

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПРИ МЕДІАТРАВМІ МЕТОДАМИ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕРАПІЇ

О. О. Анищенко, старший викладач кафедри психології,
тілесно-орієнтований практик
Чернігівський ОППО імені К.Д.Ушинського
Україна, м.Чернігів

Анотація. Зазначені методи психологічної допомоги та реабілітації за допомогою технік тілесно-орієнтованої терапії. Описані найбільш ефективні методи роботи психолога при медіатравмі.

Ключові слова: медіапсихологія, тілесно-орієнтована терапія, медіа травма.

Анотация. Отмечены методы психологической помощи и реабилитации с помощью техник телесно-ориентированной терапии.

Ключевые слова: медиапсихология, телесно-ориентированная терапия, медиатравма.

Summary. The ways and methods of psychological assistance and rehabilitation by techniques of body-oriented therapy. Describes the most effective methods in the work of the psychologist with media trauma.

Key words: media psychology, body-oriented therapy, media trauma.

Проблема психологічних наслідків медіатравми є актуальною в умовах сучасної політичної ситуації в Україні. З урахуванням вдосконалення військової техніки і тактики ведення боїв, появи явища “гібридної війни”, та пролонгованих демонстрацій психотравмуючих сцен у ЗМІ, збереження фізичного та психологічного здоров’я відповідає одній з актуальних задач сучасної психологічної практики: пошук дієвих способів протистояння деструктивним інформаційним впливам, профілактики та корекції медіатравми. В наш час існує розбіжність у поглядах стосовно взаємозв’язку (МКХ-10 / F40-F48 / F43) соматичних проявів внаслідок медіатравми, які відносять до “соматоформних розладів” [4] або до психосоматичних порушень [2] або діагностують як окремі нозологічні одиниці [1].

Мета: розглянути практичні методи психологічної до допомоги з позиції тілесно-орієнтованої терапії в контексті корекції медіатравми.

В наш час існує низка джерел, присвячених дослідженню медіа травми (Браточкін А., Сантнер Э., Hamblen J., Pfefferbaum B., Schuster, M., Stein, B., Jauch, L., Collins, L.), але більша частина матеріалів має теоретичний характер або залишає відкритим питання адекватної медіапсихологічної та

консультативної підтримки: які дії фахівця є доцільними в веденні клієнта в рамках тілесно-орієнтованого підходу, а що слід оминати. Провокуючи втрату базової довіри до людей та світу, порушення стабільності “Я”, як будь-який вид насилля (фізичного, психологічного, емоційного) призводить до втрати контакту з тілом, “що психологічно дорівнює втраті контакту з собою” [3, С. 3]. У листі до Медичного журналу Австралії (1986) про психологічний вплив ЗМІ пов'язаних з травмою, психіатр Alexander McFarlane писав: “Вплив засобів масової інформації після травми може посилити почуття уразливості і закріпитися образами смерті та руйнування. Вплив ЗМІ також може збільшити ризик розвитку та підтримки хронічного ПТСР наступні травми” [5, С. 664].

Матеріал та методи дослідження. Тілесно-орієнтована терапія базується на дослідженнях І.Павлова про взаємозв'язок тіла та психіки з використання електрофізіології, зокрема вивчення первинних відповідей, що виникають на різних рівнях нервової системи при подразненні внутрішніх органів або вісцеральних нервів, дозволило не тільки уточнити кортикальну локалізацію представництва внутрішніх органів, але й простежити весь шлях нервових імпульсів (Amassian, 1950; Downman, 1951; Newman, 1952; Gardner, Thomas a. Morin, 1955; Magoun, 1960; Чернігівський, 1960 та ін.), що проявляється в незрозумілих для клієнта больових відчуттях органів чи порушених функціях м'язів, тривожності, підвищеній збудливості, негармонійних емоційних станах. Техніки ТОТ відкривають доступ до психосоматичного підсвідомого, що дозволяє виділити м'язовий панцир, відреагувати подавлені емоції, опрацювати та контейнерувати подавлену агресію, розслабити та вивільнити хворобливий гіпертонус в м'язових структурах, відновити енергообмін і тим самим вплинути на психологічний стан клієнта.

Вбачаю, що терапевтична взаємодія роботи при медіатравмі може бути спрямована на встановлення соматичного резонансу, пошук опор та ресурсів, відпрацювання заземлення у випадках гіперзбудливості, пошук тілесних метафор емоцій, релаксаційне дихання, зменшення чутливості у больових

тригерних точках. Найважливіше, в цьому процесі – розуміння клієнта, що тіло – це своєрідна матеріалізація психологічних проблем, джерело самопізнання та самовиховання та оволодіння навичками контейнерування психотравмуючого матеріалу.

Висновки ТОТ – є дієвим методом роботи з травмою різної етіології, що оминає надконтроль свідомості та працює напряду з підсвідомим, її сучасний стан в Україні потребує підтримки з боку держави та ЗМІ.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кокорина Н. П. Посттравматические стрессовые расстройства у участников локальных войн: предварительное сообщение / Н. П. Кокорина, М. А. Волькова. // Медицина Кузбасса. Спецвып. – 2004. – №10. – С. 35–36.

2. Кузнецов А. А. Распространенность психосоматической патологии среди участников вооруженных конфликтов / А. А. Кузнецов, Н. В. Нестеренко, Н. В. Зуйкова; [под ред. И. Ушакова, Ю. Бубеева]. // Боевой стресс: механизмы стресса в экстремальных условиях деятельности: Сборник научных статей Всероссийского симпозиума по проблемам боевого стресса. – М.: Истоки, 2007. – С. 94.

3. Малкина-Пых И. Телесная терапия. Справочник психолога / И. Малкина-Пых. – М.: Речь, 2007. – 224 с.

4. Смирнова Л. Посттравматические стрессовые расстройства у военнослужащих: автореф. дис. канд.мед. наук. – Томск, 2003. – 27 с.

5. McFarlane A. Victims of trauma and the news media [Letter] [Електронний ресурс] / А. McFarlane // Medical Journal of Australia. – 1986. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.ptsd.va.gov/professional/trauma/basics/media-coverage-traumatic-events.asp>