

7. Кучманіч І. М. Усвідомлене батьківство : навчально-методичний посібник. Миколаїв. 245 с.

8. Сторож В. В., Белік Н. О. Психологічні особливості ставлення жінок до власної вагітності. Одеса. 2020. 30 с.

9. Широка А. О. Адаптація методики психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота.* № 10. 2008. С. 45–53.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-57>

## **ІНТЕГРАТИВНО-ЕКЛЕКТИЧНИЙ ПІДХІД У ПСИХОТЕРАПІЇ СОМАТОФОРМНИХ РОЗЛАДІВ ПІДЛІТКІВ**

**Коваль Ганна**

*кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри диференціальної та спеціальної психології  
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова  
м. Одеса, Україна*

**Грицик Ольга**

*викладачка, асистентка кафедри філософії, політології,  
психології та права  
Одеська державна академія будівництва та архітектури  
м. Одеса, Україна*

В умовах соціальної нестабільності та стресу, спричиненого військовими діями в Україні, суттєво почастишали соматоформні розлади серед підлітків. У психологів та психотерапевтів визивають особливу зацікавленість соматичні скарги, які неможливо зрозуміти або пояснити наявною органічною патологією. Не розпізнані та не прожиті емоції, такі, як тривога, страх і безпорадність, часто знаходять вираження на фізичному рівні у вигляді головного болю, нудоти, відчуття болю в тілі або шкірних реакцій тощо без органічних причин [1, с. 25–28; 2, с. 46–49]. Ці симптоми можуть слугувати «захисним» механізмом, оскільки підлітки ще не мають достатніх навичок для обробки та регуляції складних емоцій. За міжнародною класифікацією хвороб 11-го перегляду (МКБ-11), ці розлади визначаються як розлади тілесних відчуттів і переживань. Вони характеризуються наявністю у пацієнтів

фізичних симптомів, які вони важко переносять та на яких надмірно фокусують увагу.

Розвиток емоційного інтелекту виступає як важливий інструмент для поліпшення здатності підлітків керувати емоціями та знижувати інтенсивність психосоматичних проявів. Сучасні дослідження показують, що підвищення рівня емоційної регуляції сприяє зниженню рівня тривожності, що позитивно впливає на фізичне самопочуття підлітків [4, с. 193–197]. Зокрема, коучингові методи, які включають низку психолого-діагностичних інструментів для оцінки емоційних реакцій, дозволяють створити безпечне середовище для розвитку емоційного інтелекту підлітків.

Використання метафоричних асоціативних карт (МАК), методів арт-терапії та пісочної терапії дозволяють підліткам краще усвідомити свої емоції, ідентифікувати приховані почуття через образи та асоціації. Це створює безпечне середовище, у якому підліток може глибше дослідити свої емоційні переживання та знайти нові способи їх проживання, що знижує рівень емоційної напруги та психосоматичного стресу [3, с. 65–68].

Нейролінгвістичне програмування (НЛП), тако ж, є корисним інструментом у розвитку емоційного інтелекту, оскільки надає підліткам практичні техніки для роботи з емоціями та саморегуляції. Одна з ключових технік НЛП – це метод «якорів», який дозволяє асоціювати певний позитивний або нейтральний емоційний стан із конкретним жестом, образом чи фразою. Завдяки цьому підлітки можуть активувати бажаний емоційний стан у ситуаціях стресу або тривоги, що допомагає їм справлятися з емоціями більш адаптивно.

Інші важливі НЛП-методи включають техніки перепрограмування емоційних реакцій, такі як «перереформування» негативних установок або автоматичних реакцій на стресові ситуації. Наприклад, у процесі переоцінки ситуації підлітки можуть навчитися сприймати стресові події не як загрозливі, а як виклики, що сприяє зниженню інтенсивності негативних емоцій. Використання цих технік сприяє тому, що підлітки починають усвідомлювати свої емоції та реакції на них, що підвищує їхню здатність до саморегуляції та емоційної стабільності [6, с. 348–362].

Завдяки адаптивній природі НЛП, підлітки не лише покращують здатність справлятися з негативними емоціями, але й розвивають гнучкість у мисленні, що допомагає їм легше адаптуватися до змін та вирішувати складнощі у соціальних взаємодіях.

Опис ефективних кейсів із соматоформними розладами та запропонований алгоритм терапії:

Кейс 1. Дівчинка, 14 років, протягом двох років відчувала постійне відчуття «кому в горлі», що було пов'язане зі страхом самотності.

Терапевтична робота включала метафоричні карти (МАК), які допомогли дівчинці виявити та усвідомити цей страх. Використання НЛП дозволило створити емоційний «якір» для впевненості та спокою, що допомогло позбутися симптому.

Кейс 2. Дівчинка, 11 років, страждала від нейродерміту, викликаного невпевненістю та страхом проявляти себе. У терапії використовувалися арт-терапія, пісочна терапія та проєктивні техніки, завдяки яким дівчинка змогла виразити свої приховані почуття. Вправа на перепрограмування негативних установок (НЛП) дозволила їй побороти страх і підвищити самооцінку, дівчинка почала виражати себе в творчості – малювати, впевнено танцювати на сцені й повністю позбулась симптомів.

Кейс 3. Хлопчик, 13 років, відчував біль у нозі без фізіологічної основи, що був пов'язаний зі страхом вийти з дому через війну. Використання когнітивно-поведінкової терапії допомогло йому зрозуміти і змінити свої негативні думки про небезпеку. НЛП, арт-терапія та робота з МАК картами знизили рівень тривожності та симптом зник.

Кейс 4. Дівчинка, 14 років, страждала на головний біль через страх самотності. Терапія включала роботу з емоційним інтелектом, що допомогло їй навчитися розпізнавати та контролювати свої емоції. Проєктивні методики сприяли виявленню основних страхів. Подальша робота зі страхами за допомогою методів арт-терапії сприяла зниженню інтенсивності та частоті головного болю.

Кейс 5. 14-річний хлопчик страждав від психогенної абдоміналії через тривалий стрес від війни та розлуки з батьком. Арт-терапія та робота з метафоричними картами допомогли йому ідентифікувати та виразити страхи, пов'язані з війною. Релаксаційні техніки та НЛП сприяли перепрограмуванню мисленневих установок, а робота з мамою зменшила тривогу в сім'ї, що позбавило хлопця хворобливого симптому.

Алгоритм терапії соматоформних розладів у підлітків:

1. Діагностика: Комплексне обстеження для виключення органічних причин симптомів.

2. Робота з емоційним інтелектом: Використання МАК карт та арт-терапевтичних методів для виявлення прихованих емоцій. Навчання підлітків розпізнавати та керувати своїми емоціями.

4. НЛП та релаксація: Використання технік «якорів» та дихальних вправ для саморегуляції.

5. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): Зміна негативних переконань та мисленневих шаблонів.

6. Робота з родиною: Залучення батьків у процес терапії для створення сприятливого емоційного середовища.

Цей алгоритм базується на адаптивних техніках, які допомагають підліткам навчитись управляти емоціями та знижувати психосоматичні симптоми в умовах стресу та нестабільності.

Таким чином, терапія соматоформних розладів у підлітків вимагає комплексного підходу, який враховує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Використання інтегративно-еклектичного методу, який поєднує когнітивно-поведінкову терапію, НЛП, арт-терапію та роботу з емоційним інтелектом, дозволяє глибше зрозуміти та опрацювати емоційні фактори, що впливають на соматичні прояви. Досвід практичних кейсів підтверджує, що адаптивні техніки, такі як МАК-карти та релаксаційні вправи, допомагають підліткам ефективніше справлятися зі стресом і знижувати інтенсивність симптомів. Такий підхід забезпечує не тільки короткострокове полегшення симптомів, але й сприяє довгостроковій емоційній стійкості та підвищенню рівня саморегуляції, що є важливим у нестабільних умовах сучасного суспільства.

### Література:

1. Кочубейник А. С., Хуторянська І. І. Психосоматичні розлади у дітей та підлітків: сучасні підходи до діагностики та лікування. *Медична психологія*. 1(14), 22–30, 2021. С. 25–28.

2. Корж Н. А. Інтегративна психотерапія як сучасний метод лікування психосоматичних розладів у дітей та підлітків. *Журнал практичного лікаря*. 3(57), 45–53, 2019. С. 46–49.

3. Дьомін О. М. Арт-терапія у роботі з підлітками із психосоматичними розладами: поєднання з когнітивно-поведінковою терапією. *Український психологічний журнал*. 2(10), 64–73. 2017. С. 65–68.

4. Коваль Г. Ш., Грищик О. А. Розвиток емоційного інтелекту підлітків з використанням технологій коучингу. *Габітус*. 2021. № 32. С. 193–197.

5. World Health Organization. International Classification of Diseases (ICD-11). Geneva: World Health Organization, 2021. URL: <https://icd.who.int/>

6. Gross J. J., John O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. 85(2). С. 348–362.