**Резюме модальности**

**“Краткосрочная психосоматическая психотерапия PSY 2.0”**

**Руководитель Филяев Михаил Анатольевич**

**1) Определение “Краткосрочная психосоматическая психотерапия PSY 2.0”**

**“Краткосрочная психосоматическая психотерапия PSY 2.0” основан на методе** краткосрочной психосоматической психотерапии “Метод PSY2.0” — это методика работы с психосоматическим запросом.

**2) Сущность модальности -** в основе модальности лежит метод психотерапии по психосоматической коррекции симптома “Метод PSY 2.0”.

Сущность метода

***Основа метода —*** переход от образного восприятия травмирующих ситуаций в ощущение внутри тела и поиск опыта, который привел к данному симптому.

В его фундамент заложены теоретические знания о различных состояниях сознания и восприятия человека и регрессивный метод психотерапии. Использование авторского метода позволяет соединить физический симптом с ситуацией, которая его вызвала, и изменить реакцию организма. Это дает широкие возможности применения в работе с запросами в разных сферах: от здоровья и самооценки человека до финансовых вопросов и отношений.

Методика является методом краткосрочной психотерапии, тк позволяет проводить психологическую коррекцию психологического состояния, убеждений и анализа поведенческих паттернов на разных уровнях психики. Она имеет свою структуру (авторский протокол работы, последовательно описанные этапы и использования техник).

**М**етод PSY2.0 соединяет и позволяет изменить:

* механизмы адаптации и эволюционные изменения организма в зависимости от психических трансформаций;
* связь между информацией и биологией, реакцией на информацию, которую человек воспринимает от внешних или воспроизводимых в образной сфере объектов.

**3) Теоретические основы**

Основные принципы:

1  Основополагающим вектором является эволюционный подход к онтогенезу человека, интегрирующий различные подходы к ментальному и физиологическому здоровью человека.

2.   Целостный подход к человеку рассматривает человека как целостный объект, в котором неразрывно связаны три основополагающие структуры - мозг, психика (психические процессы, психические свойства, психические состояния) и тело. Организм функционирует как единая система и не представляется возможным разделить его на части без потери этой функциональности.

3.   Создание «терапевтического пространства в психологическом консультировании», под которым мы понимаем пространство образов и восприятий человека, позволяет экологично совершить переход от образного восприятия травмирующей ситуации к ощущению в теле и обнаружить опыт, который привел к тому или иному способу реагирования или симптому. Коммуникационный процесс, созданный через «особое состояние сознания», активирует  образно - чувственную сферу и способность человека наблюдать за внутренними  процессами.

4.                 Базовый навык человека проявляется в качественном контакте с телом и чувственной сферой как источниками достоверной информации о способе восприятия конкретным человеком окружающего мира.

Таким образом, при обнаружении собственных изменяемых реакций на  окружающий мир человек получает возможность ориентироваться на собственные телесные сигналы для принятия максимально качественных и эффективных решений, а также получать доступ к опыту, обусловившему те или иные болезненные проявления для их коррекции и полного их исчезновения.

 Метод включает в себя

* набор техник для запуска симптома или «Внутреннего Наблюдателя» (процессов восприятия), а точнее ощущения в образе болезни,
* поиск механизмов и времени запуска (точки во времени и пространстве) начала заболевания,
* техники коррекции и внесение изменения данного восприятия, а соответственно ощущения, и
* техники сопровождения и проверки экологичности проведенной коррекции.

**Новизна метода PSY2.0 в авторском подходе** заключается в следующем:

1. Уникальным является механизм перехода от образного восприятия и эмоционального выражения к сфере ощущений внутри тела человека и работе с телесными реакциями. Осуществляется через работу с симптомом. В нашей парадигме, Симптом — это объект, за которым наблюдает человек (чувства в теле, образ, картинка) и создание «терапевтического пространства» как образной реальности созданной психическим аппаратом клиента и обеспечивается коммуникацией с психологом, психотерапевтом.

Механизм запуска симптома осуществляется с помощью специальных авторских техник PSY2.0, которые актуализируют способность человека наблюдать за внутренними процессами, и ведут к психофизиологической реакции тела.

Понятие «внутренний наблюдатель» — важный компонент в методе, помогающий человеку идентифицировать свое состояние, менять его (вопросы: «Что в теле?», «Как ты это чувствуешь?»). Использование специальных техник, обеспечивающих психологическую безопасность клиента (техника «Что в теле?», «Как ты это чувствуешь?», «Какое решение ты там не принял?» и т. д.), которые позволяют экологично вести человека в травматическое воспоминание (в виде образа, ощущения в теле, реакции) и отреагировать там на всех уровнях психики. Четкие вопросы способствуют концентрации на конкретном слове и помогают удерживать во внимании процесс.

2. Возможность работы с любыми психосоматическими проявлениями в теле, используя универсальные приемы идентификации состояния через четкое формулирование вопросов для человека, прояснении биологических смыслов к психосоматических симптомов, соединении с тем опытом и событийным рядом конкретного человека

Любой болезни соответствует определенное состояние организма, переход от некой нормы гомеостаза в разбалансированное биологическое реагирование. Поэтому задача краткосрочной психотерапии PSY 2.0 заключается в нахождении индивидуального биологического смысла и телесным ощущением человека.

Технологии Метода PSY2.0 позволяют идентифицировать состояние человека и найти те психофизиологические реакции и стратегии, которые включились в организме как реакция на психо-эмоциональное событие.

Отличительной особенностью применения метода является широта применения: авторский алгоритм протокола можно использовать как в обычном психологическом консультировании с поведенческими симптомами, так и с тяжелыми соматическими заболеваниями, в отличие от большинства других методов.

Основой для подтверждения эффективности применения является наша научно-исследовательская площадка Научного центра Псидваноль, где мы разрабатываем стандарт, алгоритм авторского протокола работы с конкретным состоянием человека, имеющего определенный диагноз и проводим регламентированное научное исследование, сравнивая психодиагностические критерии, медицинские показатели клинических проявлений и субьективную оценку состояния человека. Каждый протокол проходит тщательную апробацию в виде пилотного исследования (без контрольной группы), а также полноценного исследования с привлечением большой экспертной команды (врачи, клинические психологи и специалисты смежных профессий). А в сфере работы с онкозаболеваниями являются работы профессора О. В. Бухтоярова (Калининград).

3. Использование регрессивной шкалы в авторской адаптации. Регрессивная шкала PSY2.0 отличается тем, что работает при удержании внутреннего симптома — наблюдателя, а временной отрезок (понятие из расстановок) назначается психологом, психотерапевтом (например: «тебе 5 лет»). Новизна применения заключается в использовании именно информационной шкалы времени, а не чувственной, как в других методах.

4. Внесение эволюционного шаблона, под которым мы понимаем новое когнитивное убеждение, отраженное в психоэмоциональном, физиологическом и поведенческом реагировании. А «Эволюция» — это реализация биологических смыслов организма через образную сферу. Таким образом, происходит включение когнитивной, образной и чувственной сферы человека, меняющая внутренние программы действий.

Используя метод PSY2.0 мы можем отреагировать на события по-другому, меняя жизненные стратегии, что ведет к перестройке телесного реагирования под их реализацию.

**4) Применение. Показания к применению.**

**Показания, противопоказания и границы применения метода**

Показания: в медицинской модели психотерапии, по МКБ — 10, 11.

Противопоказания: психиатрические заболевания в активной фазе, прием

наркотических веществ. До конца не изучены.

Границы применения методики: психологическое и клиническое консультирование (в клиниках и в психологических кабинетах) и для личного применения.

Контроль терапевтических эффектов осуществляется за счет формирования обратной связи с подкреплением.

Стиль методики: индивидуальная/групповая терапия состояний.

Форма работы: краткосрочная, групповая.

Психосоматический подход в психологическом консультировании удовлетворяет принцип единства целостного восприятия человека, отраженный в биопсихосоциальном подходе, и способствовать решению основных задач взаимодействия: повышение эффективности и успешности, безопасности и экологичности применения, повышение качества жизни человека в целом.

**5) Практические результаты.**

**Научное подтверждение действия метода**

В 2022 году методика прошла рецензирование и получила авторское свидетельство о признании метода в ОППЛ (Общероссийская общественная организация «Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига», эффективность подтверждена исследованиями в сфере соматического здоровья).

Одним из направлений работы компании Псидваноль является область доказательной психотерапии в сфере коррекции психосоматического симптома.

Научный центр Псидваноль занимается организацией и проведением исследований в области клинической психологии, психосоматики, психотерапии.

Научно-экспериментальные исследования Научного центра Псидваноль показали, что психика и тело человека неразрывно связаны, а эмоции и состояния влияют на протекание физиологических процессов в организме.

Мы видим значимые изменения в психоэмоциональном состоянии участников, снижении уровня депрессии и тревожности, ситуационной и личностной тревожности, улучшения в оценке качества жизни, снижении выраженности симптомов заболеваний на основе значимой динамики показателей.

За годы существования проекта Псидваноль работа специалистов приводила не просто к значительным улучшениям состояния клиентов, а затрагивала различные сферы жизни: самооценку, отношения, финансы, социальную реализацию и здоровье. И кожные заболевания — одно из направлений, насчитывающих огромное количество успешных кейсов.

В настоящее время компания выросла до “Научно исследовательского центра Псидваноль”, основная деятельность которого заключается в организации и проведения исследований в области клинической психологии, психосоматики, психотерапии, изучения эффективности авторских протоколов по методу PSY2.0 в работе с различными заболеваниями, на основании значимой динамики:

- клинических проявлений результатов скрининга,

- субъективных отзывов пациентов

- результатов психодиагностики

на статистически значимом количестве участников.

Команда научного центра Псидваноль провела научно-исследовательскую работу по следующим направлениям: аллергия, ревматоидный артрит, миопия, панические атаки, женское бесплодие, бессонница и кожные заболевания. А его специалисты выступили с результатами на профильных конференциях и опубликовали статьи в сборниках.

Запустили пилотные варианты по направлениям работы по темам “заикание” и “инсулинорезистентность”.

Научно-экспериментальные исследования Научного центра Псидваноль показали, что психика и тело человека неразрывно связаны, а эмоции и состояния влияют на протекание физиологических процессов в организме.

В психо-эмоциональном состоянии участников произошли изменения в:

* снижении уровня депрессии, ситуационной и личностной тревожности;
* снижении выраженности симптомов заболеваний без применения фармакологического лечения;
* улучшении физических и психологических показателей в оценке качества жизни.

Мы изучаем психосоматические связи между симптомами различных заболеваний, эмоциональным состоянием человека и эффективностью психологического консультирования по авторским протоколам Михаила Филяева