

## Лекция №8

### Тема: Психокоррекция и психотерапия.

Психотерапия – комплексное лечебное воздействие с помощью психических средств на психику больного, а через нее на весь организм с целью устранения болезненных симптомов и изменения отношения к себе, к своему состоянию и окружающей среде. (В.Е. Рожнов 1985).

Цель психотерапии является изменение мышления, настроения и поведения человека таким образом, что бы он стал более счастливым, продуктивным и здоровым..

Функции психотерапии:

Лечение

Профилактика

Реабилитация

развитие

Формы психотерапии.

Индивидуальная.

Семейная.

Групповая.

Общие этапы психотерапии:

Установление контакта, вовлечение в сотрудничество, создание мотивации к психотерапии

Прояснение причин и мех-мов формирования нарушений

определение психотерапевтических мишеней

применение методов и техник

закрепление результатов

Завершение курса психотерапии

Показания:

1. Роль психических факторов в этиопатогенезе заболевания

неврозы

психосомат. заб-я

алкоголизм и наркомания

психопатия (растройства личности)

психические растройства

2. Последствия заболеваний (дефекты и т.д.)

Различия психотерапевтических подходов

Динамический (психоанализ) структура личности в психоанализе включает в себя следующие компоненты: Ид - (рефлексы, потребности, инстинкты), Эго – (разум, действует по принципу реальности), Супер Эго – (морально-этические принципы, родительская версия норм и запретов. Задачи терапевта является понять бессознательное психическое содержание и его историческое, скрытое значение. Основные техники: интерпретация. Материал: свободные ассоциации, сновидения, обыденное поведение, перенос и сопротивление

Поведенческий подход (бихевиаризм) подразумевает что личность представляет собой продукт социального научения и обусловливания; ведет себя на основании прошлого опыта. Задачи терапевта является формировать специфические поведенческие реакции для устранения тревоги. Основные техники: обусловливание систематическая десенсибилизация, позитивное и негативное подкрепление, моделирование.

Феноменологический подход (гуманистическая модель) подразумевает что личность имеет свободную волю и способность к самоопределению и самоактуализации. Задачи терапевта является взаимодействовать в атмосфере взаимного принятия, способствующей самовыражению (от физического до душевного). Основные техники: Энкаунтер ("встреча"): равное участие в диалоге, эксперименты или игры, драматизация или разыгрывание чувств

Психотерапия при психосоматических заболеваниях

#### 1. Установление психологического контракта

Выяснение концепции болезни пациента и его представлений о собственной способности влиять на симптомы.

Беседа (в форме рациональной психотерапии) о психологических факторах риска болезни и сути психологического лечения: доступное, метафорическое объяснение патогенеза заболевания пациента, влияния психического состояния на возникновение симптоматики, а также саногенных возможностях образного мышления.

Установление психологического контракта: выяснение целей пациента и в случае готовности пациента — обсуждение проблемы болезни в мировоззренческом аспекте.

#### 2. Психокоррекционная работа

Выяснение образного представления симптома, болезни (в случае трудностей образного моделирования — упражнения по формированию нейтральных образов).

Выяснение образного представления желаемого состояния, результата терапии.

Экологическая проверка: выяснение ограничивающих факторов, обстоятельств, делающих выздоровление, исчезновение симптома нежелательным (проработка условной желательности болезни).

Проработка вариантов перехода от нынешнего состояния к желаемому, выбор оптимального образного представления процесса выздоровления (здесь используются техники НЛП по работе с субмодальностями, с линией жизни пациента и т. п.).

Обучение пациента релаксации. Самостоятельная работа пациента по саногенной визуализации.

Обратная связь: контроль визуализации пациента через несколько дней с целью коррекции (использование самоотчета или рисунков).

На первом этапе возможно использование следующих психодиагностических методик: шкала социальной адаптации Холмса и Рея; определение психологического типа по Кейрси; определение уровня алекситимии; тест на интенсивность соматических жалоб; тест Розенцвейга; тест на доминирующую стратегию психологической защиты и др.

Психологическая проработка основных психологических патогенных личностных конфликтов (методы интегративной психотерапии и психокоррекции) проводится только при готовности и личном запросе пациента.