

## **ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВ'ЯЗАННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПРОБЛЕМ ОСОБИ**

**Карпенко Є.В.**

*ДВНЗ «Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника», м. Івано-Франківськ*

Психосоматика – напрямок психології, що досліджує вплив психічних факторів на виникнення різних соматичних захворювань. Як свідчить статистика, частота психосоматичних розладів серед населення досить висока і коливається від 15 до 50%, а в загальномедичній практиці – від 30 до 57%. За даними ВООЗ, від 38 до 42% всіх пацієнтів, які відвідують кабінети соматичних лікарів, відносяться до групи соматичних хворих.

Серед багатьох психосоматичних захворювань традиційно виділяють найбільш досліджувану групу із семи захворювань, до якої належать: виразкова хвороба шлунка і дванадцятипалої кишки, неспецифічний виразковий коліт, бронхіальна астма, тиреотоксикоз, артеріальна гіпертензія, ревматоїдний артрит, нейродерміт. Однак у виникненні більшості соматичних захворювань можна віднайти роль психоемоційного чинника.

Для роботи з психосоматикою позитивна психотерапія використовує інтегративну теоретико-методологічну базу, а саме: позитивне бачення людини ( баланс Знати / Любити), роботу з актуальними здібностями, моделями для наслідування та формами переробки конфліктів. Причини породження психосоматичних проблем вбачаються в дисбалансі щирості та ввічливості, здатності давати й отримувати, любові та справедливості, інтересу та сумніву, сили та слабкості, напруження і розслаблення.

Особливе значення у позитивній психотерапії психосоматичних розладів має виокремлення ірраціональних, патогенних концепцій клієнта та формуванні до них контр-концепцій з тим, щоб він зміг краще пізнати себе та стати на шлях більш автентичного, творчого і здорового існування. Оскільки позитивна терапія практикує суб'єктний підхід до роботи з клієнтом, який передбачає його активність і відповідальність, то, на противагу об'єктному підходу, шукає відповідь не на питання «Чому?», а «Для чого?». Зазвичай у психосоматичного клієнта скарга локалізована у сфері Тіла, проте сам розлад тісно пов'язаний з іншими сферами, відтак терапевту варто починати роботу із найресурснішої сфери Сенсів, а потім опрацьовувати решту сфер: Контакти, Діяльність. Тим самим емоції страху, гніву, образи, провини, сорому, які стоять за психосоматичними розладами, будуть утилізовані і трансформовані у більш конструктивні емоційні і поведінкові реакції.