

КОНЦЕПЦИЯ ИННОВАЦИОННОГО МЕТОДА МЕТА-ПСИХОТЕРАПИИ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)

Гаврилов Владимир Юрьевич¹, Власов Ян Владимирович², Ипатов Олег Юрьевич³, Клименко Екатерина Павловна⁴

¹Самарская региональная общественная организация инвалидов - больных рассеянным склерозом (СОРС). Научный консультант. Член – корреспондент Академии медико-технических наук Российской Федерации

²Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Самарский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, доктор медицинских наук. Профессор кафедры неврологии и нейрохирургии. Президент "Общероссийской общественной организации инвалидов-больных рассеянным склерозом" (ОООИ-БРС).

³Директор информационно-аналитической службы «Общероссийской общественной организации инвалидов-больных рассеянным склерозом» (ОООИ-БРС).

⁴Самарская региональная общественная организация инвалидов - больных рассеянным склерозом (СОРС). Главный специалист.

***Автор-корреспондент: Гаврилов Владимир Юрьевич Самарская областная общественная организация инвалидов с рассеянным склерозом. Самара, Россия Email: ya.gavr-72-41@yandex.ru**

Аннотация.

Предлагается концепция конвергентного инновационного психологического метода воздействия мета- психотерапии: «ОЖИВАЮЩАЯ СКАЗКА» – для реабилитации больных с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов больных рассеянным склерозом. Концепция заключается в сочетании методов естественного эксперимента, метатеатральных подходов и психологической релаксации с музыкальным сопровождением – для достижения эффекта присутствия в собственной фантазии. Что позволит создать стойкую фиксированную установку уверенности в своих силах, для дальнейших позитивных действий в направлении самостоятельного решения проблем со здоровьем у больных с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и самоуверенности в благоприятном и эффективном решении таковых.

Ключевые слова.

Естественный эксперимент, метатеатр, психологическая релаксация, конвергентные методы, мета- психотерапия, реабилитация, ограниченные возможности здоровья (ОВЗ)

Цели работы.

1. Создать максимально эффективный процесс – в рамках реабилитации больных с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – по развитию уверенности в своих силах на грани реализации не возможного в обычном восприятии реальности.
2. Сформировать стойкую доминанту уверенности в избавлении как от заболевания, так и от сопутствующих ему психосоматических проблем.
3. Создать предпосылки для моделирования устойчивой ремиссии.

Задачи.

Для реализации вышеуказанных целей необходимо решить ряд следующих задач.

1. В рамках предложенной конвергенции методов психологической релаксации с использованием метатеатрального представления в стиле фэнтези – требуется создать иллюзию «всесильности» – по отношению к собственным возможностям достигать задуманных целей.
2. Развитие воображения и не сгибаемого намерения в движении к задуманной цели.
3. Понимание возможности и осуществимости таких само- реализаций.
4. Создание фиксированной установки и применение этой установки в повседневной реальности.
5. Формирование внутренней уверенности в своих силах и создание условий для стойкой ремиссии.

б. Снижение утомляемости с развитием подвижности нервных процессов.

Актуальность.

Актуальная эффективность данной методики заключается в сочетании методов естественного эксперимента, метатеатральных подходов и психологической релаксации с музыкальным сопровождением – для достижения эффекта присутствия в собственной фантазии. Что позволит создать стойкую фиксированную установку – почти мистической уверенности в своих силах, для дальнейших позитивных действий в направлении самостоятельного решения проблем со здоровьем у больных с ОВЗ и уверенности в благоприятном и эффективном решении таковых.

Научная новизна.

Данная конвергентная методика базируется своей основе на системе «естественного эксперимента» по А. Ф. Лазурскому и метатеатра Лайонеля Абеля и построена на сеансах психологической релаксации сюжеты которого затем «оживают» в явной форме и в настоящей реальности (при помощи метатеатрального действия) по завершении сеанса.

Метод – в данном конвергентном исполнении – используется впервые.

Методические основы .

Концепция конвергентного инновационного психологического метода мета-психотерапии: «ОЖИВАЮЩАЯ СКАЗКА» – для реабилитации больных с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов больных рассеянным склерозом. Концепция предназначена для создания и поддержания устойчивой ремиссии – построена в рамках следующих составляющих:

1. Метод естественного эксперимента по А. Ф. Лазурскому [1 – 3].

- Впервые этот метод был предложен в 1910 г. А.Ф. Лазурским на 1-м Всероссийском съезде по экспериментальной педагогике. Естественный эксперимент проводится в обычных условиях в рамках привычной для испытуемых деятельности, например, учебных занятий или игры. Зачастую созданная экспериментатором ситуация может остаться вне сознания испытуемых; в этом случае положительным для исследования фактором является полная естественность их поведения. Экспериментальная ситуация создаётся открыто, таким образом, что сами испытуемые делают участниками её создания. Что и делает метод естественного эксперимента корректно конгруэнтным метатеатру, который и дополняет его онтологический тембр.

2. Метатеатр Лайонеля Абеля[4 – 6].

- Метатеатр - удобное название качества или силы в игре, которая бросает вызов требованию театра быть просто реалистичной — быть только зеркалом, в котором мы рассматриваем действия и страдания знаков как мы, приостанавливая наше недоверие в их действительности. Метатеатр начинается, обостряя осознание несходства жизни к драматическому искусству; это может закончиться, делая нас знающим о странном сходстве жизни с искусством или иллюзией.

3. Психологическая релаксация с музыкальным сопровождением.

- Польза от систематических сеансов релаксации признана в современной психотерапии [7]. В основе теории о положительном влиянии релаксации на психику лежит утверждение о взаимосвязи разума и тела. Известно, что у человека в состоянии стресса тонус мышц повышается. Предполагается, что существует и обратная связь: при снижении тонуса мышц снижается и психическое напряжение. В таком случае уменьшения психического напряжения можно добиться глубоким расслаблением мышц.
- Важнейшим понятием при занятиях релаксацией с психотерапевтическими целями является генерализация, то есть распространение и закрепление эффекта релаксации. Несистематические и поверхностные занятия релаксацией дают временный, неполный эффект. Только регулярные занятия с соблюдением методики приводят к стойкой генерализации эффекта и долгосрочному положительному влиянию релаксации.
- Релаксационные тексты представлены например корректными текстами на сайте [8].
- Музыкальные композиции сопровождения – для релаксации широко представлены на ресурсе YouTube канала [9].

Краткое содержание модуля мета- психотерапии: «Оживающая сказка» – на примере бабочкотерапии [10]:

Затененная большая комната с удобными стульями или креслами. Ароматические лампы и свечи. Мягкое приглушенное освещение. Музыкальный центр или компьютер. Музыка для релаксации.

После релаксации (по нижеприведенному тексту), с соответствующим музыкальным сопровождением – в комнату выпускаются тропические бабочки (рисунки 1, 2, 3, 4). Они летят на протянутые ладони людей – смазанные кисточкой с апельсиновым соком. Сидят на ладонях, пьют сок. Их можно потрогать и осторожно погладить. На первом сеансе люди не знают о том, что будут живые бабочки. Бабочки находятся в специальной коробке-ферме. Можно представить уровень их радостного позитивного возбуждения

- когда элементы текста релаксации оживают и становятся частью явной реальности. Грезы оживают.

Все это приводит к такому уровню положительных эмоций, что выработка нейромедиаторов удовольствия (дофамин, серотонин, альфа- и бета-липотропины, эндорфины и т.п.) во время и долгое время спустя после сеанса приводит к формированию очагов мягкого деполяризующего возбуждения нервных путей. Что в свою очередь дает возможность для иррадиации этого стимулирующего возбуждения со здоровых участков на поврежденные секторы. Тем самым стимулируя – естественным путем – процессы анаболизма нервно-мышечного аппарата и функциональность нейромоторного пула – для поддержания стойкой ремиссии и процессов ремиелинизации поврежденных текущей патологией нервных волокон.



Рисунок 1. 2. 3. 4 – тропические бабочки [10].

Текст релаксации: «Полет бабочки» (фрагмент) [8].

«...Вы лежите на мягком, зеленом лугу.

Наверху ярко светит солнце.

Вокруг вас растут цветы.

Теплый ветерок нежно овеивает ваше тело.

Ветерок покачивает траву и стебли цветов вокруг вас.

Вдохните аромат цветов.

Посторонние звуки постепенно приглушаются. отдаляются.

Звуки несутся издалека. мимо сознания.

Уходят все тревоги, заботы дня. здесь только отдых. и покой.

...Сосредоточьтесь на ощущении тепла и покоя.

Перенесите свое внимание на грудь.

На ней сидит прекрасная бабочка.

Рассмотрите бабочку.

Всмотритесь в игру красок. и тончайшие узоры на ее крыльях.

Бабочка готова взлететь.

Но бабочка остается на месте.

На каждом вдохе и выдохе. вам кажется, что она вот-вот взлетит.

И вы готовы отправиться в полет вместе с ней.

Следите за движением крыльев бабочки.

Бабочка наконец взлетает.

Вы летите за бабочкой.

Легкий, приятный полет.

Ласковый, теплый ветерок овеивает ваше тело.

Впитайте в себя все звуки и образы.

Насладитесь полетом.

Бабочка привела вас в удивительное место. свободное от всех забот и волнений.

...Это ваш мир.

Мир, в котором вам подвластно все.

Вы хозяин и архитектор этого мира.

Сделайте его таким, как вы желаете.

Пора возвращаться.

...Пошевелите пальцами рук. сложите руки в замок.

Потянулись. хорошо, с удовольствием потянулись.

Глубоко вздохнули. так, чтобы холодок пробежал по спине.

Вдохнули. выдохнули.

Еще потянулись разок.

...А теперь улыбнитесь!

Заключение.

Сценарий сеанса релаксации мета- психотерапии: «Оживающая сказка» приведенный на примере бабочкотерапии может быть инсценирован с иными действующими персонажами (цветы, животные, люди, сказочные персонажи – актеры и т.п.). Бабочкотерапия здесь – это лишь удачный апробированный психологический модуль. Модули возможно изменять по желанию и в соответствии с поставленными психологическими и физиологическими целями и задачами.

Выводы.

При эффективности каждого из методов используемых в нашей конвергентной системе – ее собственная эффективность заключается прежде всего в том, что данная совокупность применяемых методов может эффективно (на грани мистического «всемогущества») пробудить в человеке желание жить и бороться с недугом. Будучи замотивирован до такой степени на выздоровление, что не останется даже и тени сомнения в положительном исходе. Что в свою очередь не может не сказаться на позитивном настрое и улучшении самочувствия. И наконец все эти факторы не могут не привести к ремиссии значительно более устойчивой - нежели в обычном состоянии человека с ограниченными возможностями здоровья. Катарсис – возникающий каждый сеанс: «Оживающей сказки» – неизбежно будет приводить напряженную патологией психику к «перезагрузке». Что положительным образом скажется и на соматических проявлениях патологического процесса. Конечно же облегчая, либо ликвидируя симптоматику клинических проявлений этого процесса.

Литература.

1. Проф. А.Ф. Лазурский Программа исследования личности – 3-ье преработанное издание – Съ приложением образца записей. Издание кн. Склада «Земля» В. Клестова, Петроградъ. Невский 55, 1915. – 34 с.
2. Лазурский А. Ф. Об естественном эксперименте//Экспериментальная психология, 2010, том 3, № 2, Московский городской психолого-педагогический университет, 2010 - С. 87 - 98
3. Лазурский, А. Ф. Психология общая и экспериментальная – 2-е изд., стер. – М. : Издательство Юрайт, 2016. – 245 с. – Серия : Антология мысли.

4. Эдвардс Филип. Введение. Гамлет, принц Дании Уильямом Шекспиром. Новый Кембридж Сер Шекспира. Кембридж: Издательство Кембриджского университета. 1985. ISBN 0-521-29366-9. p. 1-71.
5. Определение «метатеатра», первоначально созданного для класса Шекспира – Стюарта Дэвиса в Корнуэльском университете, 1999 – Электронный ресурс URL: <http://courses.cit.cornell.edu/engl3270/327.meta.html>
6. Абель Лайонел. Трагедия и метатеатр: Эссе по драматической форме. Нью-Йорк: Издательство «Холмс и Мейер», 2003.
7. С. R. Carlson, R. H. Hoyle Efficacy of abbreviated progressive muscle relaxation training: a quantitative review of behavioral medicine research// Journal of consulting and clinical psychology. 1993 Dec. – 61(6):1059-67. DOI: [10.1037//0022-006x.61.6.1059](https://doi.org/10.1037//0022-006x.61.6.1059)
8. ГУСО «Центр психолого-педагогической помощи населению «Доверие» Забайкальского края – в сборнике текстов для медитаций и релаксации. Текст: «Полет Бабочки». Составитель: педагог-психолог Серебрякова О.А. Чита-2012 – Электронный ресурс URL: https://nashaucheba.ru/v27746/сборник_текстов_для_медитаций_и_релаксации.
9. Музыкальные ресурсы YouTube канала, 2021 – Электронный ресурс – URL: https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=gTisV971Uiw&feature=emb_rel_pause
10. Токарева Н. Г. Бабочкотерапия -10.11.2020//ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ. Юго-Западный административный округ. Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы реабилитационная школа-интернат № 32 Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы — Электронный ресурс URL: <https://schlg32.mskobr.ru/edu-news/3142>