

УДК 159.964.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАТАТИМНО-ИМАГИНАТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ (СИМВОЛДРАМЫ) ПРИ ЛЕЧЕНИИ ИНСОМНИИ

Волкова М. В.

Одесский институт межрегиональной Академии управления персоналом Украина, Одесса

Представлены результаты теоретического анализа эффективности психотерапевтической работы с психосоматическими расстройствами пациентов среднего и старшего возрастов. Изучен метод Кататимно-имагинативной психотерапии (символдрамы), как один из наиболее эффективных в работе с психосоматическими расстройствами. Осуществлено практическое применение метода Кататимно-имагинативной психотерапии (символдрамы) в работе с пациентами, имеющими инсомнические расстройства неорганического характера. Зафиксирована положительная динамика в процессе индивидуальной психотерапевтической работы, результатом которой является частичное или полное избавление от признаков инсомнии у пациентов контрольной группы.

Ключевые слова: Символдрама, Кататимно - имагинативная психотерапия, психосоматика, инсомния, бессоница, лечение.

Волкова М. В. Використання Кататимно-імаґинативної психотерапії (символдрами) для лікування інсомнії / Одеський інституту міжрегіональної Академії управління персоналом Україна, Одеса

Представлені результати теоретичного аналізу ефективності психотерапевтичної роботи з психосоматичними розладами

пацієнтів середнього та старшого віку. Вивчено метод Кататимно-імагінативної психотерапії (символдрами), як один з найбільш ефективних у роботі з психосоматичними розладами. Здійснено практичне застосування методу К

Кататимно-імагінативної психотерапії (символдрами) в роботі з пацієнтами, що мають інсомнічні розлади неорганічного характеру. Зафіксована позитивна динаміка в процесі індивідуальної психотерапевтичної роботи, результатом якої є часткове або повне позбавлення від ознак інсомнії у пацієнтів контрольної групи.

Ключові слова: Символдрама, Кататимно - імагінативна психотерапія, психосоматика, інсомнія, безсоння, лікування

Volkova M. Application of Katathym-imaginative psychotherapy (symboldrama) in the treatment of insomnia / Odessa Institute of Interregional Academy of Personnel Management Ukraine, Odessa

The results of a theoretical analysis of the effectiveness of psychotherapeutic work with psychosomatic disorders with patients of middle and older age are presented. The method of Katathym-imaginative psychotherapy (symboldrama) as one of the most effective in working with psychosomatic disorders has been studied. Practical application of the Katathym-imaginative psychotherapy (symboldrama) method in work with patients with insomnia disorders of inorganic nature has been implemented. A positive trend was recorded in the process of individual psychotherapeutic work, the result of which is the partial or complete elimination of signs of insomnia in patients of the control group.

Key words: Symboldrama, Catatimn - imaginative psychotherapy, psychosomatics, insomnia, treatment.

Введение. Психосоматические реакции организма человека - одна из самых сложных и трудноразрешимых проблем современной медицины, требующая консолидации знаний как физиологии так и психологии. Связь психоэмоционального состояния человека и его состояния здоровья были замечены давно. Платон писал, что «величайшей ошибкой в лечении болезней является то, что есть врачи для тела и врачи для души, но одно неотделимо от другого... Там, где целое чувствует себя плохо, часть его не может быть здоровой» [1].

Эпидемиологическое исследование ВОЗ, проведённое в 2012 году в 15 странах мира, показало, что до 27% людей, обратившихся за медицинскими услугами в целом, имеются те или иные нарушения инсомнического характера [7]. Известная всем «бессоница» в значительной степени оказывает влияние на качество жизни страдающего ею человека. Привычное использование фармакологических препаратов, таких как снотворные или седативные средства, не всегда способны решить проблему. Зачастую, данные средства, имеют разовый эффект и не избавляют страдающего от инсомнии надолго, вынуждая последнего искать альтернативные способы лечения. Исключение органической природы бессоница, в частности, нарушений мозга и нервной системы в целом, указывают на необходимость обращения за качественной психологической или психотерапевтической помощью [2].

Целью данной работы является теоретический анализ психотерапевтических методов и подходов в лечении психосоматических расстройств личности и применение на практике Кататимно-имагинативной психотерапии (символдрамы) как наиболее современной из них.

Высокая актуальность поиска эффективных способов лечения психосоматических расстройств в целом и инсомнии в частности определила тему представленной работы. Исследование эффективности Кататимно-имагинативной психотерапии (символдрамы) в работе с пациентами, имеющими инсомнию в анамнезе, позволит в дальнейшем сформировать более чёткую стратегию в работе с данной психосоматической реакцией организма.

Методы исследования. Теоретические: анализ научной литературы по проблеме исследования. Эмпирическое исследование осуществлялось путём наблюдения и сравнения. Для оценки качества сна были выбраны два опросника: Питтсбургский опросник на определение индекса качества сна (PSQI) и Шкала оценки качества сна (SLEEP QUALITY SCALE)

Результаты исследования. Изучением причин возникновения психосоматических реакций и способов их решения в разные периоды времени занимались учёные разных стран мира, как например, немецкий психиатр Карл Якоби (1775-1858), благодаря которому в 1822 было введено понятие «соматопсихический»; немецкий терапевт Густав Бергман (1878-1955), разработавший учение о функциональной патологии; немецкий философ Фридрих Ницше (1844-1900); французский психиатр Жан Шарко (1825-1893), учитель Зигмунда Фрейда (1856-1939); основоположник учения о неврастении (1869) американский невропатолог Джордж Бирд (1839-1883); американский терапевт Да Коста (1833-1900); американский психоаналитик Франц Александер (1891-1964), которого считают одним из основоположников современной психосоматической медицины; немецкий врач Александр Мичерлих (1908-1982), открывший в 1949 году в Гейдельбурге психосоматическую клинику; австрийский врач и психоаналитик, профессор по психосоматической

медицине Вашингтонского университета Феликс Дойч (1884-1964); основоположник теории «стресса» канадский патолог и эндокринолог, Лауреат Нобелевской премии Ганс Селье (1907-1982) и многие, многие другие[6].

Современная медицина Германии крайне тесно связана со сферой психологии. Так, доктор медицинских наук Вольфганг Лёш разработал метод Имагинативной психотерапии тела (ImKP), в 2003 году основал Институт психосоматики и психотерапии в г. Потсдаме (Германия), на базе которого проходили и по сей день проходят лечение пациенты с различными формами и стадиями онкологии. Опыт данного учреждения доказывает эффективность применяемых методик и актуализирует более детальное изучение инструментов, лежащих в основе данной психотерапии. А именно: Кататимно-имагинативная психотерапии (H. Leuner), методика аутогенной психотерапии (W. Luthe), высшая ступень аутотренинга (I.H. Schultz, K. Thomas), психоаналитический психосоматический подход (G. Groddeck), медицинская психотерапия (D. Müller-Hegemann), методика функционального расслабления (M. Fuchs), субъективная анатомия (Johnen, T. V. Uexküll), метод визуализации (O.C. Simonton, Achterberg) [6].

Кататимно-имагинативная психотерапия (Символдрама), созданная доктором медицинским наук, профессором Ханскарлом Лейнером в середине прошлого века оказалось клинически высоко эффективной при краткосрочном лечении неврозов, психосоматических заболеваний, а также при психотерапии нарушений, связанных с невротическим развитием личности [5].

В основе метода лежит свободное фантазирование с закрытыми глазами в расслабленном состоянии на заданную тему. Лейнер доказал корреляцию, между представляемой пациентом

символикой и его дефицитами и внутренними конфликтами, которые и лежат в основе личностных проблематик различного характера [4].

В соответствии со своей концепцией метод Кататимно-имагинативной психотерапии (символдрамы) близок к глубинной психологии и признает бессознательную психодинамику (символику сновидений, инстинктивные импульсы Оно, защитные образования "Я", инстанции Сверх-Я, регрессивные процессы)[6].

С феноменологической позиции можно выявить связь Кататимно-имагинативной психотерапии (символдрамы) с игровой терапией ребёнка, психодрамой по Морено. В технике ведения Кататимно-имагинативная психотерапия (символдрама) близка элементам ведения психотерапевтических бесед по К. Роджерсу и частично поведенческой терапии по Й. Вольпе [6].

В практическом плане концепция Кататимно-имагинативной психотерапии (символдрамы) была применена в индивидуальной работе с контрольной группой, которая состояла из 12 пациентов в возрасте от 25 до 38 лет. Все пациенты — женщины, не имеющие в своём анамнезе проблем, органического характера, способных повлиять на качество и продолжительность сна.

Каждая из пациенток прошла короткосрочный курс индивидуальной психотерапии в размере 25-35 сессий. Частота встреч-1 раз в неделю, продолжительность сеанса-50 минут. В рамках работы был собран анамнез, поставлен диагноз по МКБ-10 группы F51.0 (Бессоница неорганической этиологии).

Стратегия работы свелась к последовательному применению стандартных мотивов Символдрамы, таких как тест-мотив «Цветок», мотивы «Луг», «Ручей», «Гора», «Опушка леса», «Строительство дома», «Старинная мастерская по изготовлению сосудов», «Место покоя и защищенности». С дальнейшим обсуждением. В основе

стратегии ведения психотерапевтического процесса лежало удовлетворение архаических потребностей, укрепление Я, снижение общего уровня тревожности, повышение самооценки.

На каждой 8-10 встрече пациентом предлагалось оценить качество сна, путём заполнения двух предложенных опросников, а так же субъективно наблюдать свои ежедневные состояния при отходе ко сну, фиксировать динамику изменений, обсуждаемую в начале каждой сессии.

Так, было замечено, что у 10 из 12 пациенток в конце первой трети всего курса терапии качество сна улучшилось на 48%. У 91% пациенток к концу психотерапии проявления инсомнии сошли на нет и не наблюдались в течение двух месяцев до окончания психотерапии.

Выводы. Опыт последний десятилетий показывает эффективность применения различных инструментов психотерапии в лечении психосматики разного уровня сложности и характера проявления. Кататимно - имагинативная психотерапия (символдрама) может быть успешно применена в лечении инсомнии. Полученные данные могут быть положены в дальнейшие, более масштабные и пролонгированные исследования с целью фиксации длительности ремиссии.

Литература:

- 1. Клепиков Н.Н. (1998). Психотерапия по методу символдрамы в социальной реабилитации онкологических больных / Н.Н. Клепиков, Я.Л. Обухов, Программа и тезисы Первой Российской конференции «Народная медицина в онкологии» (20-24 июня 1998 г.). Переславль-Залесский, 23с.*
- 2. Ковров Г.В. (2005) Стресс и сон у человека. М., Нейромедиа, 96 с.*

3. Купер Дж. (1995), *Энциклопедия символов*. М., Золотой Век.
4. Лёйнер Х. (1996), *Кататимное переживание образов*. М., Эйдос.
5. Макаров В.В. (1999). *Состояние и перспективы современной психотерапии* / В.В. Макаров, Я.Л. Обухов // *Материалы II Всемирного Конгресса по психотерапии, Независимый психиатрический журнал*. №3. - Москва, 26-33.
6. Обухов Я.Л. (2004). *Знакомьтесь: символдрама. Введение и ознакомление с одним из методов краткосрочной психодинамической психотерапии*, Я.Л. Обухов, Е.И. Терещук, *Психотерапия и клиническая психология*. М., № 1 (8)., 18-20.
7. Якупов Э.З. (2014) *Нарушения сна как междисциплинарная проблема*, Э.З Якупов, *международной мед.* 2014; 4 (9), 75–78.
8. Alexander F. (1950), *Psychosomatische Medizin*. 2 Aufl. - Berlin, New York: de Gruyter.
9. Schur M. (1955) *Comments on the metapsychology of somatization*, *Psychoanal. Stud. Child.*, 119 - 164.

References:

1. Klepikov N.N. (1998). *Psihoterapiya po metodu simvoldramy v sotsialnoy reabilitatsii onkologicheskikh bolnyih*, N.N. Klepikov, Ya.L. Obuhov, *Programma i tezisyi Pervoy Rossiyskoy konferentsii «Narodnaya meditsina v onkologii» (20-24 iyunya 1998 g.)*. Pereslavl-Zalesskiy, 23s.
2. Kovrov G.V. (2005) *Stress i son u cheloveka*. М., Neyromedia, 96 s.
3. Kuper Dzh. (1995) *Entsiklopediya simvolov*. М., Zolotoy Vek.
4. LYoynner X. (1996) *Katatimnoe perezhivanie obrazov*. М, Eydos.
5. Makarov V.V. (1999). *Sostoyanie i perspektivyi sovremennoy psihoterapii*, V.V. Makarov, Ya.L. Obuhov, *Materialyi II Vsemirnogo Kongressa po psihoterapii, Nezavisimyyiy psihiatricheskiiy zhurnal*. № 3. - Moskva, 26-33.

6. Obuhov Ya.L. (2004). *Znakomtes: simvoldrama. Vvedenie i oznakomlenie s odnim iz metodov kratkosrochnoy psihodinamicheskoy psihoterapii*, Ya.L. Obuhov, E.I. Tereschuk // *Psihoterapiya i klinicheskaya psihologiya*. M., 2004. - № 1 (8). -S. 18-20.
7. Yakupov E.Z. (2014) *Narusheniya sna kak mezhdistsiplinarnaya problema.*, E.Z Yakupov, *mezhdunarodnoy med.* 2014; 4 (9): 75–78.
8. Alexander F. *Psychosomatische Medizin*. 2 Aufl. - Berlin, New York: de Gruyter, 1950.
9. Schur M. *Comments on the metapsychology of somatization*, *Psychoanal. Stud. Child.*, 1955. S. 119 - 164.