

Лекція 14. Метод біосугестивної терапії в роботі з психосоматичними розладами.

План

1. Визначення методу БСТ.
2. Основні принципи методу БСТ
3. Основні техніки методу БСТ
4. Показання до застосування методу БСТ
5. Обмеження, критика та місце БСТ серед інших методів
6. Порівняльна характеристика БСТ з гіпнотерапією та КПТ

1. Визначення методу БСТ.

Метод **біосугестивної психотерапії** — це сучасний напрям у психотерапії, який поєднує елементи навіювання (сугестії), роботи з підсвідомістю та впливу на фізіологічні процеси організму. Його часто застосовують для корекції психоемоційних і психосоматичних станів.

Історія розвитку методу БСТ

Метод біосугестивної терапії сформувався наприкінці ХХ століття в Україні. Його автором вважається Олександр Стражний, який систематизував підходи навіювання, гіпнотерапії та нейрофізіології в єдину практичну систему.

В основі методу лежать ідеї:

- класичної сугестивної терапії (ще з часів Іван Павлов і його вчення про умовні рефлекси),
- гіпнозу (дослідження Мілтон Еріксон),
- психосоматичної медицини.

Метод активно почав поширюватися в Україні та країнах Східної Європи у 1990–2000-х роках.

Біосугестивна психотерапія базується на ідеї, що:

- психіка і тіло тісно пов'язані;
- через навіювання (у стані розслаблення або легкого трансу) можна впливати не лише на думки, а й на фізичні реакції організму;
- багато хвороб мають психоемоційне походження
- організм має внутрішні ресурси до самовідновлення, які можна активувати.

Переваги БСТ

- неінвазивність і безпечність;
- швидке досягнення релаксації;
- можливість поєднання з іншими методами терапії;
- орієнтація на природні ресурси організму.

2. Основні принципи методу БСТ

1. Сугестивний вплив

Використання словесних формул, інтонацій, ритму мовлення для впливу на підсвідомість.

2. Біологічний зворотний зв'язок (не завжди апаратний)

Орієнтація на тілесні відчуття, дихання, серцебиття, м'язовий тонус.

3. Стан релаксації або трансу

Пацієнт вводиться у стан глибокого розслаблення, що підвищує сприйнятливості до навіювання.

4. Психосоматична спрямованість

Робота з симптомами, які мають як психологічну, так і фізичну природу.

5. Груповий ефект

Часто сеанси проводяться в групах, що підсилює навіювання.

3. Основні техніки БСТ

- вербальна сугестія (словесні формули);
- дихальні практики;
- тілесне розслаблення;
- робота з образами (візуалізація);
- іноді – музичний або ритмічний супровід.

4. Показання до застосування методу БСТ

Метод використовують при:

1. тривожних розладах;
2. стресі та емоційному виснаженні;
3. безсонні;
4. психосоматичних захворюваннях (головний біль, гіпертонія, проблеми ШКТ);
5. залежностях (як допоміжний метод);
6. хронічному болю.

Типовий сеанс включає:

- коротку бесіду і налаштування,
- введення в розслаблений стан,
- серію навіювань (іноді з повторенням ключових фраз),
- завершення з поступовим поверненням до звичайного стану.

Тривалість: 20–60 хвилин.

Курс: від кількох до десятків сеансів.

5. Обмеження, критика та місце БСТ серед інших методів

- ефективність сильно залежить від навіюваності людини;
- недостатня кількість строго наукових досліджень у порівнянні з класичними методами (наприклад, когнітивно-поведінковою терапією);

- не підходить як єдиний метод при тяжких психічних розладах (психози, глибока депресія);
- потребує кваліфікованого спеціаліста.

Місце серед інших методів

Біосугестивна психотерапія має спільні риси з:

- гіпнотерапією;
- аутогенним тренуванням;
- релаксаційними техніками;
- психосоматичною медициною.

Отже, біосугестивна психотерапія – це інтегративний підхід, спрямований на гармонізацію психічного і фізичного стану через навіювання та роботу з тілом. Вона може бути ефективною як допоміжний метод, особливо при стресі та психосоматичних розладах, але не замінює доказові форми психотерапії у складних випадках.

6. Порівняльна характеристика БСТ з гіпнотерапією та КПТ

Спільне з гіпнотерапією:

- використання навіювання (сугестії);
- робота з підсвідомістю;
- введення у стан розслаблення або легкого трансу;
- вплив через голос, ритм, інтонацію.

Відмінності від гіпнотерапії:

- **Глибина стану**

Гіпнотерапія зазвичай передбачає більш глибокий транс, тоді як біосугестивна терапія — м'якший, ближчий до релаксації стан.

- **Фокус роботи**

Гіпноз частіше спрямований на психічні установки і поведінку.

Біосугестивний метод — більше на тілесні відчуття і психосоматику.

- **Структура сеансу**

У гіпнозі часто є чітка індукція → робота → виведення.

У біосугестивній терапії процес більш плавний і “природний”.

Когнітивно-поведінкова терапія

Спільне:

спрямованість на зменшення симптомів;

практична орієнтація (результат важливіший за “глибоку філософію”).

Відмінності:

Механізм впливу

КПТ працює через **усвідомлення і зміну мислення** (“думки → емоції → поведінка”).

Біосугестивна терапія — через **навіювання і тілесні реакції**.

Роль пацієнта

У КПТ людина активно аналізує, веде записи, виконує вправи.

У біосугестивній терапії — більш пасивна роль (слухає, відчуває, розслабляється).

Наукова база

КПТ — один із найбільш досліджених і доказових методів.

Біосугестивна терапія має значно слабшу доказову базу.

Довгостроковий ефект

КПТ формує навички самостійної роботи з мисленням.

Біосугестивний метод частіше дає швидке полегшення, але не завжди змінює глибинні когнітивні патерни.