть базовой культуры личности, позволяющая ей эффективно самоопределяться и самореализовываться в жизни, способствующая успешной социальной адаптации, саморазвитию и удовлетворенности жизнью.
- Выделяют **три основных компонента**:
 - Самопознание и самооценка.
 - Познание других людей.
 - Умение управлять своим поведением, эмоциями, общением.



Психологическая помощь

- Широкая многоуровневая сфера помогающей психологической практики.
- Осуществляется в формах - психологической консультации, психокоррекции, психотерапии.



Содержательные аспекты психотерапии

- Отношение к психотерапии должно складываться как к гуманитарной дисциплине.
- **Психотерапия** не воздействует на основную структуру личности, а помогает клиентам становиться более гибкими в удовлетворении своих потребностей и использовании своих способностей.
- **Психотерапия** – профессиональная форма психологического воздействия с целью развития, интегрального здоровья, благополучия и внутреннего роста личности.



Основные дефиниции психотерапии

- **Предмет психотерапии** – психологические проблемы психически здоровых, психически не здоровых людей, препятствующие их личностному, социальному и духовному развитию и благополучию.
- **Здоровье (интегральное)** – совокупность фундаментальных способностей человека к самоорганизации и саморазвитию, обеспечивающих высокое качество жизни индивидуума и общества.
- **Психическое здоровье** – фундаментальная способность человека к саморазвитию и самоорганизации, включающая такие ценности, как качество внутренней жизни, общественное чувство, реалистичность.
- **Метод психотерапии** – специфический способ реализации какой-либо модели, направления психотерапии.
- **Модель психотерапии** – обособленная форма психотерапии с преимущественным использованием базовых понятий и установок какой-либо сформированной отрасли знаний (медицина, психология, педагогика, философия, социология).



Основные дефиниции психотерапии

- **Бессознательное**, которое имеет несколько значений:
 - а) обозначение совокупности содержаний, не присутствующих в актуальном поле сознания;
 - б) система, состоящая из содержаний, не допущенных в предсознание и сознание в результате вытеснения.
- **Предсознание** содержит в себе материал, не входящий в актуальное поле сознания и поэтому являющийся бессознательным в первом значении этого понятия (неактуализированные знания и воспоминания).
- **Сознание** находится на периферии психического аппарата и принимает информацию одновременно из внешнего и внутреннего мира. В отличие от бессознательного и предсознания, сознание не имеет никакой памяти.



Уровни развития личности

НЕВРОТИЧЕСКИЙ

• Расстройства текущего уровня характеризуются обратимостью (т.е. высокой вероятностью излечения), сохранением критического отношения к болезненным проявлениям, могут ухудшать качество жизни и трудовой деятельности, негативно влиять на семейно/социальные отношения, и довольно часто являются следствием перенесённого сильного стресса (психологической травмы) или результатом эксплозии (взрыва) уже накопленного стресса. Сюда могут относиться:

- тревожные расстройства;
- страхи и фобии;
- депрессивные состояния;
- панические атаки;
- эмоциональная неустойчивость и прочие.

ПОГРАНИЧНЫЙ

• Болезненное состояние протекает преимущественно на уровне целой личности, и имеет врождённое происхождение. В течение жизни расстройство может сопровождаться эпизодами обострений, приводит к несостоятельности в социально-трудовом плане, стойко сохраняется на протяжении всей жизни. Обратимость относительная, критика к заболеванию нередко носит формальный характер.

- обсессивно-компульсивное расстройство личности;
- эмоционально неустойчивое расстройство личности;
- биполярно-аффективное расстройство;
- зависимое расстройство личности;
- алкоголизм, наркомания и прочие.

ПСИХОТИЧЕСКИЙ

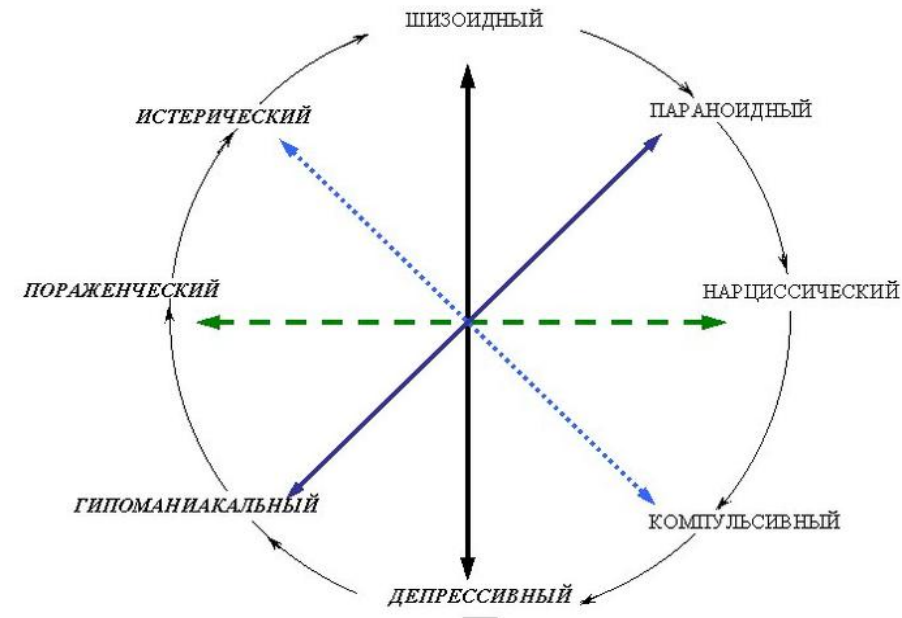
• Сюда относятся преимущественно заболевания шизофренического спектра, которые приводят к явной социально-трудовой дезадаптации и практически всегда имеют наследственный характер. Личности трудно гармонично сосуществовать с социумом, вести целенаправленную деятельность. Часты обострения, которые могут сопровождаться ощущениями преследования, галлюцинаторными переживаниями и т.д.

- шизофрения;
- психотическое расстройство личности;
- шизоаффективное расстройство.

УТЯЖЕЛЕНИЕ

Типы организации личности

- **Психопатический тип** - потребность ощущать собственное влияние на других, манипулировать ими, «подняться над ними».
- **Нарциссический тип** - отчужденность и эмоциональная недоступность, склонность к эксгибиционистскому стилю поведения, переоценка собственных достоинств.
- **Обсессивно-компульсивный тип** - методичность, дисциплинированность, скупость, упрямство, склонность к сдерживанию и утаиванию, перфекционизм. Тенденции ритуализации поведения.
- **Параноидный тип** - подозрительность и недоброжелательность, мрачность и отсутствие чувства юмора, склонность к образованию сверхценных идей.
- **Истерический («театральный») тип** - общительные, с развитой интуицией и неустойчивыми эмоциями люди, склонные попадать в драматические ситуации. Высокий уровень тревоги, напряженности и реактивности.
- **Шизоидный тип** - Базальная тревога по поводу безопасности, избегание эмоционально насыщенных и интимных отношений с другими людьми, жизненная позиция «наблюдателя».
- **Депрессивный и маниакальный тип** - при крайних проявлениях депрессии — непроходящая печаль, сниженная энергетика, ангедония, вегетативные нарушения (проблемы питания, сна и саморегуляции). При гипоманиакальности — подвижность и энергичность, невероятная работоспособность, остроумие, высокая социальность.
- **Диссоциативный тип** - склонность к формированию «множественной личности», т. е. диссоциации частей собственного «Я».
- **Мазохистический тип** (пораженческий, саморазрушительный) - Постоянное выражение жалоб, пребывание в жизненной ситуации страдания (зачастую добровольное), установки на самоповреждение и самообесценивание, скрытое желание мучить других своими страданиями.



Мандала классических радикалов характера (МКРХ)

© Р. П. Есюк.

Методы и приемы психотерапии

- **Когнитивные и поведенческие методы:** систематическая десенсибилизация; парадоксальная интенция; аверсивная психотерапия.
- **Суггестивные методы:** прямое словесное внушение, гипнотерапия.
- **Методы самовнушения:** метод прогрессивной мышечной релаксации; метод аутогенной тренировки.
- **Психодинамические методы:** свободные ассоциации, анализ снов.

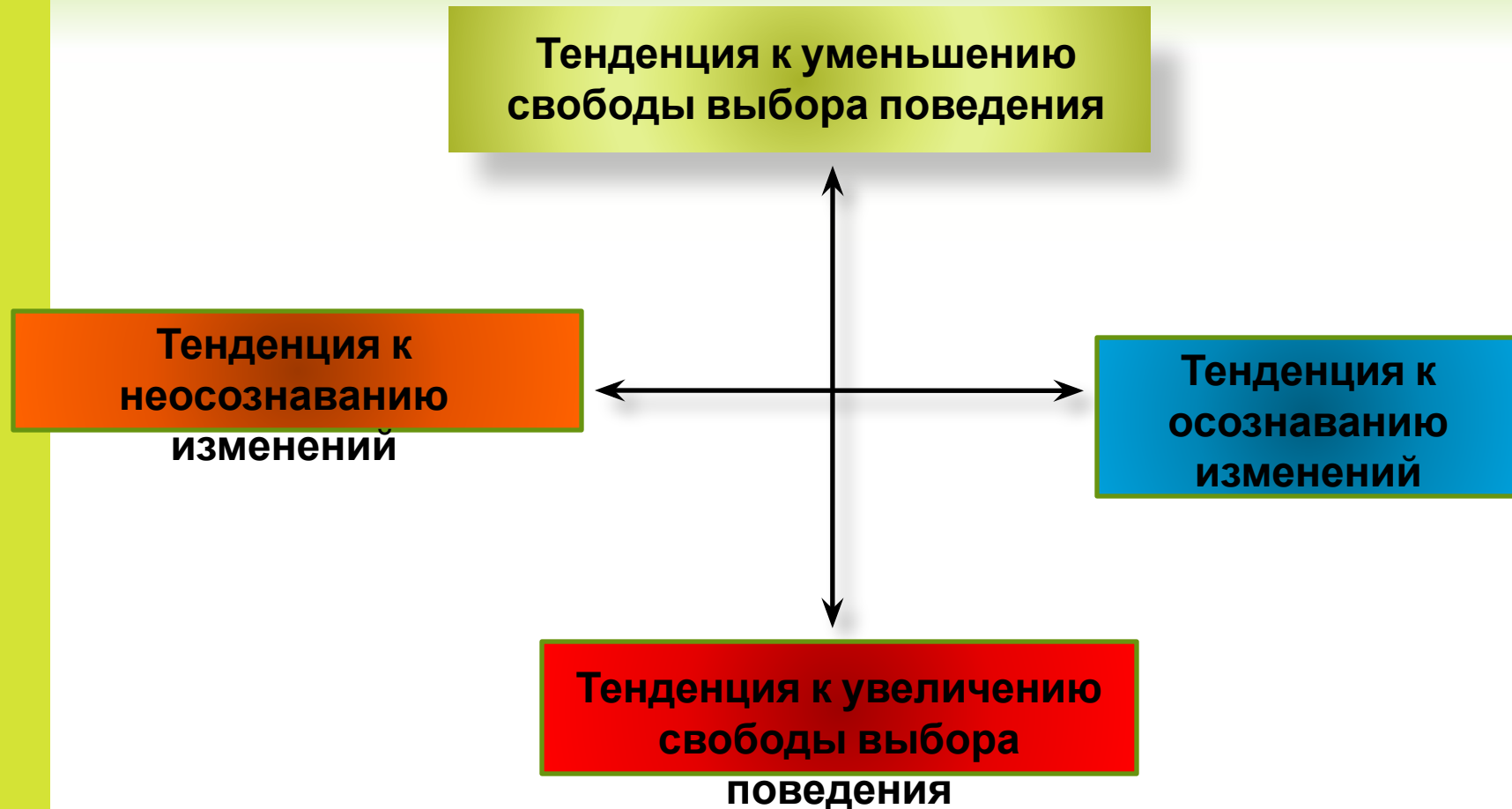


Пространство психотерапевтических отношений

- ◉ Впервые психотерапевтические отношения наглядно описал в пространственных категориях канадский психотерапевт Карл Томм в 1992 году.
- ◉ Сформулировал два основных континуума, отношение к которым, обуславливает контекст психотерапевтического пространства: «осознавание» и «свобода».
- ◉ Под «осознаванием» понимается выявление клиентом собственных изменений, происходящих в процессе психотерапии, а под «свободой» - свободу выбора клиентом своего поведения во время психотерапевтической сессии.



Пространство психотерапевтических отношений



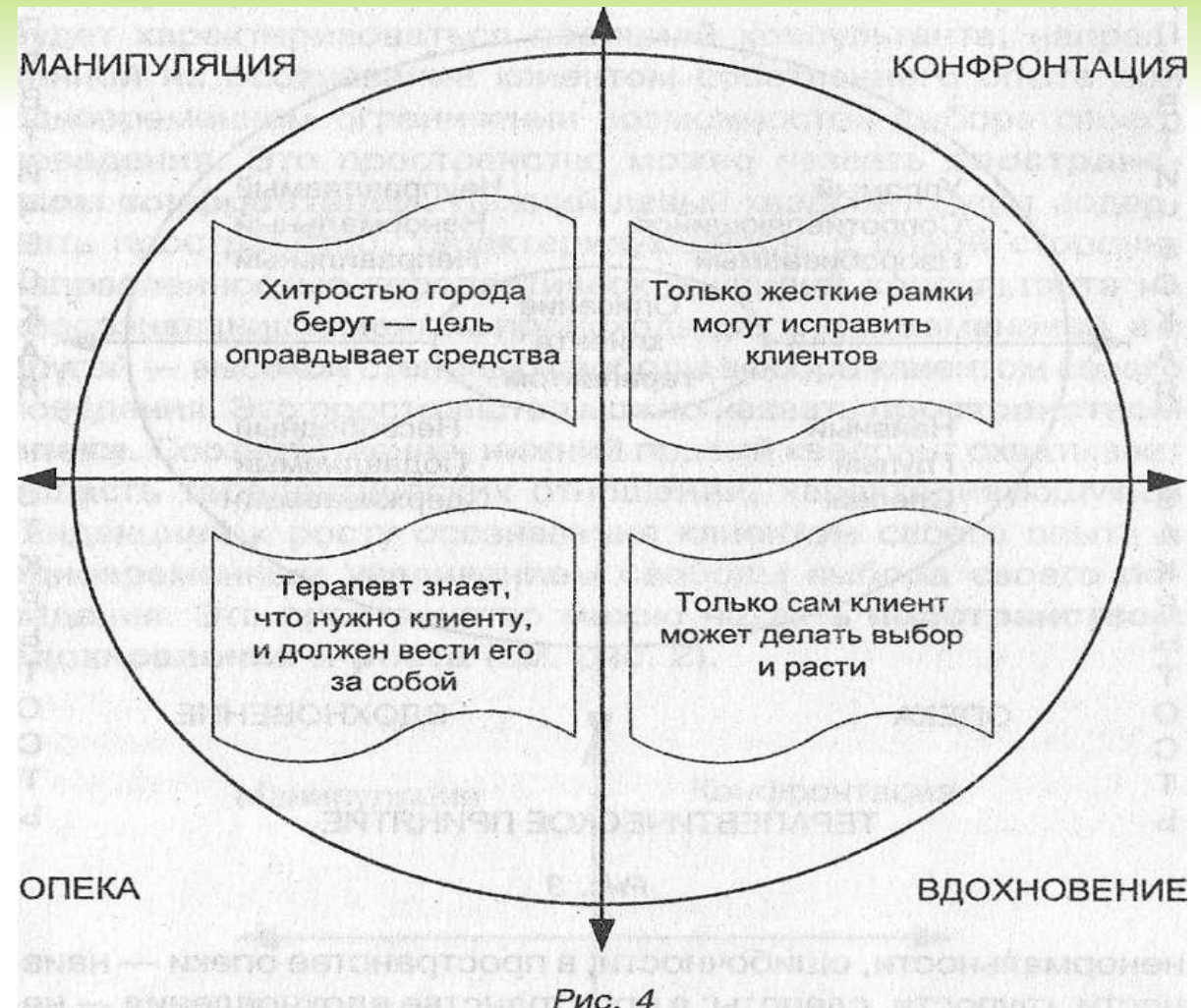
Пространство психотерапевтических отношений



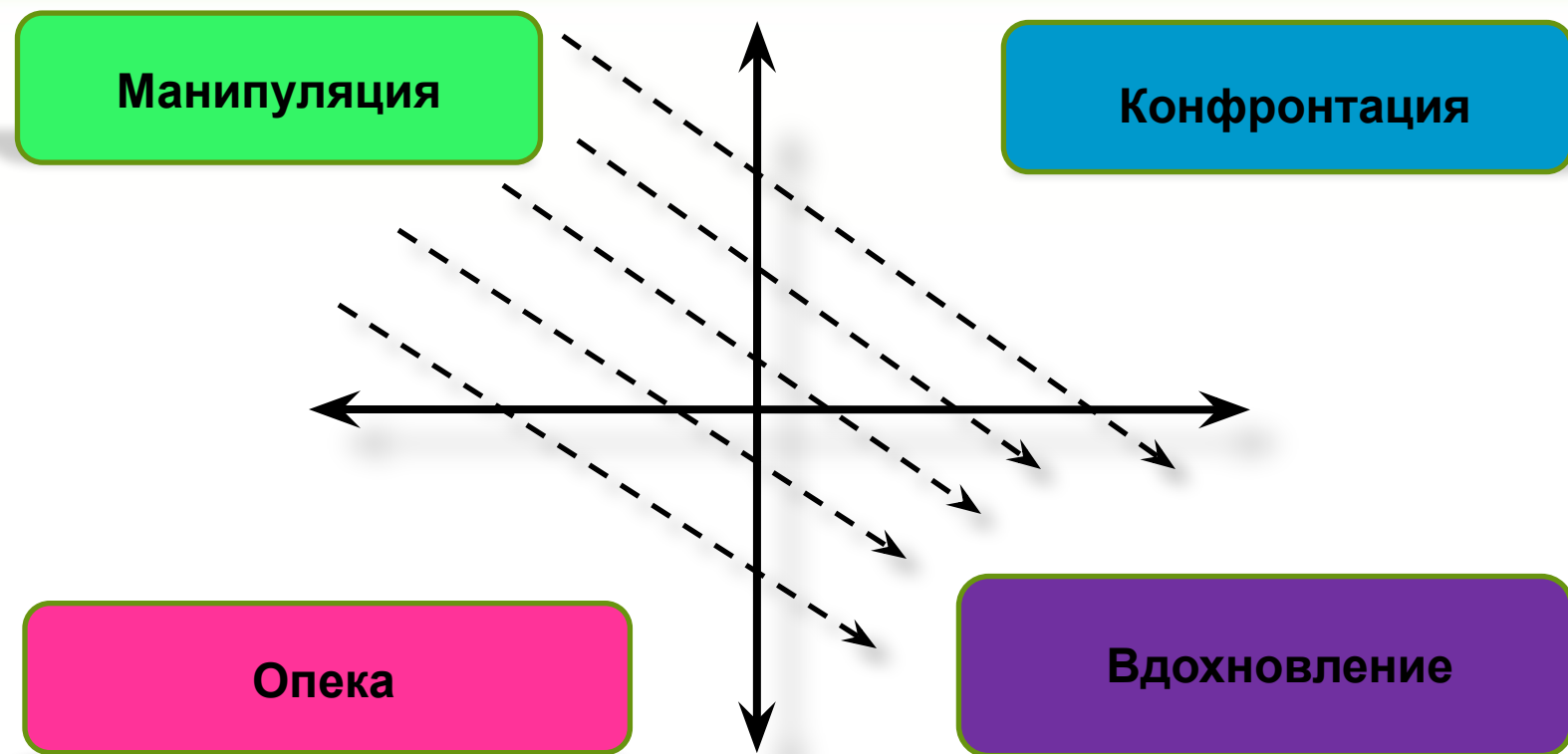
Пространство психотерапевтических отношений

В каждом из четырёх пространств для клиента уготованы разные перспективы:

- из пространства **манипуляции** - изменение с раболепием;
- из пространства **конфронтации** - уступка с покорностью;
- из пространства **опеки** - рост с зависимостью;
- из пространства **вдохновения** - освобождение с независимостью.



Пространство психотерапевтических отношений



УСТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА В ПСИХОТЕРАПИИ

- Если механизмом изменения клиента в конкретном случае является сжатый эмоциональный опыт, который клиент выносит из психотерапии, то само качество контакта обретает **саногенную роль**.
- **Sanos** (греч. - санация) - очищение, оздоровление; genos (греч.) рождать, производить - порождающее здоровье или здоровьесберегающее.



Контакт в психотерапии



- **ОБЪЕКТНОЕ ПРИСУТСТВИЕ** психотерапевта: минимально представлен в психотерапии как живой, чувствующий субъект, имеющий свои желания.
- ◉ Наличие у клиента зрелого Эго.

↑
Психоаналитическая стратегия

- **СУБЪЕКТНОЕ ПРИСУТСТВИЕ** психотерапевта: является эмпатичным, искренним и, безусловно принимающим клиента.
- ◉ Встреча «лицом к лицу» двух взрослых людей - психотерапевта и ответственного (за себя, за свою жизнь и своих близких) клиента.

↑
Экзистенциально-гуманистическая стратегия



Контакт в психотерапии

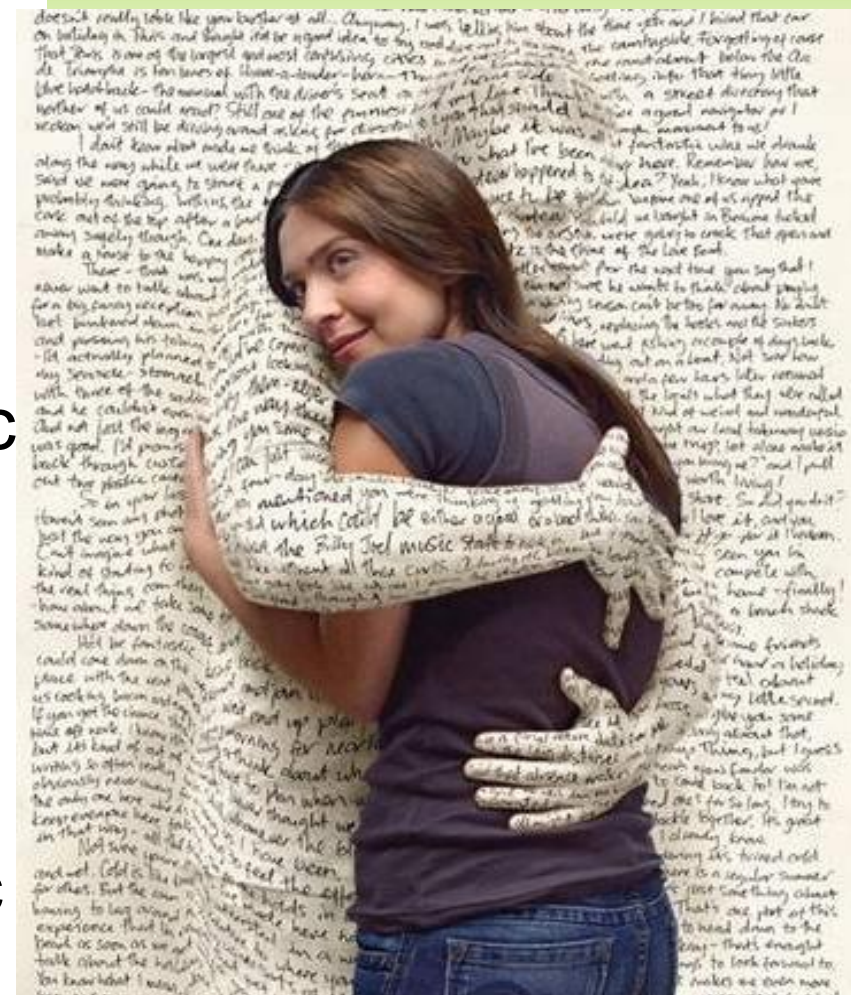


- ◎ Психотерапевт обеспечивает **БЕЗОГОВОРЧНОЕ ПРИНЯТИЕ** и **ПОДДЕРЖКУ** клиента, даже в ситуации конфронтации.
- ◎ Человеческое участие и душевная теплота не являются необходимыми для успешной терапии.
- ◎ Позиция психотерапевта представлена ролевой комбинацией **ФИЛОСОФ/УЧИТЕЛЬ/УЧЁНЫЙ**.
- ◎ Психотерапия экспонируется как переживание клиентом того, что случается здесь-и-теперь в контакте

Когнитивная стратегия

Контакт в психотерапии

- **Присутствие психотерапевта в контакте** - сложный и многоуровневый феномен, который не сводится к чисто профессиональной роли.
- Тип присутствия психотерапевта в контакте с клиентом отражает и **особый тип мироощущения** специалиста.
- **Психотерапевтическая работа чрезвычайно не легка**, потому что мы всегда не уверены, постоянно встречаемся с сопротивлением тех, кому хотим помочь,



Психологическая коррекция

- Направленное психологическое воздействие на определённые психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида.



Мишени психокоррекции



- трудные или критические ситуации;
- субъективно переживаемое неблагополучие;
- длительное негативное психологическое состояние и другое.

Специфические черты психокоррекционного процесса

Ориентируется психотерапевт:

- на клинически здоровую личность;
- на настоящее и будущее клиентов;
- на среднесрочную помощь;
- на сформированные качества личности и виды поведения.



Виды психокоррекции

По характеру направленности:	• Симптоматическая коррекция • Каузальная коррекция
По содержанию:	• Коррекция познавательной сферы • Коррекция личности • Коррекция аффективно-волевой сферы и т.д.
По форме работы с клиентом:	• Индивидуальную • Групповую • Смешанную
По наличию программ:	• Программированную • Импровизированную
По характеру управления воздействиями:	• Директивную • Недирективную
По временному параметру:	• Сверхкороткую и короткую • Длительную и сверхдлительную
По масштабу решаемых задач:	• Общую • Частную • Специальную

Принципы психокоррекционной работы

Принцип единства
диагностики и
коррекции

Принцип
нормативности
развития

Принцип коррекции
«сверху-вниз»

Принцип коррекции
«снизу-вверх»

Принцип системности
развития
психологической
деятельности

Деятельностный
принцип коррекции

Психогигиена

- **Психогигиена** – это наука и комплекс мероприятий (государственных и индивидуальных) по обеспечению, сохранению и поддержанию психического здоровья человека.
- Степень удовлетворения социально-психологических потребностей может свидетельствовать о благоприятной или неблагоприятной **психологической экологии**.



Психогигиенические требования к семейному воспитанию

- Наличие полной и гармоничной семьи.
- Отсутствие педагогической конфронтации со стороны взрослых.
- Безоговорочная и бескорыстная любовь к ребенку и уважение его личности.
- Постоянное внимание к нуждам и внутреннему миру ребенка.
- Учет индивидуальных психических особенностей ребенка и принятие его таким, какой он есть.
- Отсутствие завышенных требований к ребенку.
- Разумный баланс между поощрениями и наказаниями, их социально-психологическая понятность и обоснованность.
- Изменение отношения к детям в соответствии с возрастными этапами.
- Обеспечение чувства психической и физической защищенности.



Психогигиенические требования к обучению

Пример требований для младших классов:

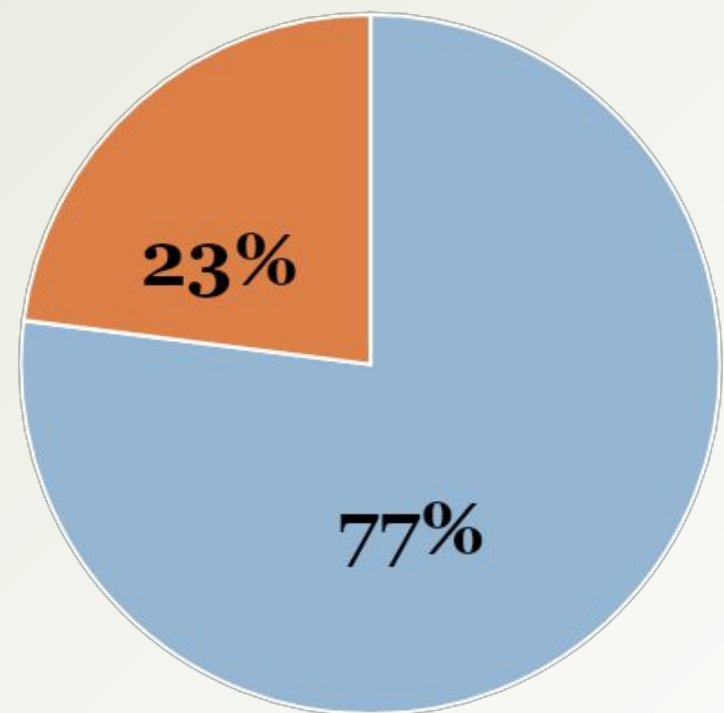
- Достижение к началу учебы достаточного уровня школьной зрелости (20–25 % первоклассников незрелы).
- Выбор формы обучения в соответствии со способностями и психическими особенностями ребенка.
- Опора при обучении в младших классах на наглядно-образное мышление.
- При составлении расписания учет дневных, недельных и годовых колебаний уровня работоспособности.
- Планирование занятий в первую половину дня.
- Уменьшение доли домашних заданий.
- Обеспечение достаточной двигательной активности.
- Стимулирование интереса к учебе на положительных эмоциях.
- Неуспехи в учебе не должны быть причиной негативной оценки личности обучаемого.



Результаты комплексного обследования школьников

- У **каждого 5** ребенка масса тела превышала нормальные значения.
- У **каждого 12** ребенка выявлена патология органов ЖКТ.
- У **каждого 3** ребенка выявлена аллергическая патология.
- У **каждого 6** ребенка выявлена патология опорно-двигательного аппарата.
- У **каждого 2** ребенка выявлена глазная патология.
- У **каждого 2** ребенка выявлены изменения ЭКГ.
- У **каждого 2** ребенка выявлены изменения АД ($>N<$).
- У **каждого 2** ребенка выявлена патология нервной системы.

Результаты обследования



■ Дети с фоновой патологией ■ Здоровые дети

К.А. Елецкая, Л.С. Намазова-Баранова, Е.В. Кайтукова,
С.Г. Макарова, И.К. Филимонова
Связь массы тела и артериального давления у детей в возрасте 11 и 15 лет: ретроспективное одномоментное исследование // Педиатрическая фармакология. 2019; 16(4):211-215.

Обследовано 1911 подростков из 9 регионов страны.

Психогигиенические требования к трудовой деятельности

- Соответствие вида производственной деятельности темпераменту, характеру, психическим особенностям человека (профориентация, профотбор).
- Значимость работы и возможность самовыражения в ней.
- Наличие положительной оценки достижений и перспективы профессионального роста.
- Психогигиеническая совместимость по вертикали (начальник – подчиненный) и благоприятный психологический климат по горизонтали (сотрудники).
- Наличие четких обязанностей, ясность целей и задач, правильная организация труда.



Позитивные брачные факторы супружества

- **физический** (человек должен внешне нравиться);
- **материальный** (оправдывать финансовые ожидания партнера);
- **культурный** (быть близким по интеллекту и интересам);
- **сексуальный** (удовлетворять половые потребности);
- **психологический** (комбинация определенных черт характера супругов, толерантность к особенностям поведения партнера, терпеливость и сдержанность при решении конфликтов, приоритет супружеских взаимоотношений над отношениями с родителями, терпимое отношение к "зоне личных интересов" и др.)



Психогигиенический подход к пожилому человеку

- Учет замедленность психических процессов.
- Нельзя нагружать пожилых людей новой информацией, тем более требовать овладения ей и использование в какой-либо ответственной деятельности.
- Важно подчеркивать богатый жизненный опыт пожилых людей, просить у них мудрого совета, всем своим поведением показывать их нужность, полезность для семьи (воспитание внуков и т. д.) и общества (клубы ветеранов и др.).
- Рекомендуются занятия посильным трудом, поощряются любимые занятия, "хобби", контакты с ровесниками и молодежью.
- В поведении родственников и обслуживающих старых людей специалистов постоянно должны прослеживаться уважение, теплота, забота, такт, предупредительность. Такое поведение окружающих делает пожилых людей сдержаннее, терпимее, добрее.



Психопрофилактика

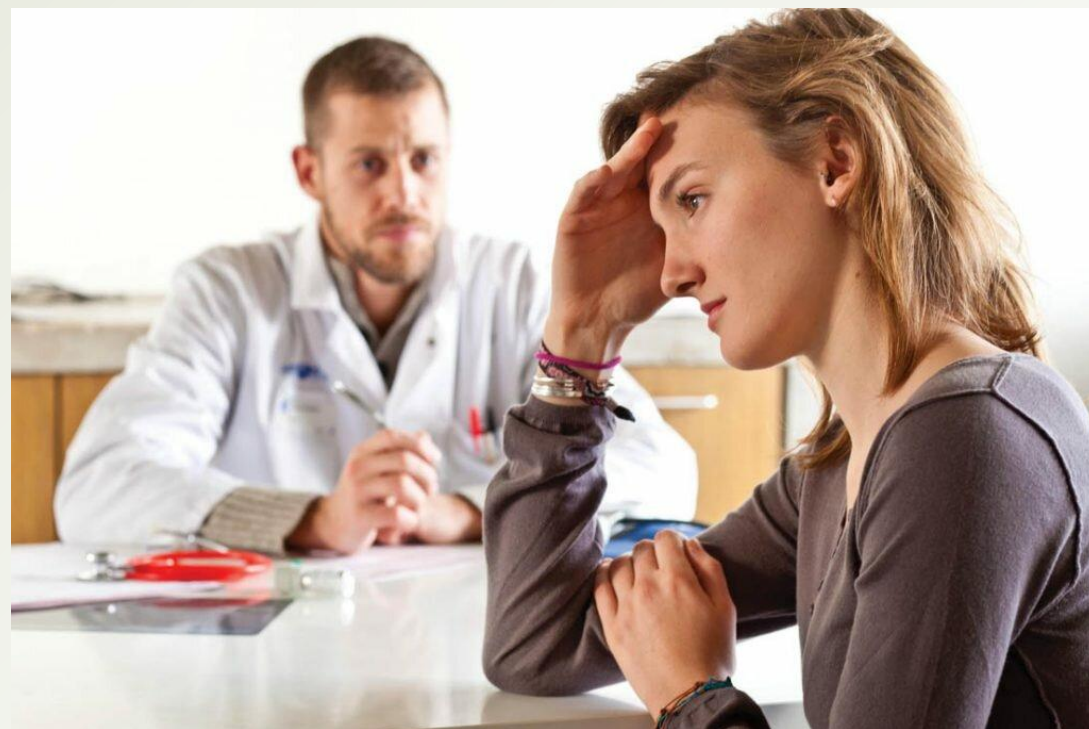
Психопрофилактика делится на первичную, вторичную и третичную.

- Задачи **первичной профилактики** сливаются с задачами психогигиены. Все мероприятия, относимые к первичной профилактике, направлены на повышение устойчивости психики к вредным воздействиям.
- Под **вторичной профилактикой** принято понимать раннее выявление расстройств и своевременное адекватное лечение, позволяющее стабилизировать состояние и предупредить рецидив заболевания.
- Предупреждение инвалидности при хронических заболеваниях является **третичной профилактикой**, а это входит в задачи реабилитации.



Заключение

- Психотерапия оказывает неоценимое влияние на больного во время лечения и реабилитации.
- Для того чтобы медицинский психолог и психотерапевт мог наиболее полно реализовать свой профессиональный потенциал, ему необходимо уметь пополнять свои личностные ресурсы, углублять и расширять свои представления о сущности **психокоррекционной работы**.



Спасибо за внимание!

