

Особливості надання психологічної допомоги особам з психосоматичними розладами

Колесніченко Ліна Аліковна,
доцент кафедри педагогіки та психології національного економічного
університету імені Вадима Гетьмана кандидат психологічних наук, доцент

Психосоматичні розлади – це порушення функцій внутрішніх органів і систем, виникнення і розвиток якого здебільшого пов'язаний з психогенними чинниками, переживанням стресу, гострої або хронічної психологічної травми, специфічними особливостями емоційного реагування особистості на ситуації та події.

Патогенез психосоматичних розладів надзвичайно складний і визначається певними причинами:

1. неспецифічною спадковою і вродженою обтяженістю соматичними порушеннями;
2. спадковою схильністю до психосоматичних розладів;
3. нейродинамічними зрушеннями (порушеннями діяльності ЦНС);
4. особистісними особливостями особистості
5. психічним і фізичним станом під час дії психотравмуючих подій;
6. наявністю несприятливих родинних і інших соціальних чинників;
7. особливостями психотравмуючих подій.

Психологічна допомога особам, які страждають на психосоматичні розлади є системною і включає:

- поєднання медичної і психотерапевтичної допомоги;
- поєднання різних напрямів психотерапії: психоаналітичної, арт-терапевтичної, тілесної, когнітивно-поведінкової тощо;
- поєднання різних форм терапії: індивідуальної та групової.

Індивідуальна психоаналітичноорієнтована терапія спрямована на укріплення та стабілізацію «Я» клієнта, зменшення нарцистичної ранимості та на визначення, розуміння та управління певною палітрою власних емоційних переживань. Дана терапія включає певні етапи.

Перший етап полягає у підтримці та підбадьорюванні клієнта. На цій стадії, отримавши можливість вербалізувати свої переживання і розповісти про себе, клієнт, відповідно, зменшує іпохондричний зміст, який лежить на передньому плані переживання. Ця «розмова про себе» не лише сприяє відсічі іпохондричних страхів і викликає відчутне покращення самопочуття, а й сприяє встановленню довіри до

психотерапевта. Також завдання цієї стадії - підвищення мотивації до терапії. Мета цієї стадії – розвиток здатності клієнта до сприйняття власних почуттів і переживань. (Мета терапевта на цій стадії - визначити домінуючий афект клієнта, зрозуміти фрустраційно-агресивні прагненнями клієнта та осмислити розуміння та ставлення клієнта до своїх переживань). На цьому етапі за допомогою конкретних прикладів обговорюється емоційний зміст переживання клієнта (особливо його фантазії), а також, підтримуються спроби особи з психосоматичними розладами вербалізувати і диференціювати власні почуття.

Психотерапевт шляхом постійних питань, уникаючи довгих пауз, з розумінням підтримує та емпатійно приєднується до того, що говорить клієнт, а також підкріплює його відповіді відповідними думками і припущеннями. Це дає змогу клієнту вербалізувати свої переживання.

Наступний етап – це стабілізації стосунку. На цій стадії відбувається поглиблення саморефлексії та усвідомлення клієнтом внутрішнього конфлікту, а також знаходження ним зв'язку між соматичними симптомами і конфліктною (психогенною) ситуацією. Супровід психотерапевтом саморефлексії клієнта має сприяти створенню позитивної мотивації щодо конфліктперероблюючої терапії. Психотерапевту слід дуже обережно конфронтувати клієнта, так щоби клієнт не відчував надмірного психічного болю або загрози від «розкриваючої» терапії. Це може спричинити його протест проти змін своєї поведінки та характеру взаємин, що призведе до відмови від подальшої бесіди. Підвищення рівня тривоги та опору клієнта є сигналом для припинення психотерапевтичного опрацювання конфлікту. При цьому потрібно концентрувати увагу на психічному статусі клієнта і його поведінці та констатувати (терапевту) його фактичну нездатність до переробки давнього конфлікту. Важливо зрозуміти, що на даний момент клієнт знайшов для себе найкращий спосіб переносити цю ситуацію (через виникнення психосоматичних симптомів) та встановлювати відповідну внутрішню рівновагу.

Завершаючий етап – це перехід до тривалої психотерапевтичної роботи, яка поєднує елементи підтримуючої та експресивно-вскриваючої психотерапії. Ця стадія є можливою за умови позитивного проходження клієнтом попередніх етапів та розвитку у нього достатньої емоційної стійкості та здатності переносити психотерапевтичне втручання.

Список літератури

1. *Александр Ф.* Психосоматическая медицина. Принципы и применение. /Пер. с англ. С. Могилевского. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. - 352 с.
2. *Коростелева И.С.* Особенности взаимоотношений с психосоматическим пациентом в рамках психоаналитической психотерапии [Электронный ресурс] // Журнал практической психологии и психоанализа. – М.: НОЧУ ВПО Институт практической психологии и психоанализа, 2013 № 1 Режим доступа: <http://psyjournal.ru>.
3. *Хомуленко Т. Б.* Основы психосоматики. Навч.-метод. посіб. / Т. Б. Хомуленко. - Вінниця: Нова Книга, 2009. - 120 с.