

© В.В. Матвеева, К.А. Енин, 2015 г.
УДК 159.964.32+159.922.736.4

В.В. Матвеева, К.А. Енин

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В ПРОЦЕССЕ ОПТИМИЗАЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА У ЛИЦ ОПАСНЫХ ПРОФЕССИЙ

ГБУЗ НО «Психиатрическая больница № 2», г. Нижний Новгород

Проведен анализ функциональной эффективности разработанной методики телесно-ориентированной психотерапии. Контроль курсовой эффективности осуществлялся по данным variability ритма сердца, методики «Простая зрительно-моторная реакция», и психологических показателей. Результаты применения целенаправленной методики телесно-ориентированной психотерапии подтвердили ее эффективность в оптимизации функционального состояния организма, снижении эмоционального напряжения и выраженности стрессовых реакций.

Ключевые слова: телесно-ориентированная психотерапия, variability ритма сердца, функциональное состояние организма.

Цитировать: Матвеева В.В., Енин К.А. Применение методики телесно-ориентированной психотерапии в процессе оптимизации функциональных резервов организма у лиц опасных профессий // Здоровье. Медицинская экология. Наука. 2015. №1(59). С. 21-23. URL: <https://yadi.sk/i/j76YYf7vciVGS>

Введение

В настоящее время по-прежнему особо остро стоят вопросы немедикаментозной коррекции психоэмоциональных расстройств у лиц опасных профессий, требующие постоянного поиска наиболее действенных и целенаправленных методик [1,2]. Существующие различные варианты психотерапевтического воздействия наряду с методиками реабилитации составляют важную часть программ медико-психологической реабилитации лиц опасных профессий [3, 4]

Однако известные в настоящее время методы психотерапии, применяемые для коррекции психоэмоционального состояния лиц опасных профессий, требуют длительных временных затрат, большинство не учитывают исходное состояние определенных мышц тела организма. Проведенные исследования (Райх В., Александер Ф., Лоуэн А.) подтвердили наличие глубокой связи между телом, эмоциями и умственной деятельностью [5, 6]. Существующие методики (гипноз, йога, визуализация, упражнения на релаксацию) позволяют достичь определенной связи между телом и разумом [7]. Известно, что более четкое (и широкое) осознание человеком своих телесных ощущений уже дает терапевтический эффект, снимающий многие невротические состояния и проблемы [8]. Данное направление находит свое отражение в телесно-ориентированной психотерапии, позволяющей при последовательном и целенаправленном применении ряда упражнений обеспечивать снижение эмоционального напряжения, утомления, повышать работоспособность, физическую и психическую активность [9, 10].

Целью нашего исследования была необходимость обосновать возможность повышения функциональных резервов организма лиц опасных профессий пу-

тем целенаправленного применения методики телесно-ориентированной психотерапии.

Материалы и методы. Для решения поставленных задач нами были обследованы две группы респондентов (лиц опасных профессий): первая группа – основная, получающая 10 сеансов целенаправленной методики телесно-ориентированной психотерапии (25 человек), вторая группа – контрольная (25 человек). Изучение функциональных резервов организма лиц опасных профессий осуществлялось с помощью методики «Простая зрительно-моторная реакция», оценки variability ритма сердца методом анализа коротких участков электрокардиограммы, записанных в течение 5-ти минут и психологического теста (цветовых выборов М.Люшера) на АПК «НС-ПсихоТест» (ООО «Нейрософт»). Статистический анализ результатов проводили пакетом статистических программ SPSS 17.0 с использованием методов описательной статистики. Уровень статистической значимости был принят $\leq 0,05$.

Полученные результаты и обсуждение. По данным оценки variability ритма сердца в исходном состоянии в опытной группе в структуре спектра волн сердечного ритма отмечалось преобладание Lf-волн $35,264 \pm 2,33\%$, на долю Hf-волн пришлось – $30,6 \pm 3,40\%$, VLf-волн – $34,26 \pm 2,99\%$, что свидетельствует о разбалансированности процесса и задействование в стрессе не эргономического типа реагирования. После проведенного курса психокоррекционных мероприятий отмечалось статистически значимая нормализация показателей мощности спектра волн сердечного ритма. Так, на долю Lf-волн пришлось $28,524 \pm 2,37\%$, на долю Hf-волн – $41,204 \pm 3,82\%$, VLf-волн – $30,272 \pm 2,87\%$ по сравнению с контролем $p < 0,05$.

В исходном состоянии показатель индекса вагосимпатического взаимодействия (Lf/Hf) у респондентов опытной и контрольной группах находился в пределах нормы: Lf/Hf – 1,8032±0,322 у.е., Lf/Hf – 1,6088±0,311 у.е. соответственно. К концу курса телесно-ориентированной психотерапии у респондентов опытной группы данный показатель уменьшился и составил: 1,0644±0,196 у.е. (p = 0,005). В контроле достоверной разницы показателя Lf/Hf не наблюдалось (p = 0,590).

Оценка динамики «Индекса напряжения регуляторных систем» (ИН) у респондентов опытной группы также подтвердила возможность метода телесно-ориентированной психотерапии оптимизировать психовегетативное состояние организма. Так, к концу курса телесно-ориентированной психотерапии у респондентов опытной группы отмечалась

статистически значимое снижение показателя ИН с 69,676±10,696 до 35,916±5,099 (p = 0,001) по сравнению с контролем (p = 0,031).

Кроме того, после проведенного курса целенаправленной телесно-ориентированной психотерапии у респондентов опытной группы отмечалось статистически значимое повышение показателя Тр с 5004,20±625,711 Гц/мс² до 7007,6±847,698 Гц/мс² (p = 0,043), что свидетельствует о возможности метода повышать функциональные резервы организма. В контрольной группе достоверной разницы показателя Тр не наблюдалось (p = 0,603).

К концу курса телесно-ориентированной психотерапии у респондентов опытной группы по данным методики «Простая зрительно-моторная реакция» отмечалась статистически значимая положительная динамика показателей работоспособности (табл.).

Таблица

Динамика показателей работоспособности по данным теста «Простая зрительно-моторная реакция»

Показатель	М 1	М 2	Р	М 3	М 4	Р
	До воздействия	После воздействия		Контрольная группа 1	Контрольная группа 2	
Оценка работоспособности по скорости реакции	190,56±4,799	197,84±5,299	0,234	202,96±4,589	198,04±4,589	0,347
Оценка работоспособности по ФУС	4,765±0,062	5,028±0,103	0,017*	4,843±0,102	4,798±0,102	0,712
Оценка работоспособности по УР	2,049±0,090	2,400±0,100	0,021*	2,185±0,114	2,150±0,098	0,826
Оценка работоспособности по УФВ	3,766±0,095	4,156±0,111	0,017*	3,898±0,126	3,859±0,102	0,817

Условные обозначения: *статистическая значимость p≤0,05

В исходном состоянии у респондентов опытной и контрольной групп показатель «Устойчивость реакции», отражающий функциональное состояние организма, находился в пределах нормальных значений: 2,049±0,090 и 2,185±0,114 соответственно. После проведения курса телесно-ориентированной психотерапии у респондентов опытной группы отмечалось статистически значимое увеличение данного показателя до 2,400±0,100 (p = 0,021), что свидетельствует о возможности метода улучшать функциональное состояние организма. У респондентов контрольной группы достоверной разницы показателя не наблюдалось (p = 0,807).

Кроме того, в исходном состоянии у респондентов опытной и контрольной групп наблюдалось умеренное снижение функциональных возможностей нервной системы и составило соответственно: 3,773±0,094, 3,898±0,126. В результате проведенного воздействия у респондентов опытной группы работоспособность увеличилась до 4,187±0,117, что свидетельствует о повышении функциональных возможностей нервной системы. При этом наблюдались статистически значимые различия между показателями респондентов опытной группы (p = 0,017), по сравнению с контролем (p = 0,322).

После проведенного курса телесно-ориентированной психотерапии у респондентов опытной подгруппы показатель «Функциональный уровень системы» увеличился и составил 5,027±0,103, что соответствует высоким функциональным возможностям нервной системы. При этом наблюдались статистически значимые различия между показателями респондентов опытной группы (p = 0,017). Вместе с тем показатель контрольной группы не изменился (p = 0,712).

Данные психологического теста М. Люшера также подтвердили возможность методики телесно-ориентированной психотерапии оптимизировать функциональное состояние организма за счет психоэмоционального компонента. Так, к концу курса у респондентов опытной группы показатель «Суммарного отклонения от аутогенной нормы» уменьшился 1,4 раза (14,48±1,330 до 10,92±1,218) при (p≤0,05).

Выводы. Таким образом, применение целенаправленной методики телесно-ориентированной психотерапии, сочетающей в себе последовательные приемы релаксации и мобилизации, позволяет оптимизировать функциональное состояние организма лиц опасных профессий, снижать эмоциональное напряжение и выраженность стрессовых реакций.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дмитриева Т. Б., Вялков А.И., Маховская Т.Г. Неврозы: Соматоформная дисфункция вегетативной нервной системы у лиц, работающих с психофизическим напряжением: (Клинико-организационные аспекты лечения, реабилитации, профилактики). М.: Миклошь, 2009. 536 с.
2. Погодина Т.Г., Зуйкова А.А., Балчугов В.А. Основы медико-психологической реабилитации лиц опасных профессий. Н. Новгород, 2007. 286 с.
3. Пряхина М.В., Голуб Я.В. Возможности использования палсинга, светозвуковой и музыкальной стимуляции в коррекции нервно-психической дезадаптации сотрудников ОВД // Вестник психотерапии, 2012. № 42(47). С. 85-93
4. Смолова В.П. Телесно-ориентированная психотерапия психосоматических заболеваний сердечно-сосудистого профиля в условиях военного санатория: автореф. дис. ... канд. мед. Наук. СПб., 2000. 25 с.
5. Телесно-ориентированная психотерапия: Хрестоматия / Автор-составитель Л.С. Сергеева. СПб., 2000. 290 с.
6. Вильгельм Райх Характероанализ: Техника и основные положения для обучающихся и практикующих аналитиков. / Пер. с нем. М.: Когито-Центр, 2006. 368 с.
7. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Телесные технологии. 2-е издание. СПб.: Питер, 2008. 256 с.
8. Психотерапия: Учебник. / Под ред. Карвасарского. СПб.: Питер, 2007. 672 с.
9. Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. Работа с телом в психотерапии: Практическое руководство. М.: Психотерапия, 2006. 480 с.
10. Яковлев С.В. Групповая интегративная телесно-ориентированная психотерапия затяжных депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дис. ... канд. мед. наук. М., 2009. 24 с.

V.V. Matveeva, K.A. Enin

THE TECHNIQUE OF BODY-ORIENTED PSYCHOTHERAPY IN THE PROCESS OF OPTIMIZATION OF THE FUNCTIONAL RESERVES OF THE ORGANISM OF THE PERSONS OF DANGEROUS PROFESSIONS

GBUZ NO «Psychiatric hospital N 2», Nizhniy Novgorod.

The analysis of the functional effectiveness of the developed technique of body-oriented psychotherapy. The control of a course of effectiveness was carried out according to the cardiointervalography, method «Simple visual-motor reaction, and psychological parameters. The results of application targeted methods of body-oriented psychotherapy confirmed its effectiveness in optimization of functional state of organism, reduction of emotional tension and intensity of stress reactions.

Keywords: body-oriented psychotherapy, cardiointervalography, a functional condition of an organism.

Citation: Matveeva V.V., Enin K.A. The technique of body-oriented psychotherapy in the process of optimization of the functional reserves of the organism of the persons of dangerous professions. Health. Medical ecology. Science. 2015; 1(59): 21-23. URL: <https://yadi.sk/i/j76YYf7vciVGS>

Сведения об авторах

Матвеева Виктория Владимировна, кандидат медицинских наук, врач психотерапевт ГБУЗ НО «Психиатрическая больница № 2»;

Енин Кирилл Александрович, врач психотерапевт ГБУЗ НО «Психиатрическая больница № 2»; e-mail: K.A.Enin@yandex.ru.

© В.М. Сойхер, Т.Н. Минеева, 2015 г.

УДК 614.23.07:616-053.2]:614.47

В.М. Сойхер, Т.Н. Минеева

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОПАГАНДЕ ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

ГБУЗ «Краевая клиническая больница № 1», Краевой центр медицинской профилактики, г. Владивосток

В России в последние годы официально регистрируется около 30 млн. случаев заболеваний гриппом и ОРВИ в год. В эпидемический сезон 2013 г. в Приморском крае показатель заболеваемости гриппом составил 12,6 на 100 тысяч населения, что выше показателя 2012 г. на 29,9%. Высокая социальная значимость гриппа среди инфекционных болезней человека и значительный экономический ущерб определяют необходимость проведения профилактических мер с целью предупреждения этого опасного заболевания. По данным Минздравсоцразвития РФ, в 2007–2012 гг. экономический ущерб от гриппа и ОРВИ ежегодно составлял около