

Резюме модальности
“Краткосрочная психосоматическая психотерапия PSY 2.0”
Руководитель Филяев Михаил Анатольевич

1) Определение “Краткосрочная психосоматическая психотерапия PSY 2.0”

“Краткосрочная психосоматическая психотерапия PSY 2.0” основан на методе краткосрочной психосоматической психотерапии “Метод PSY2.0” — это методика работы с психосоматическим запросом.

2) Сущность модальности - в основе модальности лежит метод психотерапии по психосоматической коррекции симптома “Метод PSY 2.0”.

Сущность метода

Основа метода — переход от образного восприятия травмирующих ситуаций в ощущение внутри тела и поиск опыта, который привел к данному симптому.

В его фундамент заложены теоретические знания о различных состояниях сознания и восприятия человека и регрессивный метод психотерапии. Использование авторского метода позволяет соединить физический симптом с ситуацией, которая его вызвала, и изменить реакцию организма. Это дает широкие возможности применения в работе с запросами в разных сферах: от здоровья и самооценки человека до финансовых вопросов и отношений.

Методика является методом краткосрочной психотерапии, тк позволяет проводить психологическую коррекцию психологического состояния, убеждений и анализа поведенческих паттернов на разных уровнях психики. Она имеет свою структуру (авторский протокол работы, последовательно описанные этапы и использования техник).

Метод PSY2.0 соединяет и позволяет изменить:

- механизмы адаптации и эволюционные изменения организма в зависимости от психических трансформаций;
- связь между информацией и биологией, реакцией на информацию, которую человек воспринимает от внешних или воспроизводимых в образной сфере объектов.

3) Теоретические основы

Основные принципы:

1 Основопологающим вектором является эволюционный подход к онтогенезу человека, интегрирующий различные подходы к ментальному и физиологическому здоровью человека.

2. Целостный подход к человеку рассматривает человека как целостный объект, в котором неразрывно связаны три основополагающие структуры - мозг, психика (психические процессы, психические свойства, психические состояния) и тело. Организм функционирует как единая система и не представляется возможным разделить его на части без потери этой функциональности.

3. Создание «терапевтического пространства в психологическом консультировании», под которым мы понимаем пространство образов и восприятий человека, позволяет экологично совершить переход от образного восприятия травмирующей ситуации к ощущению в теле и обнаружить опыт, который привел к тому или иному способу реагирования или симптому. Коммуникационный процесс,

созданный через «особое состояние сознания», активирует образно - чувственную сферу и способность человека наблюдать за внутренними процессами.

4. Базовый навык человека проявляется в качественном контакте с телом и чувственной сферой как источниками достоверной информации о способе восприятия конкретным человеком окружающего мира.

Таким образом, при обнаружении собственных изменяемых реакций на окружающий мир человек получает возможность ориентироваться на собственные телесные сигналы для принятия максимально качественных и эффективных решений, а также получать доступ к опыту, обусловившему те или иные болезненные проявления для их коррекции и полного их исчезновения.

Метод включает в себя

- набор техник для запуска симптома или «Внутреннего Наблюдателя» (процессов восприятия), а точнее ощущения в образе болезни,
- поиск механизмов и времени запуска (точки во времени и пространстве) начала заболевания,
- техники коррекции и внесение изменения данного восприятия, а соответственно ощущения, и
- техники сопровождения и проверки экологичности проведенной коррекции.

Новизна метода PSY2.0 в авторском подходе заключается в следующем:

1. Уникальным является механизм перехода от образного восприятия и эмоционального выражения к сфере ощущений внутри тела человека и работе с телесными реакциями. Осуществляется через работу с симптомом. В нашей парадигме, Симптом — это объект, за которым наблюдает человек (чувства в теле, образ, картинка) и создание «терапевтического пространства» как образной реальности созданной психическим аппаратом клиента и обеспечивается коммуникацией с психологом, психотерапевтом.

Механизм запуска симптома осуществляется с помощью специальных авторских техник PSY2.0, которые актуализируют способность человека наблюдать за внутренними процессами, и ведут к психофизиологической реакции тела.

Понятие «внутренний наблюдатель» — важный компонент в методе, помогающий человеку идентифицировать свое состояние, менять его (вопросы: «Что в теле?», «Как ты это чувствуешь?»). Использование специальных техник, обеспечивающих психологическую безопасность клиента (техника «Что в теле?», «Как ты это чувствуешь?», «Какое решение ты там не принял?» и т. д.), которые позволяют экологично вести человека в травматическое воспоминание (в виде образа, ощущения в теле, реакции) и отреагировать там на всех уровнях психики. Четкие вопросы способствуют концентрации на конкретном слове и помогают удерживать во внимании процесс.

2. Возможность работы с любыми психосоматическими проявлениями в теле, используя универсальные приемы идентификации состояния через четкое формулирование вопросов для человека, прояснении биологических смыслов к психосоматическим симптомам, соединении с тем опытом и событийным рядом конкретного человека

Любой болезни соответствует определенное состояние организма, переход от некой нормы гомеостаза в разбалансированное биологическое реагирование. Поэтому задача краткосрочной психотерапии PSY 2.0 заключается в нахождении индивидуального биологического смысла и телесным ощущением человека.

Технологии Метода PSY2.0 позволяют идентифицировать состояние человека и найти те психофизиологические реакции и стратегии, которые включились в организме как реакция на психо-эмоциональное событие.

Отличительной особенностью применения метода является широта применения: авторский алгоритм протокола можно использовать как в обычном психологическом консультировании с поведенческими симптомами, так и с тяжелыми соматическими заболеваниями, в отличие от большинства других методов.

Основой для подтверждения эффективности применения является наша научно-исследовательская площадка Научного центра Псидваноль, где мы разрабатываем стандарт, алгоритм авторского протокола работы с конкретным состоянием человека, имеющего определенный диагноз и проводим регламентированное научное исследование, сравнивая психодиагностические критерии, медицинские показатели клинических проявлений и субъективную оценку состояния человека. Каждый протокол проходит тщательную апробацию в виде пилотного исследования (без контрольной группы), а также полноценного исследования с привлечением большой экспертной команды (врачи, клинические психологи и специалисты смежных профессий). А в сфере работы с онкозаболеваниями являются работы профессора О. В. Бухтоярова (Калининград).

3. Использование регрессивной шкалы в авторской адаптации. Регрессивная шкала PSY2.0 отличается тем, что работает при удержании внутреннего симптома — наблюдателя, а временной отрезок (понятие из расстановок) назначается психологом, психотерапевтом (например: «тебе 5 лет»). Новизна применения заключается в использовании именно информационной шкалы времени, а не чувственной, как в других методах.

4. Внесение эволюционного шаблона, под которым мы понимаем новое когнитивное убеждение, отраженное в психоэмоциональном, физиологическом и поведенческом реагировании. А «Эволюция» — это реализация биологических смыслов организма через образную сферу. Таким образом, происходит включение когнитивной, образной и чувственной сферы человека, меняющая внутренние программы действий.

Используя метод PSY2.0 мы можем отреагировать на события по-другому, меняя жизненные стратегии, что ведет к перестройке телесного реагирования под их реализацию.

4) Применение. Показания к применению.

Показания, противопоказания и границы применения метода

Показания: в медицинской модели психотерапии, по МКБ — 10, 11.

Противопоказания: психиатрические заболевания в активной фазе, прием наркотических веществ. До конца не изучены.

Границы применения методики: психологическое и клиническое консультирование (в клиниках и в психологических кабинетах) и для личного применения.

Контроль терапевтических эффектов осуществляется за счет формирования обратной связи с подкреплением.

Стиль методики: индивидуальная/групповая терапия состояний.

Форма работы: краткосрочная, групповая.

Психосоматический подход в психологическом консультировании удовлетворяет принцип единства целостного восприятия человека, отраженный в биопсихосоциальном подходе, и способствовать решению основных задач

взаимодействия: повышение эффективности и успешности, безопасности и экологичности применения, повышение качества жизни человека в целом.

5) Практические результаты.

Научное подтверждение действия метода

В 2022 году методика прошла рецензирование и получила авторское свидетельство о признании метода в ОППЛ (Общероссийская общественная организация «Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига», эффективность подтверждена исследованиями в сфере соматического здоровья).

Одним из направлений работы компании Псидваноль является область доказательной психотерапии в сфере коррекции психосоматического симптома.

Научный центр Псидваноль занимается организацией и проведением исследований в области клинической психологии, психосоматики, психотерапии.

Научно-экспериментальные исследования Научного центра Псидваноль показали, что психика и тело человека неразрывно связаны, а эмоции и состояния влияют на протекание физиологических процессов в организме.

Мы видим значимые изменения в психоэмоциональном состоянии участников, снижении уровня депрессии и тревожности, ситуационной и личностной тревожности, улучшения в оценке качества жизни, снижении выраженности симптомов заболеваний на основе значимой динамики показателей.

За годы существования проекта Псидваноль работа специалистов приводила не просто к значительным улучшениям состояния клиентов, а затрагивала различные сферы жизни: самооценку, отношения, финансы, социальную реализацию и здоровье. И кожные заболевания — одно из направлений, насчитывающих огромное количество успешных кейсов.

В настоящее время компания выросла до «Научно исследовательского центра Псидваноль», основная деятельность которого заключается в организации и проведения исследований в области клинической психологии, психосоматики, психотерапии, изучения эффективности авторских протоколов по методу PSY2.0 в работе с различными заболеваниями, на основании значимой динамики:

- клинических проявлений результатов скрининга,
- субъективных отзывов пациентов
- результатов психодиагностики

на статистически значимом количестве участников.

Команда научного центра Псидваноль провела научно-исследовательскую работу по следующим направлениям: аллергия, ревматоидный артрит, миопия, панические атаки, женское бесплодие, бессонница и кожные заболевания. А его специалисты выступили с результатами на профильных конференциях и опубликовали статьи в сборниках.

Запустили пилотные варианты по направлениям работы по темам “заикание” и “инсулинорезистентность”.

Научно-экспериментальные исследования Научного центра Псидваноль показали, что психика и тело человека неразрывно связаны, а эмоции и состояния влияют на протекание физиологических процессов в организме.

В психо-эмоциональном состоянии участников произошли изменения в:

- снижении уровня депрессии, ситуационной и личностной тревожности;

- снижении выраженности симптомов заболеваний без применения фармакологического лечения;
- улучшении физических и психологических показателей в оценке качества жизни.

Мы изучаем психосоматические связи между симптомами различных заболеваний, эмоциональным состоянием человека и эффективностью психологического консультирования по авторским протоколам Михаила Филяева