

Министерство социальной защиты населения Свердловской области
Государственное бюджетное учреждение свердловской области
«Областной центр реабилитации инвалидов»

Психологическая коррекция фобий методом визуализации

Методическое пособие

Екатеринбург
2012

«Утверждено»
Методическим Советом ГБУ СО
«Областной центр реабилитации инвалидов»

«Согласовано»
заместитель Министра
социальной защиты населения
Свердловской области

протокол № _____
от «_____» _____ 2011г.

« _____ » _____ 2011г.
_____ **А.И. Никифоров**

Автор:
Врач-психотерапевт, заведующая отделением социально-психологической
реабилитации ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов» Поляк
Оксана Вячеславовна

Заместитель директора по научно-методической работе Шестакова Елена
Васильевна

Психологическая коррекция фобий методом визуализации. «Областной центр
реабилитации инвалидов».

Содержание.

Список терминов.

1. Введение.

2. Пояснительная записка.

3. Метод визуализации: механизм действия, методика проведения.

4. Оценка эффективности.

6. Заключение.

Список литературы.

Список терминов.

Страх – отрицательно окрашенный эмоциональный процесс (внутреннее состояние), обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием. Страх мобилизует организм для реализации избегающего поведения, убегания.

Тревога – эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределённой опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий.

Фобии – психические расстройства, в виде непреодолимой боязни некоторых предметов, явлений, движений, действий, поступков, ситуаций.

Навязчивости – непроизвольное, неодолимое возникновение чуждых личности человека мыслей, чувств, действий при сохранности критического отношения к ним и попытках борьбы с ними.

Клаустрофобия – боязнь закрытого пространства.

Агорофобия – боязнь открытого пространства.

Нозофобия – боязнь заболеть каким-либо заболеванием (инфарктом, инсультом, раком и т.д.).

Танатофобия - боязнь смерти.

Зоофобия – боязнь некоторых видов животных (пауков, тараканов, мышей, собак ит.д.).

Акрофобия – боязнь высоты.

Введение.

В повседневной практической деятельности психологи учреждений социальной защиты нередко сталкиваются с клиентами, страдающими различными страхами, тревогами, фобиями. Все перечисленные негативные эмоциональные переживания ухудшают качество жизни и поэтому требуют быстрой и эффективной коррекции.

В современной психологии существует множество способов коррекции данных расстройств; в настоящем пособии будет рассмотрен один из них – метод визуализации. В основе метода визуализации лежит явление погружения, т.е. клиент подвергается интенсивному воздействию пугающего фактора, мысленно находящегося на некотором расстоянии от него.

Преимущества метода визуализации:

- Относится к методам краткосрочной коррекции (от 3 до 10 занятий по 30-50 минут).
- Удобен в применении (для воспроизведения методики требуется изолированное помещение с креслом или кушеткой).
- Высокая эффективность методики (по литературным данным и практическим наблюдениям специалистов ОЦРИ купируется до 65% страхов и фобий).

Цель пособия: разъяснить механизм действия метода визуализации; ознакомить специалистов с техникой проведения метода.

Целевая группа клиентов: инвалиды, лица среднего и пожилого возраста.

Категория специалистов, для которых предназначено пособие: психологи, психологи-консультанты, медицинские психологи, педагоги-психологи.

Пособие может быть использовано в комплексных центрах социального обслуживания населения, реабилитационных центрах; и не может быть использовано клиентами в домашних условиях.

Данное пособие является результатом обобщённого опыта специалистов отделения социально-психологической реабилитации ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов», специалистов Института психотерапии и клинической психологии, Научного центра психического здоровья РАМН.

Метод визуализации.

Метод визуализации – относится к поведенческой терапии, направлен на воссоздание и управление зрительными образами во внутреннем и внешнем пространстве. С точки зрения поведенческой терапии, причиной возникающих у человека неприятных переживаний (страхов, фобий), является то, что в сознании самопроизвольно возникают визуальные образы, имеющие негативное эмоциональное значение. Эти спонтанные образы символизируют и спонтанно воспроизводят (репрезентируют) пережитый опыт и отражают внутренние закономерности функционирования мозга в кодировании и воспроизведении прошлого опыта. Репрезентация опыта осуществляется и другими путями – с помощью вербальных образов (образов речи), кинестетических (телесных, чувственных), реже вкусовых и обонятельных; однако визуальные образы – наиболее частый вариант кодирования.

Методом визуализации достигается такое состояние клиента, когда негативные эмоциональные переживания репрезентируются другим образом, вызывающим положительные или в крайнем случае нейтральные эмоции – в результате чего негативные переживания дезактуализируются.

Распространённость методики обусловлена тем, что все люди в той или иной степени способны к воссозданию зрительных представлений, причём качество визуального образа не влияет на эффективность методики.

Методика проведения.

Перед проведением методики производится сбор психологического анамнеза и заключение психологического контракта: выявляется психологическая проблема и обстоятельства ей предшествовавшие, после чего клиент информируется о способах решения проблемы, выбирается способ.

Далее клиенту предлагается следующее:

1. Удобно устроиться в кресле или на кушетке, закрыть глаза, сосредоточиться на своих внутренних ощущениях.
2. Описать неприятные ощущения, связанные с психологической проблемой как можно более подробно.
3. Назвать предмет или явление природы, отождествляемые с неприятными ощущениями.
4. Переместить данный предмет или явление в помещение, где находится клиент в настоящий момент времени, и разместить его на приемлемом расстоянии от себя.
5. Описать характеристики данного предмета или явления (форма, размер, цвет, консистенция, температура, поверхность, способность к движению, запах). Выясняются самые неприятные из характеристик.

6. Заменить наиболее неприятные характеристики на приемлемые, не вызывающие отрицательных ощущений (поменять цвет, форму, размер и т.д.).
7. Описать, как изменился предмет или явления после изменения характеристик, и как изменились ощущения в связи с этим. Характеристики меняются до тех пор, пока у клиента не прекратятся неприятные ощущения.
8. Определить дальнейшую « судьбу» объекта с изменёнными характеристиками (объект «уничтожается» или отправляется в «камеру хранения»).

Время проведения одного сеанса 30-50 минут, количество сеансов 3-10.

Оценка эффективности.

Способы оценки эффективности методики направлены на исследование психоэмоциональной сферы человека и измерение объективных физиологических показателей. При изучении психоэмоциональной сферы клиента после коррекции методом визуализации, формой обратной связи может служить беседа, заполнение анкет, опросников, профильных тестов.

Рекомендуется использовать следующие диагностические методики:

1. Цветовой тест Люшера.
2. Опросник САН (Самочувствие-Активность-Настроение).
3. Тест ситуативной и личностной тревожности Спилберга-Ханина.
4. Опросник нервно-психического напряжения Немчина.

Выбор способа получения обратной связи зависит от выбора клиента и наличия тех или иных методик в инструментарии специалиста.

Рекомендуемые для измерения физиологические показатели:

1. Уровень АД.
2. Измерение частоты сердечных сокращений.
3. Измерение частоты дыхательных движений.

Список литературы.

1. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. – СПб, 1999 г.
2. Карвасарский Б.Д. Психотерапия, учебник. - Санкт-Петербург, 2000 г.
3. Краткий психологический словарь. - Москва, 2009 г.
4. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. М; Академический проект, 2006 г.
5. Бурно М.Е. Клиническая психотерапия. М; Академический проект, 2006 г.