



УКРАЇНА

(19) UA

(11) 62859

(13) A

(51) 7 A61K31/395

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ
І НАУКИ УКРАЇНИДЕРЖАВНИЙ ДЕПАРТАМЕНТ
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ
ВЛАСНОСТІОПИС
ДО ДЕКЛАРАЦІЙНОГО ПАТЕНТУ
НА ВИНАХІДВидається під
відповідальність
власника
патенту

(54) СПОСІБ ЛІКУВАННЯ НЕВРОЗІВ

1

(21) 2003098366

(22) 10 09 2003

(24) 15 12 2003

(46) 15 12 2003, Бюл. № 12, 2003 р.

(72) Тома Єлизавета Леонідівна

(73) ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ "ВІДКРИТИЙ
РОЗУМ"

(57) 1 Спосіб лікування неврозів, що включає проведення фахівцем сеансу неформальної бесіди, діагностування емоційно-почуттєвої складової проблемної зони моделі пацієнта шляхом виявлення невротичних реакцій, проведення сеансу релаксації, приведення його у збалансований стан, який відрізняється тим, що фахівець діагностує всі зони, включаючи проблемну, визначає ступінь усвідомлення самим пацієнтом проблемної зони, виявляє сховану мотивацію існування цієї зони, акцентує увагу пацієнта на схованій мотива-

2

ції пацієнта і направляє пацієнта на усвідомлене спостереження проявів проблемної зони в повсякденному житті, не даючи оцінок, закінчує неформальну бесіду з пацієнтом сеансом релаксації з доданням препарату настойки кропиви собачої

2 Спосіб лікування неврозів за п. 1, який відрізняється тим, що фахівець проводить з пацієнтом 10 неформальних бесід

3 Спосіб лікування неврозів за одним з пп 1, 2, який відрізняється тим, що фахівець проводить сеанс індивідуально чи з групою пацієнтів

4 Спосіб лікування неврозів за одним з пп 1-3, який відрізняється тим, що сеанс релаксації фахівець проводить протягом 15 хвилин

5 Спосіб лікування неврозів за одним з пп 1-4, який відрізняється тим, що препарат настойки кропиви собачої додають у дозі 20 крапель три рази на добу

Запропонований спосіб безоцінного усвідомленого спостереження (БУС) відноситься до області медицини, зокрема до загального напрямку розмовної гуманістичної терапії і є психотерапевтичним способом лікування (терапії) неврозів

Актуальність нових ефективних підходів у терапії невротичних розладів диктується сформованим у світі станом за даними ВОЗ [1] від 30 до 40% пацієнтів, що звертаються до лікарів, потребують не терапевтичної допомоги, а психотерапевтичної. І за прогнозами ВОЗ 1999 року кількість таких пацієнтів до 2020 року зросте вдвічі. При цьому 80% пацієнтів у психотерапевтичній практиці мають суто психологічні проблеми або мають прикордонні стани, що виявляються у вигляді різних невротичних розладів

По мірі дорослішання, виховання, входження в життєвий досвід, у розумі кожної людини створюється модель світу. Під моделлю мається на увазі загальна сума власних і привнесених в нас ззовні уявлень про світ і про себе, у вигляді установок. Скільки на землі існує людей, стільки існує унікальних моделей - внутрішніх концепцій світу. Саме моделями і розрізняються розуми людей. Психологічні проблеми людини виникають через розбіжність моделі з реальністю. Результатом подібної розбіжності є весь діапазон внутрішнього дискомфорту, що приводить до неврозу. Першопричина неврозу полягає не в самій реальності, а в існуванні в особистості моделі світу, що ніколи не збігається з реальністю.

Через повне внутрішнє отождіння з моделлю, модель є для особистості єдиною реальністю. У результаті нереальність у виді моделі переживається як реальність, виникає невроз.

Відомо кілька визнаних напрямків психотерапевтичної практики при лікуванні неврозів [1]: психоаналіз і аналітична терапія, поведінкова терапія, клієнт-центрирована розмовна терапія, сімейна терапія, ппнз і аутотренінг, кататимно-імажинативна психотерапія, екзистенціальний аналіз, психодрама, що підтримує терапія і т.д.

Однак відомі способи терапії неврозів не мають тривалої лікувальної дії і прояв неврозів у пацієнта повторюється.

Найбільш близьким до запропонованого способу безоцінного усвідомленого спостереження є рекомендований МЗО Росії [2] спосіб недирективної

(13) A

(11) 62859

(19) UA

психотерапії по К. Роджерсу [1], [3], [4], прийнятий за прототип. Інші назви способу недирективної терапії - клієнт-центризований чи особисто зорієнтований. Спосіб проведення недирективної психотерапії в середньому складає 70 зустрічей (70 годин) [1].

Прототип відноситься до того ж напрямку психотерапії, що і спосіб, який заявляється, і включає в ході проведення неформальної бесіди фахівця з пацієнтом сеанс релаксації, діагностику емоційно-почуттєвої складової проблемної зони моделі пацієнта шляхом виявлення невротичних реакцій. Потім при способі недирективної психотерапії проводиться зміна існуючої у свідомості пацієнта проблемної зони моделі на іншу, більш гармонічну, шляхом перебування в емоційно-чуттєвій області моделі пацієнта направлення зміни, тобто приведення пацієнта в збалансований стан.

Суттєвою частиною способу недирективної психотерапії по К. Роджерсу є три обов'язкові вимоги до психотерапевта: його дійсність під час бесіди з пацієнтом, безумовне позитивне відношення і емпатія до пацієнта.

Необхідність здійснення цих факторів є недоліком способу недирективної психотерапії по К. Роджерсу, оскільки їхнє здійснення вимагає директивної зміни моделі самого терапевта [3], [4], що приводить до хворобливих явищ так званого "виснаження і згорання" у психотерапевта [5].

Також значним недоліком зазначеного способу є виникнення рецидивів невроту, що вимагають звертання за медичною допомогою, оскільки в ході терапії відбувається лише корекція моделі пацієнта, що завжди містить у собі потенціал виникнення нових невротичних реакцій, що мають тенденцію через якийсь час провокувати рецидив.

Задачею способу, що заявляється, є створення нової можливості терапії невротів шляхом наближення моделі пацієнта до реальності, за допомогою безоцінного усвідомленого спостереження.

Поставлена задача вирішується тим, що спосіб лікування невротів, що заявляється, включає проведення фахівцем сеансу неформальної бесіди з пацієнтом, діагностування емоційно-почуттєвої складової проблемної зони моделі пацієнта шляхом виявлення невротичних реакцій, проведення сеансу релаксації, приведення його в збалансований стан, відповідно до винаходу, фахівець діагностує всі зони, включаючи проблемну, визначає ступінь усвідомлення самим пацієнтом проблемної зони, виявляє сховану мотивацію існування цієї зони, акцентує увагу пацієнта на сховану мотивацію пацієнта і направляє пацієнта на усвідомлене спостереження проявів проблемної зони в повсякденному житті, не даючи оцінок, закінчує неформальну бесіду з пацієнтом сеансом релаксації з додаванням препарату настойки з кропиви собачий у дозі 20 краплин три рази за добу. При цьому, фахівець проводить з пацієнтом 10 неформальних бесід. Крім того, фахівець проводить сеанс індивідуально чи з групою пацієнтів. Сеанс релаксації фахівець проводить протягом 15 хвилин.

Таким чином, у результаті застосування способу, що заявляється

1. Пацієнт спостерігає (усвідомлює) власні дії

чи бездіяльність, внутрішні відчуття, емоції, почуття, думки. Коротко перший аспект позначається як формула "в момент".

2. Якщо при спостереженні, у думках (при розвитку навички оволодіння способом, у цьому аспекті розвивається також спостереження емоцій і почуттів) висвітлюється яка-небудь оцінка того що відбувається, то ми усвідомлюємо, що відбувається оцінка (яка не має властивостей реальності, а відноситься до моделі, тобто є роботою розуму). Відбувається розототожнення. А значить, усвідомлення оцінки як відношення до тієї реальності, яка існує в даному моменті. Цей другий аспект способу визначається формулою "без оцінок".

У процесі взаємодії з фахівцем, пацієнт поступово, на практиці повсякденного життя, навчається безоцінному усвідомленому спостереженню. Призначення кропиви собачий у дозі 20 краплин три рази на добу сприяє седативної дії на стан пацієнта.

Реалізація такого підходу в організації внутрішнього життя, на численних прикладах практичного застосування способу безоцінного усвідомленого спостереження, що заявляється, показала напрямок, рухаючи в який, пацієнт відкриває існуючу в ньому модель (корінь невроту). Одночасно усвідомлене спостереження дозволяє не пропускати в підсвідому частину фрагменти нової моделі, причину можливих майбутніх невротичних реакцій. Пацієнт навчається жити усе більше і більше "тут і зараз", розширюючи свідомість за рахунок підсвідомої частини, шляхом розуміння закладеної роками моделі - суми обумовленості. Результатом роботи способом, що заявляється, є зміна викривленої, що викликає неврот, суб'єктивної реальності пацієнта в гармонійну внутрішню суб'єктивність, що більш адекватно відбиває дійсність.

Спосіб, що заявляється, здійснюється таким чином:

Фахівець у ході проведення неформальних бесід

діагностує всі зони моделі, включаючи проблемну,

визначає ступінь усвідомлення самим пацієнтом проблемної зони,

виявляє сховану мотивацію існування цієї зони,

акцентує увагу пацієнта на сховану мотивацію пацієнта,

направляє пацієнта на усвідомлене спостереження проявів проблемної зони в повсякденному житті, не даючи оцінок,

закінчує бесіду з пацієнтом сеансом релаксації,

призначає лікарський препарат кропиви собачий у дозі 20 краплин три рази на добу,

фахівець проводить з пацієнтом 10 неформальних бесід,

фахівець проводить сеанси індивідуально чи з групою,

фахівець проводить релаксацію протягом 15 хвилин.

В ході спостереження пацієнт самостійно починає все глибше усвідомлювати досі підсвідому мотивацію своїх реакцій (свою модель), а також, одночасно, мотивацію поведінки оточуючих лю-

дей (модель іншого) Йому поступово, шар за шаром, відкривається власна обумовленість, а значить, неволя в самовираженні, в будь-якій формі її прояву - від зажатості до демонстративності. Стають вільнішими міжособистісні відносини. Розчинюється модель, за рахунок цього тане підсвідомою частина, зростає свідомою. Пацієнт стає спокійним. Після 10 сеансів людина володіє інструментом самостійної профілактики невроту.

Приклад 1

Жінка, 32 роки. Скарги на занепокоєння, постійну заклопотаність своїм здоров'ям, клаустрофобію, страх смерті, неможливість улаштувати особисте життя, неспокійність у колективі, постійне невдоволення собою.

Результат. По закінченні 10 сеансів - зустрічей - працювала на роботу, стала їздити в підземному транспорті, придбала внутрішню рівність.

Приклад 2

Чоловік, 51 рік. Страждає від безсоння, будь-яке спілкування з людьми викликає приступи немотивованої люті та агресії, постійна дратівливість, втрата інтересу до життя.

Результат. Після 10 сеансів - зустрічей став виявляти миролюбство і розуміння навколишніх його людей. Почав міцно спати. Відновив заняття рибальством і поїздки до дітей, від яких одержує велике задоволення.

Приклад 3

Жінка, 42 роки. Потрапила у важкий депресивний стан, після двох спроб самогубства через розлучення з чоловіком, яке відбулося.

Результат. На сьогоднішній день, пройшовши курс занять, до неї повернувся життєрадісний настрій, прийняття і розуміння подій, що відбуваються, адекватність поведінки. У результаті цього чоловік залишився в родині і питання про розлучення було зняте.

Приклад 4

Дівчинка, 12 років. Прийшла на сеанс із діагнозом анорексія, поставлений психотерапевтом. Страх перед прийняттям їжі, страх набрати вагу, труднощі в спілкуванні з однолітками, недовіра, підозрливість, уразливість.

Результат. Після проведення десяти сеансів дівчинка стала нормально харчуватися, перестала контролювати свою вагу. З'явилася відкритість і безпосередність у спілкуванні.

Приклад 5

Жінка, 37 років. Бізнес-леді. Після низки невдалих фінансових операцій виявилася на грані банкрутства, що привело її у важкий депресивний стан, півроку постійного приймала транквілізатори. Скарги на неможливість зосередитися, постійну дратівливість, необґрунтовані спалахи люті, по-

хмурість, швидку стомлюваність, головний біль, що не припиняється, нездатність нормально рахувати і постійні помилки.

Результат. Вже після першого сеансу зник головний біль. Самопочуття стало швидко поліпшуватися. Змогла знову повернутися до справ, повернулася працездатність. Стала міцно спати і вести активний спосіб життя. Припинила приймати транквілізатори.

Приклад 6

Жінка, 62 роки. Невроз після постановки важкого діагнозу. Пройшовши 10 сеансів у фахівця, завдяки способу БОН, не тільки позбавилася невроту, але і замість пригніченості, страху і закритості стала відчувати впевненість у собі, підвищився загальний життєвий тонус, відбулося переосмислення життєвого досвіду, що дало життєрадісність і оптимізм.

Таким чином, використовуючи спосіб БУС фахівець не коректує модель пацієнта відповідно до його запиту, як у розглянутому прототипі, а приймає до усвідомлення будь-який варіант. На відміну від корекції, відбувається розчинення моделі, у будь-якому випадку цілюще.

Важливою перевагою запропонованого способу є можливість включення в діагностику будь-яких фрагментів моделі, а не тільки її емоційно-почуттєвої частини, як у прототипі.

Фахівець і пацієнт, використовуючи спосіб БУС, не знаходяться в психологічному антагонізмі по типу професіонал - дилетант, як при недирективній психотерапії. Фахівець навчає пацієнта способу, яким працює сам, а значить, простір спілкування розширюється, ефективність збільшується.

При способі БОН часто спостерігається відстрочена позитивна динаміка, що рідко буває в інших психотерапевтичних напрямках, де терапію приходиться повторювати при нових невротичних розладах.

Основною перевагою способу БУС є можливість його подальшого застосування самим пацієнтом, незалежно від фахівця, а значить можливість його самоактуалізації і самостійної профілактики невротів.

Джерела інформації

1 Хайл-Зверс А та ін. Базисний посібник із психотерапії. СПб, 2001р, зміст, с 21, 417, 435.

2 Макаров В В. Обрані лекції по психотерапії. Екатеринбург, 1999р, с 34.

3 К Роджерс. Клиентоцентрированный підхід у психотерапії. Московський психотерапевтичний журнал. МГППИ М, №1, 2002р, с 50, 54-58.

4 Психотерапевтична енциклопедія під ред Карвасарского Б Д. СПб, 2000р, С 194-197.

5 Муллан Боб. Психотерапевти про психотерапію. М, 1999р, с 73.