

**С.Ж.АСФЕНДИЯРОВ АТЫНДАҒЫ
ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНА
УНИВЕРСИТЕТІ**



**КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ С.Ж.АСФЕНДИЯРОВА**

Рациональная и суггестивная психотерапия

Проверила: Муратбаева А.Б.

Выполнила: Арымбай Н.Д.

Группа: 041-02

ПЛАН:

1. Рациональная психотерапия
2. Суггестивная психотерапия
 - Внушение в состоянии бодрствования
 - Самовнушение (аутосуггестия)
 - Гипносуггестивная психотерапия

Рациональная психотерапия

это воздействие на больного с помощью логически аргументированных разъяснений; осуществляется путем объяснения, сообщения пациенту того, что он не знает и не понимает и что может поколебать его ложные убеждения.



Рациональная психотерапия наряду с прямым словесным воздействием включает также косвенное внушение (лечебный эффект достигается опосредованно, например, путем внушения другим лицам в присутствии того, которому оно предназначено), эмоциональное воздействие, различные дидактические приемы. Чаще всего она проводится в форме диалога между врачом и пациентом. Такое собеседование имеет целью разъяснение причины заболевания, прогноза и характера намечаемого лечения.

От врача требуются ясность и простота аргументации. Психотерапевт, используя признаки даже незначительного улучшения, любой факт, способный внушить больному надежду на выздоровление, стремится воодушевить пациента, помочь преодолеть пессимистические представления.

Успех лечения во многом зависит от личности врача, проводящего рациональную психотерапию, от его искренности и заинтересованности в судьбе больного, от умения завоевать доверие и симпатию, способности не только убеждать, но и терпеливо слушать.

Суггестивная психотерапия

Внушение в гипнотическом или бодрствующем состоянии используется для отвлечения от болезненных переживаний, утверждения положительного эмоционального отношения к специалисту, для приведения в состояние отдыха и т.д.

Суггестия — психическое воздействие путем внушения определенных мыслей, желаний либо неприязни или отвращения, принимаемое больным без логической переработки и критического осмысления. В отличие от рациональной психотерапии суггестия предполагает не рациональное, а главным образом эмоциональное влияние.

В период внушения пациент пассивно, без размышлений, воспринимает слова внушающего. Суггестивная психотерапия включает внушение как в состоянии бодрствования, так и в состоянии гипнотического сна (гипносуггестивная терапия).



Внушение в состоянии бодрствования проводится как индивидуально, так и коллективно. Успеху лечения во многом способствует сосредоточенность больного на словах врача, поэтому внушение лучше проводить в изолированном от шума, затемненном помещении; пациент принимает позу (сидя в кресле или лежа на кушетке), способствующую физическому расслаблению. Внушение обычно проводится с экспрессией, повелительным тоном. Большое значение имеют мимика и движения, сопровождающие речь врача.

Формула внушения должна быть конкретной по содержанию, доступной и понятной больному. Так, например, при лечении алкоголизма пациенту внушают, что отныне он бросит пить, влечения к спиртному больше не будет; малейшая попытка выпить будет вызывать резкое отвращение, вплоть до тошноты и рвоты.

Самовнушение (аутосуггестия) — внушение самому себе каких-либо представлений, мыслей, чувств, рекомендованных врачом и имеющих целью устранить болезненные явления, укрепляющих волю и уверенность в выздоровлении. Наиболее часто применяемым методом аутосуггестии является аутогенная тренировка. Сеансы аутогенной тренировки проводятся 1—3 раза в неделю, кроме того, больной должен ежедневно заниматься сам. Первоначально больной, овладевая формулой, предложенной врачом («Правая рука тяжелая», «Я совершенно спокоен», «Сердце бьется совершенно спокойно» и т. п.), путем самовнушения вызывает ощущение тяжести и теплоты в теле и таким образом достигает состояния мышечного расслабления — релаксации. В последующем он волевым усилием концентрирует внимание на круге мыслей, содержащих лечебную информацию.

Гипносуггестивная психотерапия — лечебное внушение, проводимое в состоянии обусловленного суггестией гипнотического сна. Внушению в состоянии гипнотического сна предшествует доступное объяснение сущности гипносуггестивной терапии, имеющее целью преодолеть скептическое или боязливое отношение пациента к этому виду лечения.

Каждый сеанс лечения состоит из 3 этапов: усыпления, собственно внушения и дегипнотизации и обычно длится не более 35—40 мин.

Число сеансов одного курса гипнотерапии — от 10 до 15.

Приемы усыпления различны. Врач использует не только словесное внушение, но и действие слабых монотонных слуховых раздражителей (гудение зуммера, стук метронома, шум падающих капель воды или морского прибоя в магнитофонной записи), а также однообразных тактильных или слуховых раздражителей (равномерные прикосновения или поглаживания кожи, пассы; фиксация взгляда на блестящих предметах и т. д.).

Под влиянием внушения пациенты погружаются в сон, при этом врач должен сохранить с ним речевой контакт (раппорт).

Выделяют три стадии гипнотического сна:

I стадия — сомноленция (сонливость) — легкая мышечная релаксация и неглубокая дремота. Больной сам может выйти из гипнотического состояния, открыть глаза, встать, пройтись по комнате;

II стадия — гипотаксия — полное мышечное расслабление. На этой стадии можно вызвать каталепсию;

III стадия — сомнамбулизм — наиболее глубокое гипнотическое состояние, когда больной не воспринимает никаких посторонних раздражений и автоматически выполняет внушение врача. Достижение лечебного эффекта не всегда связано с необходимостью погружения больного в глубокое гипнотическое состояние.

Формула внушения, как и при внушении в состоянии бодрствования, содержит убедительные, индивидуализированные по своей тематике выражения, содержание которых отражает меры по излечению больного. Она произносится негромко, внятно, простыми, но емкими по смыслу, следующими друг за другом с небольшими паузами короткими фразами. Иногда врач прибегает к более резким, высказываемым повелительным тоном выражениям. Во время первого сеанса содержанием внушения нередко становятся лишь хорошее самочувствие, бодрость, оптимизм. В последующем переходят к внушению, непосредственно направленному на устранение тех или иных болезненных проявлений. Дегипнотизация обычно проходит без осложнений. В конце сеанса больному внушают, что по пробуждении он будет чувствовать себя выспавшимся и отдохнувшим.

Сеансы гипноза можно проводить с группой больных. В группу целесообразно включать 1—2 гипнабельных больных, так как внушаемость обычно усиливается путем взаимной индукции и подражания.