

Чорна Н. В.

кандидат психологічних наук

Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

ВПЛИВ БІОСУГЕСТИВНОЇ ТЕРАПІЇ НА ЗНИЖЕННЯ СИМПТОМІВ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ

THE EFFECT OF BIOSUGGESTIVE THERAPY ON THE REDUCTION OF SYMPTOMS OF ANXIETY DISORDERS

У статті проаналізовано вплив біосугестивної терапії на симптоми тривожних розладів. Розглянуто, що тривожні розлади є серйозними психопатологічними станами, які значно погіршують якість життя і викликають глибоке страждання у тих, хто їх переживає. Важливо визначено, що діагностика цих розладів ускладнена їх симптоматичною подібністю до інших психічних та соматичних захворювань. З'ясовно, що тривога, хоч і є фундаментальною емоцією, при патологічному підвищенні може перерости в серйозний психічний розлад.

Обґрунтовано, що без адекватної діагностики та лікування, тривожні розлади можуть призвести до істотного зниження інтелектуальної та фізичної працездатності, а також сприяти розвитку серйозних депресивних станів і навіть серцево-судинних та нейродегенеративних захворювань. Детально розглянуто класифікацію тривожних розладів на первинні, що мають генетичну основу, і вторинні, які асоційовані зі стресами чи хронічними захворюваннями.

Продемонстровано специфіку симптомів тривожності, які залежать від підтипу розладу. Особливу увагу приділено біосугестивній терапії як інноваційному методу лікування, що інтегрує вербальне та невербальне навчання в стані легкого трансю. Підкреслено, що біосугестивна терапія дозволяє трансформувати негативні психологічні шаблони у позитивні, забезпечуючи покращення самопочуття і відновлення психологічної рівноваги пацієнтів. Зазначено, що метод є високоефективним, з реакцією близько 92–95% пацієнтів, що позитивно відгукуються на лікування, і може застосовуватися як в індивідуальних, так і в групових форматах. Сформувано висновки, що БСТ може використовуватися як допоміжний або альтернативний метод у комплексному лікуванні тривожних розладів, її інтегративний підхід сприяє об'єднанню різних психотерапевтичних технік для досягнення максимального ефекту лікування.

Ключові слова: біосугестивна терапія, сугестія, тривожні розлади, тривожність, метод, стрес, депресія.

The article analyzes the effect of biosuggestive therapy on the symptoms of anxiety disorders. It is considered that anxiety disorders are serious psychopathological conditions that significantly impair the quality of life and cause deep suffering in those who experience them. It is important to note that the diagnosis of these disorders is complicated by their symptomatic similarity to other mental and somatic diseases. It is clear that anxiety, although it is a fundamental emotion, can turn into a serious mental disorder when it is pathologically elevated.

It is well-founded that without adequate diagnosis and treatment, anxiety disorders can lead to a significant decrease in intellectual and physical performance, as well as contribute to the development of serious depressive states and even cardiovascular and neurodegenerative diseases. The classification of anxiety disorders into primary ones, which have a genetic basis, and secondary ones, which are associated with stress or chronic diseases, is considered in detail.

The specificity of anxiety symptoms, which depend on the subtype of the disorder, has been demonstrated. Special attention is paid to biosuggestive therapy as an innovative treatment method that integrates verbal and non-verbal suggestion in a light trance state. It is emphasized that biosuggestive therapy allows to transform negative psychological patterns into positive ones, ensuring improvement of well-being and restoration of psychological balance of patients. It is noted that the method is highly effective, with a response of about 92–95% of patients responding positively to treatment, and can be used in both individual and group formats. Conclusions were made that BST can be used as an auxiliary or alternative method in the complex treatment of anxiety disorders, its integrative approach helps to combine various psychotherapeutic techniques to achieve the maximum treatment effect.

Key words: biosuggestive therapy, suggestion, anxiety disorders, anxiety, method, stress, depression.

Вступ. У зв'язку з військовим вторгненням Російської Федерації в Україну, яке розпочалося 24 лютого 2022 року, в країні виникла гостра гуманітарна, медична та психологічна криза. Цей конфлікт викликав масштабні зміни у життях мільйонів українців.

На сьогодні, сучасне українське суспільство зазнає значного психосоціального навантаження через військовий конфлікт, що призводить до жертв, внутрішньої та зовнішньої міграції. Ці події, що охопили всі соціальні шари, суттєво впливають на психічне здоров'я населення, включаючи військовослужбовців, їхніх родичів та біженців [2, с. 17].

У цьому контексті актуалізується питання вивчення і застосування ефективних методів психо-

терапії для зниження симптомів тривожних розладів, спричинених цими стресорами. Одним із сучасних підходів, який здобуває визнання, є біосугестивна терапія, яка являє собою комплекс психотерапевтичних технік, що базується на принципах саморегуляції та нейропластичності мозку, спрямованих на зниження психоемоційної напруги та покращення психологічного самопочуття. Цей метод може бути особливо корисною у контексті військових конфліктів, де тривожні розлади часто виникають як відповідь на тривалий стрес та психотравмуючі події.

В контексті нагальної потреби в адекватних методах психотерапії, біосугестивна терапія, розроблена О. Стражним, виявляється актуальним підходом для

подолання психоемоційної напруги [3; 6]. Цей метод демонструє потенціал у швидкому поліпшенні самопочуття та адаптації до стресових умов, при цьому вимагаючи короткого курсу лікування. Однак, як зазначається в роботах цих авторів, попри певний успіх методу, необхідно додатково досліджувати його довгострокові ефекти та можливості застосування у різних демографічних та етнічних групах.

Попри наявність позитивних звітів про біосугестивну терапію, у науковій літературі існує вакуум стосовно її систематичного застосування у відновленні психічного здоров'я осіб, які пережили військові дії. Недостатньо вивчені аспекти включають відсутність даних про її ефективність серед осіб із комплексними травматичними порушеннями або в умовах тривалого впливу стресу. Також мало уваги приділено впливу культурних та соціальних факторів на процес лікування.

Таким чином, вивчення біосугестивної терапії у контексті військових конфліктів та відновлення після них є важливим кроком до розуміння і поліпшення ефективності психотерапевтичних інтервенцій у кризових умовах.

Мета статті – проаналізувати вплив біосугестивної терапії на зниження симптомів тривожних розладів.

Виклад основного матеріалу. Тривожні розлади визначаються як широко розповсюджене психопатологічне явище, що значно погіршує якість життя та спричиняє глибокі страждання осіб, які їх переживають. Особливу увагу вимагає ідентифікація цих розладів не тільки у осіб з психічними вадами, але й у пацієнтів з соматичними захворюваннями, оскільки це збільшує складність диференціації тривожних розладів від інших психічних або соматичних захворювань [11, с. 612]. Тривога, будучи фундаментальною емоцією, відіграє ключову роль у забезпеченні індивідуального виживання. Патологічно підвищений рівень тривожності може виникати не лише у контексті тривожних розладів, але й при багатьох інших формах психічної недуги. Тривожність являє собою нормативну реакцію мозку на стрес або на значні зміни у звичному порядку життя. Однак у деяких випадках може розвинути патологічна тривожність, що характеризується станом стійкого занепокоєння та нервової напруги, який триває понад шість місяців.

Без належної діагностики та ефективного лікування, тривожні розлади можуть мати глибоко негативний вплив на психологічне та фізичне здоров'я особи. Це позначається на зниженні якості життя, інтелектуальній та фізичній працездатності, а також збільшує ризик розвитку важких депресивних розладів. Крім того, існує зростаючий ризик розвитку серцево-судинних захворювань та нейродегенеративних процесів.

Тривожні розлади класифікуються в залежності від їхніх етіологічних чинників на дві основні категорії: первинні та вторинні. Первинні тривожні розлади часто мають генетичну основу та формуються вже з раннього дитинства, тоді як вторинні асоційовані зі стресами, травмами або хронічними захворю-

ваннями. Інший важливий клінічний критерій для класифікації цих розладів включає оцінку тяжкості та тривалості емоційних порушень.

Специфіка симптомів тривожності може змінюватися в залежності від підтипу тривожного розладу, що проявляється у пацієнта [7].

Сучасні методи лікування включають фармакотерапію, різноманітні види психотерапії, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, і, зокрема, інноваційні методи, такі як біосугестивна терапія.

Метод біосугестивної терапії (БСТ) представляє собою ефективний та водночас простий терапевтичний інструмент, спрямований на ліквідацію психосоматичних розладів у пацієнтів. Біосугестивна терапія інтегрує в себе елементи вербального та невербального навіювання в стані легкого трансю, що робить її унікальною в контексті психотерапевтичних практик. Термін «біосугестивна терапія» об'єднує дві ключові концепції: «сугестію» та «біо». «Сугестія» розуміється як процес психологічного впливу, який спрямований на формування переконань або уявлень без наявності об'єктивних підстав [4, с. 188]. Цей процес включає пряме впливання на переконання, рішення чи думки особи чи групи без раціонального обґрунтування або фізичних аргументів. Компонент «біо» відноситься до застосування не тільки сугестивних методів, але й інших факторів під час терапії, які включають передачу метайнформації через голос, фізичний контакт, як наприклад, дотик долоні психолога до клієнта, а також взаємодію між членами групи в груповій терапії [4].

Сама суть методу біосугестивної терапії полягає в заміні невротичних патернів людини на більш здорові, що сприяє формуванню гарного самопочуття. Таким чином, негативні психологічні шаблони трансформуються в позитивні, спрямовуючи особу до кращого внутрішнього стану та психологічної адаптації.

Цей підхід сприяє відновленню психологічного комфорту та покращенню загального самопочуття особи.

Відзначається високою оперативністю у застосуванні та практичністю, метод є адаптованим до різноманітних вікових та гендерних груп. Ця терапія реалізується як у форматі індивідуальних, так і колективних сеансів, і характеризується компактністю курсу, який стандартно включає вісім сеансів.

Вважаємо за необхідне представити переваги біосугестивної терапії (табл. 1).

Метод біосугестивної терапії (БСТ) можна обґрунтовано включити до Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю, який затверджений Наказом Міністерства охорони здоров'я України від 13 грудня 2023 року № 2118. Рекомендація включення методу біосугестивної терапії (БСТ) до переліку психотерапевтичних методів з доведеною ефективністю, відповідно до Наказу Міністерства охорони здоров'я України, заснована на об'єктивних наукових доказах, які підтверджують її користь. Зокрема, в 2020 році було проведено значуще дослідження К.О. Зеленською та Т.Ю. Красковською, яке демонструє позитивний вплив БСТ на пацієнтів,

Основні переваги біосугестивної терапії

№	Переваги	Характеристика
1	Простота та неінвазивність	Метод є безмедикаментозним та не вимагає хірургічного втручання.
2	Комфортність сеансів	Сеанси безболісні та приємні для пацієнтів.
3	Незалежність від психологічного «відкриття»	Ефективність без глибокого осмислення внутрішніх конфліктів.
4	Швидкість отримання результатів	Поліпшення часто відчувається вже після перших двох сеансів.
5	Системний вплив	Впливає на весь організм, а не лише на окремі симптоми.
6	Висока ефективність	Від 92% до 95% пацієнтів позитивно реагують на лікування.
7	Вирішення кореневих причин	Терапія індукує нейронні та біохімічні зміни.
8	Відсутність залежностей та звикань	Сеанси не викликають побічних ефектів або комплікацій.
9	Зменшення потреби в медикаментах	Пацієнти можуть зменшити або відмовитися від фармакотерапії.
10	Ефективність у короткий термін	Стандартний курс лікування зазвичай не перевищує восьми сеансів.
11	Гнучкість форматів проведення	Сеанси можуть проводитися індивідуально, групово, очно або онлайн.
12	Незалежність від кваліфікації фахівця	Якість сеансів може бути забезпечена добре підготовленими аудіозаписами.
13	Швидке навчання	Для освоєння методу достатньо двох днів, додатково потрібен аудіозапис.
14	Інтеграція з іншими методами	БСТ може використовуватися як доповнення до інших терапевтичних практик.
15	Взаємна користь	Терапія позитивно впливає як на пацієнта, так і на терапевта.

вимушено переміщених із зони АТО та зазнали психічних травм, на базі КНП ХОР «Обласна клінічна психіатрична лікарня № 3» та ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології АМН України».

У дослідженні взяли участь 86 осіб, вимушено переміщених з зони АТО, віком 18–55 років, які страждали на стрес-асоційовані розлади. Встановлено, що 42,5% учасників мали гостру реакцію на стрес, 35,2% – пролонговану тривожно-депресивну реакцію, а 22,3% – змішану тривожно-депресивну реакцію.

Дослідження було розділено на дві групи: основну групу (50 осіб), яка отримувала стандартне лікування та курс біосугестивної терапії (БСТ), та контрольну групу (36 осіб), яка отримувала лише стандартне лікування. Використовувалися клініко-психопатологічні, психометричні та психодіагностичні методи дослідження.

Результати показали, що основна група виявила значне зниження тривожності та депресії, поліпшення копінг-стратегій та загальне підвищення якості життя порівняно з контрольною групою. БСТ допомогла знизити нервово-психічне напруження та сприяла активному протистоянню стресовим факторам. В основній групі спостерігалися покращення в сприйнятті фізичного стану, збільшення відчуття незалежності дій, поліпшення працездатності та духовної реалізації [5, с. 67–71].

Дослідження демонструє ефективність включення біосугестивної терапії до комплексу терапевтичних заходів для пацієнтів з тривожними та тривожно-депресивними розладами, що вимушено переміщені з зони військових конфліктів.

Крім того, у 2022 році вітчизняні вчені О. П. Венгер та Т. І. Іваніцька провели дослідження, яке зосередилося на аналізі впливу біосугестивної терапії на психоемоційний стан осіб, які відчули вплив російського вторгнення в Україну. Всі учасники дослід-

ження відзначали суб'єктивне погіршення свого психологічного стану, що стало підставою для застосування зазначеного методу терапії. Дослідники вибрали 114 осіб із 165, які погодилися пройти курс з восьми сеансів біосугестивної терапії. Учасники були поділені на дві групи: внутрішньо переміщені особи (ВПО) та особи з постійним місцем проживання (ПМП), що дозволило створити контрольну групу для порівняння результатів.

Аналіз ефективності терапії виявив значне зниження рівня депресії, тривоги та стресу серед учасників обох груп. Спостерігалася помітна зміна в рівнях цих станів, де тяжкі та помірні рівні депресії та тривоги значно знизилися, а нормальний рівень відчутно зріс, що свідчить про позитивний вплив біосугестивної терапії. Крім того, рівень стресу знизився в обох групах, підтверджуючи ефективність методу.

Крім того, дане дослідження продемонструвало значне поліпшення в якості сну учасників, що вказує на зниження нічних порушень та покращення глибини сну. Ці результати супроводжувалися підвищенням загального рівня якості життя, що вимірювалося за допомогою самооцінки учасників до та після терапії. Суттєве збільшення відсотка осіб, які оцінювали своє життя як «високе» або «дуже високе» після терапії, підтверджує значний вплив біосугестивної терапії на психологічну адаптацію та сприйняття життєвих обставин [1, с. 64–68].

Загалом, це дослідження демонструє, що біосугестивна терапія є ефективним короткотерміновим психотерапевтичним втручанням для осіб, постраждалих у результаті військових конфліктів та може бути рекомендована як засіб покращення їхнього психоемоційного стану та загальної адаптації до нових життєвих умов.

Отже, на основі проведеного аналізу, визначено, що біосугестивна терапія може впливати на зни-

ження симптомів тривожних розладів. Цей метод психотерапії використовує комбінацію вербальних та невербальних технік навіювання в стані легкого трансу для психологічного впливу на клієнта. Суть біосугестивної терапії полягає у зміні негативних психічних патернів на позитивні, що може включати зменшення тривожності, покращення загального самопочуття та відновлення психологічної рівноваги.

Основними компонентами терапії є вплив на підсвідомість пацієнта через сугестивні та біоенергетичні втручання, що включають голос терапевта, фізичний контакт, індукцію стану трансу та інші підтримуючі дії. Ці техніки сприяють зниженню напруженості, тривожності та допомагають управлінню емоціями, сприяючи покращенню психічного здоров'я.

Дослідження показують, що біосугестивна терапія може бути корисною як доповнення до традиційних методів лікування тривожних розладів, зокрема

при їх хронічній формі або коли стандартні підходи не приносять бажаних результатів.

Висновки. Таким чином, біосугестивна терапія представляє собою ефективний метод психотерапевтичного впливу на тривожні розлади, який може бути рекомендований як допоміжний або альтернативний засіб лікування. Особлива цінність методу полягає у його інтегративному підході, що дозволяє об'єднувати елементи різних психотерапевтичних шкіл та підходів для досягнення максимального терапевтичного ефекту.

Подальші дослідження в області впливу біосугестивної терапії на зниження симптомів тривожних розладів повинні зосередитися на розробці методологічно обґрунтованих підходів до квантифікації її ефективності через довгострокові клінічні випробування та аналізу її механізмів впливу на нейропсихологічні та психофізіологічні параметри організму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Венгер О. П., Іваніцька Т. І. Використання біосугестивної терапії для покращення психологічних процесів внутрішньо переміщених осіб під час війни в Україні. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2022. № 4. С. 63–69
2. Вербицький Є. Ю. Клініко-психопатологічні та патопсихологічні особливості реактивної депресії в структурі непсихотичних психічних стрес-асоційованих розладів у вимушених переселенців із зони АТО. *Архів психіатрії*. 2016. Т. 22, № 2 (85). С. 16–19.
3. Волошин П. В. Стратегія охорони психічного здоров'я населення України: сучасні можливості та перешкоди. *Український вісник психоневрології*. 2015. Т. 23, 1 (82). С. 5–11.
4. Гозуватенко Г. О. Особливості морально-психологічного забезпечення військ (сил) в умовах реорганізації збройних сил України. *Держава і армія*. Львів : НУ«ЛП». 2008. № 634. С. 187–190.
5. Зеленська К. О., Красковська Т. Ю. Біосугестивна терапія в системі лікування стрес-асоційованих розладів у вимішено переміщених осіб. *Медицина сьогодні і завтра*. 2020. № 4(89). С. 66–73.
6. Маркова М. В. Медико-психологічна допомога дітям-вимушеним переселенцям: концептуальні засади психологічної підтримки, реадaptaції та соціалізації. *Український вісник психоневрології*. 2018. Т. 26, 2 (95). С. 62–67.
7. Kharchenko D.M. Anxiety in Individuals With Different Levels of Alexithymia Disturbances / D.M. Kharchenko, S.O. Kovalenko, Yu.Yu. Chystovska. *Науково-практичний журнал «Наука і освіта» Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. Випуск : *Психологія*. № 5–6. 2018.
8. Nevzorova S. I. Biosuggestive therapy of anxiety disorders in thyrotoxicosis. In: Abstracts based on the materials of the XIV All-Ukrainian Scientific and Practical Conference of Young Scientists with International Participation "Current Issues of Clinical Medicine". 2020. P. 144–145.
9. Strashny O. S. A method of forming an audio data block for biosuggestive therapy of psychosomatic disorders [Internet]. Kyiv, 2023. P. 6. Available from: <https://iprop-ua.com/inv/pdf/himbjqhc-pub-description.pdf>. Accessed: October 02, 2023.
10. Strashny O.S. Biosuggestive psychotherapy: recommendation for use. Donetsk, 2017. Available from: <https://drive.google.com/file/d/1b7bAF1ExObFVjJx72GKGpjRDLQBEBBJ/view?fbclid=IwAR0CMSnTm0MYwkgRVGwfcSjP-gPOw1SAgwPTDclfKThNm5LdRlu49L3Rji4>. Accessed: September 11, 2023.
11. Ströhle A. The diagnosis and treatment of anxiety disorders». *Deutsches Ärzteblatt International*. 2018. Vol. 115. P. 611–620.