

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ БІОСУГЕСТИВНОЇ ТЕРАПІЇ У РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ В УМОВАХ МЕДИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Галина Гончаровська,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології розвитку
та консультування Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка, м.Тернопіль, Україна
ggalina.tnpu@gmail.com

Руслана Чіп,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології розвитку
та консультування Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка, м.Тернопіль, Україна
ruslanachip@ukr.net

У зв'язку з війною та загостренням кризових явищ в Україні зростає значущість підтримки психічного здоров'я особистості, яка знаходиться в складних життєвих обставинах. Особливо важливим є дослідження впливу стресових факторів на психіку та пошуку методів, які були б дієвими при наданні психологічної допомоги та відновленню психічного благополуччя населення. Це набуває особливої актуальності через вплив стресогенних факторів на різні аспекти психічного та фізичного стану осіб, які зазнали психотравматичних подій.

Дослідженнями особливостей психічних станів в стресових умовах займалися О. Блінов, М. Варій, М. Дорошенко, Л. Журавльова, С. Миронець, Т.Кириленко, О. Кокун, В.Климчук, В.Крайнюк, М.Маркова, С. Максименко, М.Мовчан, Л.Наугольник, С.Томчук, Т.Титаренко, О.Царькова та інші. Дослідники, серед яких Adler B., Carrie H. Kennedy, Eric A. Zillmer, R. D. Marshall, R. Spitzer, M. R. Liebowitz, а також українські науковці М. С. Корольчук, О. М. Кокун, О. В. Томченко та інші вивчали вплив війни на психологічний стан військових та цивільних осіб [2; 3; 5; 7]. Науковці зазначають, що війна, зокрема, приносить не лише фізичну загрозу, але й постійні стресові чинники – довготривалі переживання за близьких, часте відчуття тривоги через новини про бойові дії, все це впливає на емоційний стан особистості. Як стверджував Г. Сельє, стрес є результатом будь-якого подразника, що впливає на організм і викликає зміни в його біологічному тонусі, тобто спричиняє фізіологічне напруження реактивності. В умовах війни, коли люди стикаються з сильним емоційним напруженням, таким як страх, загроза життю чи необхідність ухвалювати важливі рішення, рівень стресу значно підвищується. Це може призвести до погіршення фізичного та психічного здоров'я, а також знизити здатність ефективно виконувати різні види діяльності [7].

У контексті безперервної війни та інших екстремальних ситуацій, де стресові події стають частиною повсякденного життя, особистість може адаптуватися до таких умов, навіть якщо вони супроводжуються

постійною загрозою для життя. Цей процес адаптації може мати як позитивні, так і негативні наслідки для психічного здоров'я. Адаптація до стресу та зниження сприйняття небезпеки: коли людина тривалий час перебуває в умовах постійного стресу або небезпеки, її сприйняття ситуації може змінюватися. Спостерігається зниження емоційної реакції на звичайні стресори, що є проявом адаптації. В такому середовищі люди можуть ставати менш чутливими до потенційної небезпеки, оскільки звикають до постійної напруги та загрози. Це може призвести до зменшення відчуття тривоги чи страху, хоча реальна небезпека залишається [5; 7].

Відновлення від посттравматичних розладів можливе лише в умовах безпеки та підтримки, коли людина отримує можливість відійти від тривалого стресу і знову відновити свої психоемоційні ресурси. Тому медико-психологічна реабілітація та створення сприятливих умов для відновлення є необхідними для подолання наслідків війни та тривалих стресових ситуацій. При наданні психологічної допомоги особам у період реабілітації сутність діяльності психолога полягає у створенні умов для особистісного зростання та саморозвитку особистості, а також для розширення її адаптивних можливостей.

Метод біосугестивної терапії (БСТ) – це сучасний напрям у психології та психотерапії, який поєднує біологічні та психологічні підходи до впливу на психіку людини. Він ґрунтується на використанні сугестії з урахуванням фізіологічних особливостей організму, що забезпечує комплексний вплив на емоційний стан і психосоматичні процеси пацієнта [1; 4; 6]. Сугестивні методи охоплюють різні способи психологічного впливу, які здійснюються через пряме або опосередковане навіювання. Їхня мета – сформулювати певні емоційні реакції або спонукати людину до конкретних дій. До цих методів належать як вербальні (словесні) техніки, так і невербальні підходи, що залучають різні стимули для зорового, слухового й тактильного сприйняття.

Сугестивна психотерапія передбачає інформаційний вплив на психіку людини шляхом навіювання. Саме навіювання означає сприйняття зовнішньої інформації без її критичного осмислення та індивідуальної інтерпретації. Взаємодія між психотерапевтом і клієнтом базується на складній системі, що охоплює кілька важливих складових: вплив терапевта, його сприйняття клієнтом, аперцепцію отриманої інформації, подальшу реакцію у формі акцепції (бажаний ефект), а також можливі варіанти блокування чи інверсії (небажані наслідки) [1; 6]. Сугестія як психологічне явище є основою багатьох психотерапевтичних підходів, спрямованих на зміну сприйняття, емоційного стану та поведінки людини. Водночас біосугестивна терапія вирізняється тим, що поєднує сугестивні техніки з урахуванням біологічних процесів організму, що сприяє підвищенню ефективності терапевтичного впливу.

Метод біосугестивної терапії (БСТ) є водночас доступним і ефективним засобом, що сприяє подоланню психосоматичних розладів,

відновленню емоційної рівноваги та покращенню загального самопочуття. Розроблений Олександром Стражним підхід являє собою простий, але результативний психотерапевтичний інструмент. Його мета полягає у гармонізації психоемоційного стану людини через комплексний вплив на організм. Основу методу становить поєднання вербальних і невербальних технік навіювання, що застосовуються у стані легкого трансу [6].

Біосугестивна терапія характеризується перевагами, серед яких важливою є її неінвазивність, комфортність проведення сеансів і швидке досягнення результатів, що робить її особливо придатною для використання в екстремальних умовах. Цей підхід не лише допомагає зменшити прояви тривожності та депресії, а й впливає на глибинні причини психосоматичних розладів через нейронні та біохімічні зміни в організмі. Окрім того, біосугестивна терапія добре поєднується з іншими лікувальними підходами, створюючи можливості для комплексної психологічної реабілітації.

Відтак, впровадження біосугестивної психотерапії в процес реабілітації є ефективним і сприяє суттєвому покращенню психоемоційних станів осіб, які пережили травмуючі події, зменшенню рівня стресу, нормалізації сну, а також покращенню суб'єктивного відчуття якості життя. Наукові дослідження підтверджують доцільність подальшого розвитку цього методу та впровадження його в систему реабілітаційної роботи з постраждалими особами як важливого елементу психосоціальної підтримки в умовах війни в Україні.

Список використаних джерел:

1. Венгер О. П., Іваніцька Т. І. Використання біосугестивної терапії для покращення психологічних процесів внутрішньо переміщених осіб під час війни в Україні. Здобутки клінічної і експериментальної медицини. 2022. № 4. С. 63–69
2. Гончаровська Г., Лобунець В. Психологічні особливості емоційних станів військовослужбовців в умовах медико-психологічної реабілітації» /Наука та освіта як фактори соціально-економічного розвитку: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції / Міжнародний гуманітарний дослідницький центр (Чернігів, 29 жовтня 2024 р). Research Europe, 2024. С. 63-67.
3. Корольчук М.С., Корольчук М.В., Кулаженко А.І. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія. Київ, 2014. 276 с.
4. Прудка Л.М. Вплив біосугестивної терапії на відновлення психологічного комфорту та позбавлення психосоматичних розладів серед цивільного населення в умовах військового стану в Україні. The 7th International scientific and practical conference «Science and technology: challenges, prospects and innovations» (February 26-28, 2025) CPN Publishing Group, Osaka, Japan. 2025. P.277-284

5. Романюк О. О. Посттравматичний стресовий розлад як наслідок впливу бойового стресу на військовослужбовців. Питання психології. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 5(58). С. 161–164.
6. Стражний О. Біосугестивна терапія: для корекції та лікування психосоматичних розладів. Посібник для лікарів і психологів. Тернопіль : Підручники і посібники, 2024. 192 с.
7. Тимченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень : концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : монографія. Харків : Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2014. 268 с.