

Позитивна психотерапія: Відновлення ресурсів і сил після травми

Наталія Ордатій

Вінницький національний медичний університет ім.
М.І.Пирогова

Наталія Гуменюк

Вінницький національний медичний університет ім.
М.І.Пирогова

Вікторія Ангельська

Вінницький національний медичний університет ім.
М.І.Пирогова

Тези доповіді до IV Конгресу з міжнародною участю «Психосоматична медицина XXI століття: реалії та перспективи»

Актуальність: Потреба у лікуванні та профілактиці посттравматичного стресового розладу (ПТСР) зумовлена зростанням кількості людей, які переживають травматичний досвід. Сьогодні ПТСР виникає не лише у ветеранів воєнних конфліктів, але й у цивільного населення, що стали жертвою або свідком насильства, катастроф, аварій, а також у людей, які стикаються з тривалою психологічною напругою. ПТСР має соціальну значущість, адже впливає на виконання завдання, роботи, сімейні стосунки та особистісне життя постраждалих та жертв, його наслідки мають серйозний вплив на суспільство, призводячи до безробіття, соціальної ізоляції. ПТСР впливає на здоров'я, оскільки разом з ним доволі часто супроводжуються і інші психічні розлади, такі як, депресія, тривога, залежність. Відсутність лікування може призвести до значного погіршення фізичного та психологічного здоров'я людини та супроводжуватись різними ускладненнями. Тому задля усунення та уникнення наслідків травматичної події на психіку людини необхідно використовувати інтегрований підхід у лікуванні з залученням медичної, психологічної та соціальної допомоги. Принагідно цього впроваджуються методи психотерапії з доведеною ефективністю. Позитивна психотерапія включена до "Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю", затвердженого Наказом Міністерства охорони здоров'я України від 13 грудня 2023 року № 2118 (zareestrovano у Міністерстві юстиції України 25 січня 2024р. за №29/414774), може використовуватись з метою корекції рубрики діагнозів F40-48, що містять невротичні розлади, пов'язані зі стресом і соматоформні розлади, куди включається діагноз ПТСР та наслідки його у вигляді F 62.0-стійкі зміни особистості після перенесеного катастрофічного переживання.

Мета: узагальнення та аналіз наукової літератури, що знаходиться в наукометричних наукових базах, про позитивний метод психотерапії.

Виклад основного матеріалу: Позитивна психотерапія спрямована на зміцнення психічного здоров'я та перетворення негативного досвіду на можливості для особистісного зростання. Позитивна психотерапія включає низку практик, серед яких глибоке дослідження внутрішніх переконань, розвиток самосвідомості та використання позитивного мислення. Терапія допомагає знаходити нові шляхи у своєму житті та бачити позитивні сторони життя навіть у самі важкі часи і навіть тоді, коли шляху вирішення проблеми не існує.

Позитивна психотерапія — це напрям психотерапії, що зосереджується на розвитку внутрішніх ресурсів, розкритті особистого потенціалу людини та акценті на її сильних сторонах, а не на дефіцитах чи патологіях. Позитивна психотерапія має свої унікальні особливості, які відрізняють її від інших підходів і роблять ефективною для широкого спектра

психологічних проблем. Основою цього методу є не лише лікування психічних розладів, а й допомога людині в досягненні гармонії з собою та навколишнім світом, розкриття внутрішніх ресурсів і можливостей для саморозвитку. Засновником позитивної психотерапії є Насрат Пезешкіан, який створив цей метод у 1970-х роках, поєднавши західні та східні підходи до розуміння особистості та психологічного здоров'я і спочатку мав назву «психотерапія орієнтована на цінності». Основою цього методу є переконання, що кожна людина має в собі ресурси та можливості для подолання життєвих труднощів, а також для розвитку та самовдосконалення. З точки зору позитивної психотерапії, одним з найважливіших надбань людської природи є здібності, як вроджені (базові), так і набуті (істинні). Позитивну психотерапію можна описати, як крос- культурний метод, який інтегрує філософську та інтуїтивну мудрість Сходу, з одного боку, ірраціональні систематичні наукові підходи Заходу, з іншого.

Метод позитивної психотерапії базується на трьох принципах і кожен з яких має специфічні методологічні елементи:

Принцип надії та довіри. Позитивна психотерапія вважає, що кожна людина має глибинну здатність до зцілення та зростання. Терапевт допомагає клієнту побачити свої сильні сторони та ресурси, підвищити віру у власні сили та можливості.

Основні аспекти принципу надії та довіри :

1. **Сильна віра у внутрішні ресурси людини.** Позитивна психотерапія вбачає в кожній людині потенціал для самовідновлення та зцілення. Вона виходить з того, що кожен має унікальні здібності та якості, які можна активувати навіть у важкі часи. Терапевт підтримує клієнта у знаходженні цих ресурсів, стимулюючи віру в себе.
2. **Фокус на позитивних аспектах особистості.** У процесі терапії клієнт працює над виявленням своїх сильних сторін, талантів, успіхів та життєвих досягнень. Це дозволяє йому усвідомити свої можливості й здатність досягати позитивних змін. Такий підхід зменшує фокус на проблемах і підсилює відчуття контролю над власним життям.
3. **Підтримка оптимізму та віри у зміни.** Принцип надії й довіри допомагає клієнту навчитися бачити тимчасовість складних ситуацій і вірити у можливість позитивних змін. Терапевт допомагає клієнту працювати над реалістичним оптимізмом, що сприяє зниженню рівня тривоги та стресу.
4. **Надія як ресурс для подолання труднощів.** У процесі роботи з клієнтом надія стає важливим внутрішнім ресурсом, який допомагає справлятися з викликами та продовжувати рухатися вперед. Надія підтримує енергію та мотивацію до подальшого розвитку, навіть коли процес терапії здається складним.
5. **Формування довіри до терапевтичного процесу.** Довіра до терапевта і самого процесу терапії є важливою умовою для того, щоб клієнт міг відкрито досліджувати свої почуття, думки і труднощі. Коли клієнт відчуває підтримку та розуміння, це сприяє його самовираженню і дозволяє глибше працювати з внутрішніми конфліктами.

Баланс основних сфер життя. За Пезешкіаном, існує чотири базові сфери життя — тіло, досягнення, контакти і майбутнє. Порушення балансу між цими сферами часто є причиною психологічних проблем. Терапія спрямована на те, щоб допомогти клієнту відновити цей баланс.

Чотири основні сфери життя

1. **Тіло (фізичний стан).** Ця сфера охоплює всі аспекти, пов'язані з фізичним здоров'ям та тілесним благополуччям, зокрема харчування, фізичну активність, сон і самопочуття. Нерідко стрес і негативні емоції відбиваються на фізичному стані людини. Тому піклування про тіло і задоволення базових потреб є важливими елементами загального балансу.

2. **Досягнення (робота і продуктивність).** Ця сфера стосується діяльності, спрямованої на досягнення цілей, особистісного та професійного розвитку. Вона включає кар'єру, навчання, реалізацію талантів і постановку цілей. У сучасному суспільстві часто саме ця сфера забирає найбільше часу та енергії, що може призвести до вигорання та зниження мотивації, якщо відсутня рівновага з іншими сферами.
3. **Контакти (соціальні відносини).** Ця сфера охоплює взаємодію з іншими людьми, включаючи сімейні, дружні та професійні стосунки. Соціальні зв'язки є важливим джерелом емоційної підтримки та взаємної підтримки. Нерідко проблеми виникають тоді, коли увага занадто концентрується на роботі чи власних досягненнях, а відносини з близькими залишаються без належної уваги.
4. **Майбутнє (сенси і духовність).** Ця сфера включає все, що стосується сенсу життя, духовних цінностей, майбутніх планів і прагнень. Вона спрямована на розвиток внутрішнього світу, особистих цінностей та ідей, що надають життю глибшого сенсу. У багатьох людей з дисбалансом ця сфера є найменш розвинутою, що може призводити до відчуття порожнечі або втрати сенсу життя.

Практичні кроки до відновлення балансу

1. **Аналіз розподілу часу та енергії.** Клієнт разом з терапевтом аналізує, скільки часу та енергії він приділяє кожній зі сфер. Це дає змогу зрозуміти, які сфери переобтяжені, а які недооцінені.
2. **Постановка реалістичних цілей.** Щоб підтримувати рівновагу, позитивна психотерапія пропонує встановлювати цілі, які враховують усі чотири сфери. Наприклад, можна визначити мету проводити більше часу з родиною, присвятити час хобі або працювати над фізичною формою.
3. **Відновлення соціальних зв'язків.** Соціальна сфера є важливою частиною психологічного здоров'я, тому терапевт може порадижити клієнту підтримувати або відновлювати стосунки з друзями та родиною, особливо якщо раніше на це не вистачало часу.
4. **Розвиток духовності та усвідомлення сенсу життя.** Психотерапія сприяє дослідженню цінностей, прагнень і пошуку сенсу в житті, що допомагає клієнту відчувати глибше задоволення та стабільність.
5. **Робота з тілесними практиками та фізичним здоров'ям.** Оскільки тіло є важливою сферою, терапевт може рекомендувати клієнту займатися спортом, збалансувати харчування або працювати з дихальними техніками для зменшення стресу.

Принцип саморефлексії та самоусвідомлення, самодопомоги. Клієнт вчиться краще розуміти себе, свої цінності та установки. Це сприяє розвитку більшої усвідомленості та відповідальності за власне життя.

Основні аспекти принципу самодопомоги :

1. **Акцент на особистій відповідальності.** Позитивна психотерапія навчає людину брати на себе відповідальність за свій психологічний стан і дії. Терапевт підтримує клієнта у визнанні того, що він сам може впливати на своє життя та змінювати його на краще, розвиваючи самосвідомість і здатність керувати своїми емоціями.
2. **Навчання технікам самодопомоги.** У процесі терапії клієнт освоює інструменти та техніки, які допомагають йому самостійно керувати стресом, тривогою та іншими негативними емоціями. Це можуть бути вправи на саморефлексію, практики вдячності, техніки релаксації та роботи з думками.
3. **Саморефлексія та усвідомлення своїх потреб.** Клієнт навчається спостерігати за своїми емоціями, потребами, а також розуміти власні цінності та цілі. Саморефлексія сприяє кращому розумінню себе та прийняттю більш усвідомлених рішень.
4. **Розвиток навичок подолання труднощів.** Позитивна психотерапія зосереджена на

зміцненні здатності клієнта долати труднощі. Це допомагає йому підготуватися до подібних ситуацій у майбутньому та не відчувати себе безпорадним перед проблемами.

5. **Формування звичок турботи про себе.** Принцип самодопомоги заохочує людину до створення звичок і ритуалів, які підтримують її психологічне та фізичне благополуччя, наприклад, заняття спортом, медитації, дотримання здорового сну та повноцінного відпочинку.

Етапи позитивної психотерапії

Позитивна психотерапія складається з чотирьох етапів, кожен з яких має свої завдання:

1. **Спостереження та дистанціювання.** На цьому етапі клієнт досліджує проблему, вчиться дивитися на неї з різних точок зору і бачити її з позиції спостерігача. Це допомагає дистанціюватися від негативних емоцій і краще зрозуміти природу конфлікту.
2. **Інвентаризація ресурсів.** Терапевт допомагає клієнту виявити його внутрішні та зовнішні ресурси, сильні сторони та можливості. Це дозволяє клієнту зрозуміти, що він має все необхідне для вирішення проблеми.
3. **Балансування сфер життя.** На цьому етапі терапія зосереджена на досягненні рівноваги між чотирма основними сферами життя. Терапевт допомагає клієнту усвідомити, яка зі сфер потребує більшої уваги, і розробити стратегії для відновлення балансу.
4. **Переоцінка цінностей і постановка цілей.** Клієнт визначає свої життєві цілі, пріоритети та цінності. Це дає йому ясність щодо майбутнього і допомагає краще зрозуміти, що приносить йому радість та задоволення.

Можемо виділити основні переваги позитивної психотерапії, до них відноситься:

Фокус на позитиві. Такий підхід допомагає клієнту долати негативні установки і концентруватися на можливостях, а не на проблемах.

Гнучкість та культурна адаптація. Позитивна психотерапія враховує культурний контекст клієнта, що дозволяє краще зрозуміти особистість і цінності.

Зниження залежності від терапевта. Розвиваючи навички самодопомоги, клієнт стає більш незалежним і впевненим у собі.

Підвищення рівня особистісного розвитку. Метод спрямований не лише на подолання симптомів, а й на довгострокове покращення якості життя клієнта.

Позитивна психотерапія може застосовуватися для роботи з різноманітними психологічними проблемами та розладами, а також у випадках, коли людина прагне особистісного розвитку, підвищення якості життя чи поліпшення стосунків. Завдяки своєму фокусу на розвитку сильних сторін, пошуку внутрішніх ресурсів і підтримці балансу в житті, цей підхід ефективно допомагає не лише у вирішенні проблем, а й у досягненні гармонії та стабільності.

Покази до застосування позитивної психотерапії :

- Психологічні стреси та тривога.
- Депресія.
- Розлади адаптації.
- Міжособистісні та сімейні конфлікти.
- Проблеми самооцінки та впевненості в собі.
- Психосоматичні розлади.
- Розлади харчової поведінки.

- Проблеми особистісного зростання та самоактуалізації.
- Вигоряння та перевтома.
- Робота з людьми, які пережили травматичні події.
- Проблеми з визначенням сенсу життя.

Позитивна психотерапія є досить універсальним методом, проте існують деякі протипокази для її застосування. В основному вони стосуються тяжких психічних розладів і гострих кризових станів, де потрібен інший підхід або додаткова підтримка. У таких випадках терапія може бути малоефективною або навіть ризикованою, адже метод позитивної психотерапії базується на роботі з ресурсами людини та її здатністю самостійно справлятися з труднощами.

Підсумки: Позитивна психотерапія може бути корисною при посттравматичному стресовому розладі (ПТСР), пропонуючи ряд переваг для людей, які пережили травматичні події. Цей підхід фокусується на розвитку внутрішніх ресурсів, підвищенні якості життя та відновленні сенсу, що робить його ефективним інструментом для лікування ПТСР. Позитивна психотерапія акцентує увагу на сильних сторонах клієнта, його внутрішніх ресурсах і можливостях. Це допомагає людям з ПТСР знайти нові способи впоратися з наслідками травми та зміцнити впевненість у своїх здібностях, надає інструменти та техніки самопомоги, які дозволяють їм управляти своїм емоційним станом і зменшувати симптоми стресу. Це сприяє розвитку незалежності та впевненості у власних силах. Допомагає переосмислити свої цінності та знайти новий сенс після травми. Це може включати розуміння, що переживання травми не є остаточним, а може стати поштовхом для особистісного зростання та розвитку. Акцентує важливість соціальної підтримки та міжособистісних зв'язків. Це може допомогти людям з ПТСР відновити або зміцнити стосунки з близькими, що є важливим аспектом одужання. Методика пропонує концепцію балансу між різними сферами життя (тіло, досягнення, контакти, майбутнє). Це може допомогти людям з ПТСР відновити рівновагу, яка може бути порушена внаслідок травматичного досвіду. Позитивна психотерапія пропонує унікальний підхід до лікування ПТСР, спрямований на відновлення ресурсів і сил, які можуть допомогти людям подолати наслідки травми. Завдяки акценту на позитивному, цінностях та особистісному зростанні, цей метод може значно полегшити процес одужання та повернення до повноцінного життя.

Посилання

1. Мельничук І. Особливості застосування принципу надії у позитивній психотерапії для гармонізації розвитку особистості. Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики. Матеріали II Міжнародної науково-практичної онлайн конференції (25 лютого 2022 року): Збірник тез/За заг. ред. докт. психол. наук, доц. Ключек Л. В., докт. психол. наук, проф. Гейко ЄВ-Кропивницький: ЦДПУ, 2022. 209 с.
2. Ордатій Н, Ангельська В, Гуменюк Н. EMDR метод психотерапії з доведеною ефективністю. PMGP [інтернет]. 29, Липень 2024 [цит. за 28, Жовтень 2024];9(2). доступний у: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/524>
3. Позитивна психотерапія як фактор сприяння розвитку итестійкості особистості. Чиханцова О.А. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи, 2021, № 3(56) Т.1 <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-1-21-33>
4. Позитивна психотерапія: Теоретико-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. НВ Ханецька. 2015р. Хмельницький: ХНУ
5. Сердюк Л.З. Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості / Л.З. Сердюк, В.В. Завірюха // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – Том IX, Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія. Випуск 11 Київ; Ніжин : ПП Лисенко, 2018. С. 185-193.
6. Сіренко О. М. Історія становлення позитивної психотерапії, як окремого напрямку психології (друга половина ХХ-початок ХХІ ст.) Історія науки і техніки, 2018, том 8, вип.



2 (13) DOI: 10.32703/2415-7422-2018-8-2(13)-515-526

7. Уніфікований клінічний протокол первинної та спеціалізованої медичної допомоги
Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації.
Наказ МОЗ України від 19.07.2024р. №1256