

УДК 159.99

## ТЕХНИКИ НЛП КАК МЕТОД САМОРЕГУЛЯЦИИ В ЛЕЧЕНИИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

Лабердина М.Н.

**Аннотация:** В статье описан механизм и составляющие психосоматических расстройств, проблематика диагностирования психосоматического расстройства, и как следствие адекватного лечения в соответствии с показаниями. А также приводятся доводы эффективного применения техник саморегуляции, в частности НЛП, при лечении как психосоматических, так и соматических заболеваний.

**Ключевые слова:** психосоматика, психосоматические расстройства, эмоции, болезнь, саморегуляция, НЛП.

## NLP TECHNIQUES AS A METHOD OF SELF-REGULATION IN THE TREATMENT OF PSYCHOSOMATIC DISORDERS

Laberdina M.N.

**Abstract:** The article describes the mechanism and components of psychosomatic disorders, the problems of diagnosing psychosomatic disorders, and as a result of adequate treatment in accordance with the indications. It also provides arguments for the effective use of self-regulation techniques, in particular NLP, in the treatment of both psychosomatic and somatic diseases.

**Keywords:** psychosomatics, psychosomatic disorders, emotions, diseases, self-regulation, nlp.

Примерно 2500 лет назад Гиппократ учил, что состояние здоровья – это внутренняя гармония, и внешняя, и все, что оказывает влияние на мозг, воздействует и на тело. Здоровье и болезнь являются субъективными переживаниями, то есть то, что мы сейчас называем психосоматикой.

Понятие психосоматических расстройств было впервые дано S.L.Halliday в 1943 году: психосоматическим заболеванием следует считать такое, природа которого может быть понята только из установления несомненного влияния эмоционального фактора на физическое состояние. Несомненную часть природы психосоматического заболевания составляет эмоциональный фактор и включает в себя формулу, состоящую из шести

слагаемых: первое – эмоциональные нарушения и развитие клинических проявлений, второе - тип личности, третье – пол, четвертое – взаимодействие с другими заболеваниями, пятое – семейные особенности, и шестое – фазность течения.

Психосоматическое заболевание может стать причиной структурных изменений в организме, проявляется неадекватной реакцией организма на стимул, зарождается в прошлом в момент происшествия, вызвавшим болезненные душевные чувства, закрепляется паттернами поведения (то есть реакциями на стимул), является причиной сдвига сознания «здесь и сейчас» - больной живет собственным прошлым. Таким образом, человек каждый раз проживая болезненную ситуацию, наносит себе психотравму. Основную роль в возникновении и течении психосоматических расстройств играет эмоциональный фактор – негативные эмоции, негативное состояние, переходящее в депрессивное. Психосоматические расстройства могут быть следствием не только психогенной, но также и соматогенной и эндогенной депрессии.

В.Ф.Десятиников, Т.Т.Сорокина выделяют четыре группы проявлений психосоматических расстройств. Первая - болевые проявления, множественные боли в разных частях тела. Вторая – нарушения сна, зачастую это выражение скрытой депрессии. Третья группа – аллергические реакции и псевдоастматические. И четвертая – наркоманические проявления (алкоголь, наркотики).

Такое положение вещей в психосоматических заболеваниях сложно тем, что больной часто обращается не к тем специалистам, которые могут их вылечить. В лечебном процессе необходимо участие как врача соматического профиля, так и психиатра, психотерапевта и психолога.

Так как лечению подлежит личность больного в целом, а не отдельный больной орган или система, то необходимы сочетания различных биологических и психотерапевтических способов. Наряду с медицинскими и психотерапевтическими методами лечения психосоматических заболеваний

важнейшим методом самопомощи больному является саморегуляция. Регуляция эмоциональных и физических состояний, преодоление последствий стресса, также может рассматриваться как профилактика соматических болезней, вызванных депрессивными расстройствами. Саморегуляционные методы могут служить для снятия болезненной симптоматики, и применяться как самотерапевтические и терапевтические.

Методы саморегуляции ориентированы на трансформацию проблемного состояния, то есть негативного, в позитивное. Среди таких методов выделяются самогипноз с самовнушениями, аутотренинг, творческое самовыражение, техники НЛП, в которых ключевое воздействие оказывает слово.

Еще в 30-х годах XX века профессор К.И.Платонов, гипнолог, ученик В.М.Бехтерева, в своей книге «Слово как физиологический и лечебный фактор» привел неопровержимые доказательства того, как слово может влиять практически на все процессы, протекающие в организме [7].

Уже на раннем периоде развития НЛП уделялось внимание разработке методов работы с психосоматическими расстройствами. Так, в работе «Формирование транса» Бэндлер и Гриндер указывают на эффективность проведения рефрейминга для решения распространенных психосоматических проблем, таких как головные боли, желудочные колики и др.

В своей статье В.А.Борисов (к.м.н., НЛП тренер, гештальт-терапевт и Ю.А.Фомченко (к.м.н, НЛП тренер) описывают «случай воздействия технологий НЛП на физическое состояние организма человека» на примере пациента, мужчины 62 лет с ишемической болезнью сердца с многократными госпитализациями, традиционным лечением [1]. Перед плановой операцией пациенту было предложено провести технику НЛП «Стратегия реальности», цель которой состояла в создании правдоподобной картинке положительного результата операции. Продолжительность проведения техники: два раза за два месяца до операции. После проведения техники произошло улучшение психологического состояния, уже в больнице пациент почувствовал себя

лучше в отношении сердечного заболевания. Было принято решение о переносе операции, а впоследствии в связи с улучшением общего состояния и ее отмене по результатам обследования и с отсутствием показаний [1].

Врачами была применена и доказана высокая эффективность техник нейролингвистического программирования. Человек способен оказывать влияние на свои мысли, эмоции и окружение, а выздоровление является естественным процессом.

Конечно, при определении метода терапии, и в частности использовании методик НЛП, должны учитываться клинические характеристики психосоматических расстройств. А задача специалиста, психолога, грамотно вести больного по пути выздоровления и обучить его применять техники самопомощи и саморегуляции. Люди, осознающие свои негативные эмоции, умеющие ими управлять, снижают их интенсивность, избавляются от них, тем самым, не позволяя им преобразовываться в соматические заболевания.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Борисов В.А., Фомченко Ю.А. Техники НЛП при работе с психосоматическими заболеваниями. – Режим доступа: <https://www.nlpcenter.ru/napravleniia/vestnik-nlp/60804/>
2. Вегерина Ю.Ю. Курительное поведение и мотивация некурения у людей с никотиновой аддикцией // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т.5, № 1. – С.116-120 – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38566585>.
3. Глотов-Погорелов П.А. Посттравматический синдром у лиц, переживших утрату // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т.5, № 1. – С.121-125. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38566586>.
4. И.Э. Григорян, Р.Я. Татаринцева Лингвотерапия, как возможность коррекции метаболических процессов в организме путем формирования новых условных рефлексов, Российский университет дружбы народов Медицинский институт. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/lingvoterapiya-kak-vozmozhnost-korreksii-metabolicheskikh-protseessov-v-organizme-putem-formirovaniya-novyh-uslovnnyh-reflektsov>.
5. Мак-Дермотт Я. и Дж. О'Коннор. НЛП и здоровье. Использование НЛП для улучшения здоровья и благополучия. – Режим доступа: <https://royallib.com/book/>.
6. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология – М.: Медпресс-информ, 2005 – 432 с.
7. Милова Ю.В. К вопросу о личностном здоровье // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2015. – № 2. – С. 27-30.
8. Милова Ю.В. Личностное здоровье и регуляция эмоций // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2016. – № 2. – С. 84-87.

9. Платонов К.И. Слово как физиологический и лечебный фактор. – М.: Медгиз, 1957. – С. 7—10.
10. Холл М., Бодинхамер Б. Полный курс НЛП. – М.: Издательство АСТ, 2018. – 640 с.