

# ОСНОВЫ ПСИХОТЕРАПИИ



# Основные лечебные подходы

- нож - скальпель
- трава – лекарство, фармакология
- Слово - психотерапия



Психотерапия – система лечебного воздействия на психику, а через посредство последней – на весь организм

- Психотерапия в *широком смысле* предполагает оптимизацию труда, общения, профилактики психотравмирующих факторов, и в этом смысле тесно связана с психогигиеной и психопрофилактикой



## В узком смысле психотерапия является **специфическим методом лечения**

- Лечебный эффект достигается информацией и эмоциональной составляющей, которые она в себе несет; имеет место воздействие на систему ценностей, мотивов, на имеющиеся конфликты и критические ситуации.
- - осуществляется *непосредственно* в контакте врача с пациентом либо *опосредованно*, через наглядные материалы, иллюстрации, посредством художественных примеров, через создание охранительного антуража, создание знаковой системы (тематические афоризмы, символы, идеологемы, кредо).



# Связь психотерапии с психологией, психиатрией

- **психиатрия** занимается квалификацией психопатологической картины и лечением душевно—телесного недуга
- **психология** (клиническая) – разрешением конфликтов ) и оптимизацией отношений кататимно измененных патологическим аффектом
- **Психотерапия** – фокусированное воздействие на locus minoris resistencіa личности и психосоматическо организации посредством психотехнологий



# Страсбургская Декларация 21.10.1990

- Психотерапия является особой дисциплиной из области гуманитарных наук, занятие которой представляет собой свободную и независимую профессию;
- Психотерапевтическое образование требует высокого уровня теоретической и клинической подготовленности;
- Гарантированным является разнообразие терапевтических методов;
- Образование в области одного из психотерапевтических методов должно осуществляться интегрально; оно включает теорию, личный терапевтический опыт и практику под руководством супервизора; одновременно приобретаются широкие представления о других методах;
- Доступ к такому образованию возможен при условии широкой предварительной подготовки, в частности, в области гуманитарных и общественных наук



## Значение психотерапевтических навыков в практике врача-непсихиатра

- Гуманное отношение
- Понятное разъяснение сути болезни, коррекция иррациональных представлений
- Моральная поддержка и суггестивное внушение
- Научить сосуществовать с болезнью
- Поддержка позитивного жизненного кредо



# Направления психотерапии

- Гипноз
- Психоанализ
- Психодрама
- Гештальттерапия
- Телесная психотерапия
- Арт-терапия
- Недирективный гипноз (Эриксоновский гипноз, он же Новый гипноз)
- Когнитивная психотерапия
- Экзистенциальная психотерапия
- Трансперсональная психотерапия
- Системная семейная психотерапия
- Нейролингвистическое программирование (НЛП)
- Игротерапия
- Процессуально-ориентированная психотерапия
- Позитивная психотерапия
- Клиент-центрированная терапия





# Суггестивная психотерапия

- Этот термин объединяет группу методов, в основе которых в качестве *ведущего лечебного фактора выступает внушение* или самовнушение. Внушение реализуется в состоянии бодрствования, гипнотического сна (гипнотерапия), наркотического сна (наркопсихотерапия)



# Внушение в состоянии бодрствования

- Варианты
- - императивное внушение;
- - с манипуляциями пальцами (на висках) вы спокойны, сердце ваше совершенно здорово)... пища идет по пищеводу легко и свободно
- - на кушетке, с закрытыми глазами, внимательно слушает врача с внушением полного безволия и подчинения + «вы не спите, вам совершенно не хочется спать, но вы не оказываете сопротивления, полностью подчиняетесь мне, и все будет так как я вам говорю



# Гипно́з

- временное состояние сознания с сужением его объёма и резкой фокусировкой на содержании внушения, что связано с изменением функции индивидуального контроля и самосознания



# Медицинский гипноз

- Лечение избыточного веса и ожирения, невротозов, заикания, депрессии, страхов, перепадов настроения, ощущения одиночества, тревоги, психосоматических заболеваний,
- различных видов зависимостей, будь то зависимость от интернета, телевизора или зависимость от алкоголя, табака, наркотических веществ. Лечат гипнозом и от психологической зависимости от людей (партнёра, родителей, руководителей и начальников).
- Лечение сексуальных нарушений организма, гипнозом лечат миому матки, нарушение менструального цикла, мастопатию, зависимость от партнёра. Мужчины могут обращаться к гипнологу для лечения импотенции, преждевременного семяизвержения, страха перед женщиной и половой зависимости.



# Эриксоновск ий гипноз

- терапевт не даёт клиенту инструкций и указаний, а помогает ему войти в *особое состояние*
- в случае непрямого гипноза на первый план выходит возможность гипнотизера ***подстроиться под клиента. В этом и заключается принципиальное отличие*** подхода



# Структура

- Привлечение внимания;
- Депотенциализация сознания
- Работа с бессознательным (интервенция)
- Выход (синхронизация)
- Обычно используется милтон-модель, метафоры, разрыв шаблона, подстройка/ведение, утилизация трансовых феноменов



# Аналоги недирективного гипноза

- Уличный гипноз
- Цыганский гипноз



# Методы саморегуляции

- Прогрессивное мышечное расслабление по Джекобсона
- Йога
- Аутогенная тренировка (Шульц)





# Рациональная психотерапия

- По своей сути метод Дюбуа является реставрацией сократовского метода воздействия на больного посредством логики и дидактики.(сократовские беседы)
- Термин «рациональная (пс)» условен, но – устоялся.
- Основой метода является *логическая аргументация*, но также включает в себя разъяснение, внушение, эмоциональное воздействие, изучение и коррекцию личности, дидактические и риторические приемы



# Когнитивная психотерапия

- Способ структурирования индивидом ситуаций определяет его **поведение и чувства**. Т.о., в центре стоит интерпретация субъектом внешних событий, которая реализуется по следующей схеме: внешние события (стимулы) → когнитивная система → интерпретация (мысли) → аффект (или поведение). Если интерпретации и внешние события сильно расходятся, это ведет к психической патологии



# Теория психопатологии

- **Депрессия** — это преувеличенное и хроническое переживание реальной или гипотетической утраты. Когнитивная триада депрессии:
- *Негативные представления о себе:* «Я неполноценен, я неудачник, как минимум!».
- *Негативная оценка окружающего мира и внешних событий:* «Мир беспощаден ко мне! Почему именно на меня всё это наваливается?».
- *Негативная оценка будущего.* «А что тут говорить? У меня просто нет будущего!»



# Гештальттерапия

- Основная роль терапевта заключается в том, чтобы фокусировать внимание клиента на осознании (*awareness*) происходящего «здесь и сейчас», «здесь и как»[1]),
- ограничение попыток интерпретировать события,
- внимание к чувствам-индикаторам потребностей,
- собственная ответственность клиента как за реализацию, так и за запреты на реализацию потребностей.



# Клиент-центрированная терапия

- Главную роль в своем подходе Роджерс отводил взаимоотношениям между терапевтом и пациентом, как важнейшее условие эффективного лечения



# 6 терапевтических условий

## психологический контакт

- Пациент находится в состоянии несоответствия, он уязвим и тревожен (как несоответствие между действительным переживанием человека и его Я-концепцией относительно этого переживания)
- Психотерапевт гармоничен или интегрирован
- Психотерапевт испытывает позитивное внимание к клиенту
- Психотерапевт испытывает эмпатию к клиенту



# Телесноориентированная терапия

- область психотерапии, рассматривающие телесные (физиологические) функции как неотделимую часть целостной личности наравне с психическими и энергетическими феноменами. И осуществляющая психокоррекцию имеющихся нарушений психических, физиологических или энергетических проявлений с помощью процедур телесного контакта и/или использования телесных функций



# Коллективная психотерапия

- совместное выполнение упражнений, медитаций и других акций; с учетом повышения в группе внушаемости, эффекта психического заражения, усвоения (индоктринации) и закрепления установок





# Групповая терапия

- сложно организованная работа в подобранной группе
- с определенной программой сценарием, этапностью организации и ролевых сценариев (как обыденных, так и в виде испытаний), психологической динамикой участников, трансформацией личности, преодолением комплексов и изживанием иррациональных стереотипов, тренировкой коммуникативных навыков и социализации.
- Элементы: сколачивание группы, координация работы тренером, помощь ассистента, емкая в физическом и тем более эмоциональном смысле работа, проживание жизни, формирование новых общности и ценностей



# Семейная психотерапия

- Специфический вариант групповой терапии в семейной паре



# Наркопсихотерапия

- Метод психотерапевтической интервенции с применением фармакологических агентов
- (закаись азота, реланиум-кофеиновое раствормаживние)

