



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА

№8 (235) АВГУСТ–2022 • ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ
И НАЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛИРУЕМОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «СОЮЗ ПСИХОТЕРАПЕВТОВ И ПСИХОЛОГОВ»

ПЛАНЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

ДОПОЛНЯЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ

основных событий и собраний третьего десятилетия деятельности
Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги
в 2022-2032 годах*

(Псифесты, конгрессы, конференции, съезды, декадни, экспедиции,
сакральные путешествия, образовательные проекты)

| Событие | Место проведения | Даты |
|---|------------------|-------------|
| 2022 год | | |
| 31-я Научно-практическая психотерапевтическая экспедиция Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги в Индию | Индия | 7-21.10 |
| Телесно-ориентированный фестиваль Слон | Ростов-на-Дону | 15.10 |
| Пятый фестиваль по психотерапии и психологическому консультированию ПСИФЕСТ УРАЛ 2022 | Екатеринбург | 04-06.11 |
| Итоговое годовое собрание Саморегулируемой организации Национальной ассоциации развития психотерапевтической и психологической науки и практики «Союз психотерапевтов и психологов» | Москва | 03-04.11 |
| 24-й съезд Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги | Москва | 04-05.11 |
| Международная научно-практическая конференция. Фестиваль психологических тренингов «ПСИ-ФЕСТ» | Новосибирск | 09-14.11 |
| Съезд психологов и психотерапевтов Краснодарского края и республики Адыгея | Краснодар | 27-29.11 |
| 2023 год | | |
| Зимний декадник по психотерапии и консультированию ОППЛ «Рождественские встречи на Байкале» | Озеро Байкал | 5-10.01 |
| 10-й Международный конгресс в Санкт-Петербурге. Психотерапевтический бал | Санкт-Петербург | март |
| VIII Съезд психотерапевтов, психиатров, психологов и консультантов СФО и XIII Ежегодный Сибирский весенний бал психотерапевтов. Фестиваль психологических тренингов «ПСИ-ФЕСТ» | Новосибирск | 05-10.04 |
| Международная конференция «Арт-терапия и ее возможности в кабинете помогающего специалиста» и VII Литературный декадник в Орле | Орел | 04-09.05 |
| Международный Псифест в Крыму | Крым | 28.06-02.07 |
| 19-й Международный декадник восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования и коучинга в Горном Алтае. 15-й Природный марафон. | Республика Алтай | 17-28.07 |

| | | |
|---|------------------|-----------|
| 16-й Международный декадник по психотерапии, психологическому консультированию и коучингу «Звезды психотерапии на Байкале» | Озеро Байкал | 18-24.08 |
| IX Общее годовое собрание Национальной СРО «Союз психотерапевтов и психологов» | Москва | 01.11 |
| 25-й съезд Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги | Москва | 02.11 |
| II международный конгресс русскоязычных психотерапевтов | Москва | 03-05.11 |
| Итоговый Псифест года по психотерапии, консультированию, медиации | Москва | 01-05.11 |
| Экспертный симпозиум. Фестиваль психологических тренингов «ПСИ-ФЕСТ» | Новосибирск | 08 -13.11 |
| Съезд психологов и психотерапевтов Краснодарского края и республики Адыгея | Краснодар | 27-29.11 |
| 32-я научно-практическая психотерапевтическая экспедиция ОППЛ в Индию | Индия | Февраль |
| 2024 год | | |
| 11-й Международный конгресс в Санкт-Петербурге. Психотерапевтический бал | Санкт-Петербург | Март |
| Форум специалистов помогающих профессий и 14-й Сибирский весенний бал психотерапевтов. Фестиваль психологических тренингов «ПСИ-ФЕСТ» | Новосибирск | 11-15.04 |
| II Межконтинентальный экстерриториальный конгресс «Планета психотерапии» | Москва | 21-23.04 |
| Международный Псифест в Крыму | Крым | 26-30.06 |
| 20-й Юбилейный Международный декадник восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования и коучинга в Горном Алтае. 16-й Природный марафон. | Республика Алтай | 16-26.07 |
| 17-й Международный декадник по психотерапии, психологическому консультированию и коучингу «Звезды психотерапии на Байкале» | Озеро Байкал | 18-24.08 |
| 26-й съезд Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги | Москва | 10.10 |
| Общее годовое собрание Национальной СРО «Союз психотерапевтов и психологов» | Москва | 10.10 |
| Итоговый Международный конгресс года | Москва | 11-13.10 |
| 25-й Декадник по психотерапии и психологическому консультированию | Омск | 04-07.11 |
| Международная научно-практическая конференция. Фестиваль психологических тренингов «ПСИ-ФЕСТ» | Новосибирск | 09-14.11 |
| Съезд психологов и психотерапевтов Краснодарского края и республики Адыгея | Краснодар | 27-29.11 |
| 33-я научно-практическая психотерапевтическая экспедиция ОППЛ в Индию | Индия | Ноябрь |
| 2025 год | | |
| 12-й Международный конгресс в Санкт-Петербурге. Психотерапевтический бал | Санкт-Петербург | Март |
| IX Съезд психотерапевтов, психиатров, психологов и консультантов СФО. 15-й Сибирский весенний бал психотерапевтов. Фестиваль психологических тренингов «ПСИ-ФЕСТ» | Новосибирск | 10-14.04 |
| Международный конгресс в Крыму | Крым | 25-29.06 |
| 21-й Международный декадник восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования и коучинга в Горном Алтае. 17-й Природный марафон. | Республика Алтай | 21-31.07 |
| 18-й Международный декадник по психотерапии, психологическому консультированию и коучингу «Звезды психотерапии на Байкале» | Озеро Байкал | 17-23.08 |
| 27-й съезд Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги | Москва | 09.10 |
| Общее годовое собрание Национальной СРО «Союз психотерапевтов и психологов» | Москва | 09.10 |
| Итоговый Международный конгресс года | Москва | 10-12.10 |
| X Всемирный конгресс по психотерапии | Вена, Австрия | Июль |

| | | |
|--|------------------|----------|
| Экспертный симпозиум. Фестиваль психологических тренингов «ПСИ-ФЕСТ» | Новосибирск | 08-13.11 |
| Съезд психологов и психотерапевтов Краснодарского края и республики Адыгея | Краснодар | 27-29.11 |
| 34-я научно-практическая психотерапевтическая экспедиция ОППЛ в Индию | Индия | Ноябрь |
| 2026 год | | |
| 13-й Международный конгресс в Санкт-Петербурге. Психотерапевтический бал | Санкт-Петербург | Март |
| Форум специалистов помогающих профессий и 16-й Сибирский весенний бал психотерапевтов. Фестиваль психологических тренингов «ПСИ-ФЕСТ» | Новосибирск | 16-20.04 |
| Международный конгресс в Крыму | Крым | 26-30.06 |
| 11-й Всемирный конгресс по психотерапии | уточняется | Июль |
| 22-й Международный декадник восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования и коучинга в Горном Алтае. 18-й Природный марафон. | Республика Алтай | 20-31.07 |
| 19-й Международный декадник по психотерапии, психологическому консультированию и коучингу «Звезды психотерапии на Байкале» | Озеро Байкал | 16-22.08 |
| 28-й съезд Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги | Москва | 15.10 |
| Общее годовое собрание Национальной СРО «Союз психотерапевтов и психологов» | Москва | 15.10 |
| Итоговый Международный конгресс года | Москва | 16-18.10 |
| Международная научно-практическая конференция. Фестиваль психологических тренингов «ПСИ-ФЕСТ» | Новосибирск | 09-14.11 |
| Съезд психологов и психотерапевтов Краснодарского края и республики Адыгея | Краснодар | 27-29.11 |
| 35-я научно-практическая психотерапевтическая экспедиция ОППЛ в Индию | Индия | Ноябрь |
| 2027 год | | |
| | | |
| 14-й Международный конгресс в Санкт-Петербурге. Психотерапевтический бал | Санкт-Петербург | Март |
| X Съезд психотерапевтов, психиатров, психологов и консультантов СФО. 17-й Сибирский весенний бал психотерапевтов. Фестиваль психологических тренингов «ПСИ-ФЕСТ» | Новосибирск | 15-19.04 |
| Международный конгресс в Крыму | Крым | 25-29.06 |
| 23-й Международный декадник восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования и коучинга в Горном Алтае 19-й Природный марафон. | Республика Алтай | 19-30.07 |
| 20-й Юбилейный Международный декадник по психотерапии, психологическому консультированию и коучингу «Звезды психотерапии на Байкале» | Озеро Байкал | 15-21.08 |
| 29-й съезд Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги | Москва | 14.10 |
| Общее годовое собрание Национальной СРО «Союз психотерапевтов и психологов» | Москва | 14.10 |
| Итоговый Международный конгресс года | Москва | 15-17.10 |
| Экспертный симпозиум. Фестиваль психологических тренингов «ПСИ-ФЕСТ» | Новосибирск | 08-13.11 |
| Съезд психологов и психотерапевтов Краснодарского края и республики Адыгея | Краснодар | 27-29.11 |
| 36-я научно-практическая психотерапевтическая экспедиция ОППЛ в Индию | Индия | Ноябрь |
| 2028 год | | |
| 15-й Международный конгресс в Санкт-Петербурге. Психотерапевтический бал | Санкт-Петербург | Март |

| | | |
|---|------------------|-------------|
| XI Съезд психотерапевтов, психиатров, психологов и консультантов СФО 17-й Сибирский весенний бал психотерапевтов. Фестиваль психологических тренингов «ПСИ-ФЕСТ» | Новосибирск | 15-19.04 |
| Международный Псифест в Крыму | Крым | 28.06-02.07 |
| 24-й Международный декадник восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования и коучинга в Горном Алтае 20-й Природный марафон. | Республика Алтай | 19-30.07 |
| 21-й Международный декадник по психотерапии, психологическому консультированию и коучингу «Звезды психотерапии на Байкале» | Озеро Байкал | 20-27.08 |
| 30-й съезд Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги. Общее собрание Национальной СРО «Союз психотерапевтов и психологов» | Москва | 14.10 |
| Общее годовое собрание Национальной СРО «Союз психотерапевтов и психологов» | Москва | 14.10 |
| Итоговый Международный Псифест года | Москва | 15-17.10 |
| Экспертный симпозиум. Фестиваль психологических тренингов «ПСИ-ФЕСТ» | Новосибирск | 08-13.11 |
| Съезд психологов и психотерапевтов Краснодарского края и республики Адыгея | Краснодар | 27-29.11 |
| 37-я научно-практическая психотерапевтическая экспедиция ОППЛ в Индию | Индия | Ноябрь |
| 2029 год | | |
| 16-й Международный конгресс в Санкт-Петербурге. Психотерапевтический бал | Санкт-Петербург | Март |
| 12-й Съезд психотерапевтов, психиатров, психологов и консультантов СФО. 18-й Сибирский весенний бал психотерапевтов. Фестиваль психологических тренингов «ПСИ-ФЕСТ» | Новосибирск | 15-19.04 |
| Международный Псифест в Крыму | Крым | Июнь |
| 25-й Международный декадник восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования и коучинга в Горном Алтае. 21-й Природный марафон. | Республика Алтай | 19-30.07 |
| 22-й Международный декадник по психотерапии, психологическому консультированию и коучингу «Звезды психотерапии на Байкале» | Озеро Байкал | 20-26.08 |
| 31-й съезд Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги. | Москва | 14.10 |
| Общее годовое собрание Национальной СРО «Союз психотерапевтов и психологов» | Москва | 14.10 |
| Итоговый Международный Псифест года | Москва | 15-17.10 |
| 29-й Декадник по психотерапии и психологическому консультированию | Омск | 04-07.11 |
| Экспертный симпозиум. Фестиваль психологических тренингов «ПСИ-ФЕСТ» | Новосибирск | 08-13.11 |
| Съезд психологов и психотерапевтов Краснодарского края и республики Адыгея | Краснодар | 27-29.11 |
| 38-я научно-практическая психотерапевтическая экспедиция ОППЛ в Индию | Индия | Ноябрь |
| 2030 год | | |
| 17-й Международный конгресс в Санкт-Петербурге. Психотерапевтический бал. | Санкт-Петербург | Март |
| 13-й Съезд психотерапевтов, психиатров, психологов и консультантов СФО. 19-й Сибирский весенний бал психотерапевтов. Фестиваль психологических тренингов «ПСИ-ФЕСТ» | Новосибирск | 15-19.04 |
| Международный Псифест в Крыму | Крым | Июнь |
| 26-й Международный декадник восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования и коучинга в Горном Алтае. 22-й Природный марафон. | Республика Алтай | 19-30.07 |
| 23-й Международный декадник по психотерапии, психологическому консультированию и коучингу «Звезды психотерапии на Байкале» | Озеро Байкал | 19-25.08 |
| 32-й съезд Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги. | Москва | 14.10 |

| | | |
|---|------------------|----------|
| Общее годовое собрание Национальной СРО «Союз психотерапевтов и психологов» | Москва | 14.10 |
| Итоговый Международный Псифест года | Москва | 15-17.10 |
| Экспертный симпозиум. Фестиваль психологических тренингов «ПСИ-ФЕСТ» | Новосибирск | 08-13.11 |
| Съезд психологов и психотерапевтов Краснодарского края и республики Адыгея | Краснодар | 27-29.11 |
| 39-я научно-практическая психотерапевтическая экспедиция ОППЛ в Индию | Индия | Ноябрь |
| 2031 год | | |
| 19-й Международный конгресс в Санкт-Петербурге. Психотерапевтический бал | Санкт-Петербург | Март |
| 14-й Съезд психотерапевтов, психиатров, психологов и консультантов СФО. 19-й Сибирский весенний бал психотерапевтов. Фестиваль психологических тренингов «ПСИ-ФЕСТ» | Новосибирск | 15-19.04 |
| Международный Псифест в Крыму | Крым | Июнь |
| 27-й Международный декадник восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования и коучинга в Горном Алтае. 23-й Природный марафон. | Республика Алтай | 19-30.07 |
| 24-й Международный декадник по психотерапии, психологическому консультированию и коучингу «Звезды психотерапии на Байкале» | Озеро Байкал | 19-25.08 |
| 33-й съезд Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги. | Москва | 14.10 |
| Общее годовое собрание Национальной СРО «Союз психотерапевтов и психологов» | Москва | 14.10 |
| Итоговый Международный Псифест года | Москва | 15-17.10 |
| Экспертный симпозиум. Фестиваль психологических тренингов «ПСИ-ФЕСТ» | Новосибирск | 08-13.11 |
| Съезд психологов и психотерапевтов Краснодарского края и республики Адыгея | Краснодар | 27-29.11 |
| 40-я научно-практическая психотерапевтическая экспедиция ОППЛ в Индию | Индия | Ноябрь |
| 2032 год | | |
| 20-й Международный конгресс в Санкт-Петербурге. Психотерапевтический бал | Санкт-Петербург | Март |
| 15-й Съезд психотерапевтов, психиатров, психологов и консультантов СФО. 19-й Сибирский весенний бал психотерапевтов. Фестиваль психологических тренингов «ПСИ-ФЕСТ» | Новосибирск | 15-19.04 |
| Международный Псифест в Крыму | Крым | Июнь |
| 28-й Международный декадник восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования и коучинга в Горном Алтае. 23-й Природный марафон. | Республика Алтай | 19-30.07 |
| 25-й Международный декадник по психотерапии, психологическому консультированию и коучингу «Звезды психотерапии на Байкале» | Озеро Байкал | 19-25.08 |
| 34-й съезд Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги. | Москва | 14.10 |
| Общее годовое собрание Национальной СРО «Союз психотерапевтов и психологов» | Москва | 14.10 |
| Итоговый Международный Псифест года | Москва | 15-17.10 |
| 32-й Декадник по психотерапии и психологическому консультированию | Омск | 04-07.11 |
| Экспертный симпозиум. Фестиваль психологических тренингов «ПСИ-ФЕСТ» | Новосибирск | 08-13.11 |
| Съезд психологов и психотерапевтов Краснодарского края и республики Адыгея | Краснодар | 27-29.11 |
| 41-я научно-практическая психотерапевтическая экспедиция ОППЛ в Индию | Индия | Ноябрь |

СТАТЬЯ НОМЕРА

ОНКО-СПЕЦИФИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ СНА И УСТАЛОСТЬ: ТАКТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ И КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Мелёхин Алексей Игоревич,

к.психол.н., доцент, клинический психолог высшей квалификационной категории, сомнолог, когнитивно-поведенческий терапевт, г. Москва

Резюме

Введение. Нарушения сна широко распространены на протяжении всего периода лечения пациента онкологического профиля с момента постановки диагноза, и у многих сохраняются после завершения лечения. Природа рака и его лечение подвергают пациентов воздействию многих потенциальных провоцирующих и / или поддерживающих факторов, которые нетипичны для населения в целом. Кроме того, нарушение сна редко проявляется в виде отдельного симптома, но чаще возникает вместе с такими симптомами, как усталость, боль, депрессия и / или когнитивные нарушения. Это усложняет оценку и часто требует индивидуального плана лечения с применением командного подхода.

Цель работы — познакомить специалистов в области психического здоровья, врачей-онкологов, химиотерапевтов со спецификой обследования онко-специфической бессонницы и усталости, построения командной тактики лечения, организации психотерапевтической помощи пациентам онкологического профиля.

Результаты. В статье впервые описана специфика онко-специфической инсомнии и усталости. Систематизированы общие предрасполагающие и поддерживающие факторы бессонницы, свойственные пациентам онкологического профиля. Показана связь онко-специфической усталости с нарушениями сна. Отмечена роль провоспалительных цитокинов в качестве общего нейроэндокринно-иммунного механизма, лежащего в основе поведенческих симптомов нарушения сна, усталости, депрессии и когнитивной дисфункции у людей с раком. В связи с ограниченностью фармакологического подхода описана цель, формы, режимы и подходы применения протоколов когнитивно-поведенческой терапии для минимизации инсомнии и усталости. Нами на основе данных зарубежных коллег был предложен алгоритм оценки нарушений сна у пациента онкологического профиля. Детально описана и показана эффективность стандартного протокола когнитивно-поведенческой психотерапии бессонницы (sCBT-I) у пациента онкологического профиля Лавини Фиорентино; короткого протокола КПТ онко-специфической бессонницы Эрика Зо и соавт.; дистанционного протокола терапии усиления осознанности по минимизации онко-специфической усталости З. Фиеке и соавт.

Выводы. КПТ в рамках комплексного лечения оказывает положительное влияние на иммунную систему, снижая воспаление, опосредованное через гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось. Несмотря на накопление доказательств, подтверждающих эффективность данной формы психологической помощи, ее доступность в России остается крайне ограниченной и недооцененной.

Ключевые слова: когнитивно-поведенческая терапия, когнитивно-поведенческая психотерапия, онко-специфическая усталость, онко-специфическая ин-

сомния, нарушения сна, бессонница, усталость, инсомния.

Введение

За последние несколько лет сделаны значительные успехи в лечении онкологии, однако по-прежнему недостаточно уделяется внимание таким проблемам онкологических пациентов, как хроническая бессонница (cancer-related Insomnia [1]), усталость (cancer-related fatigue [2]), социо-когнитивные изменения (cancer-related cognitive impairment [3]) и накопленный дистресс (cancer-related distress [4]).

Отчасти нарушения сна (гиперсомния, инсомния, ночные кошмары, обструктивное апноэ сна) у этих пациентов недооцениваются (как самими пациентами, их родственниками, так и врачами). От 30% до 60% онкологических пациентов испытывают симптомы бессонницы во время лечения рака [5]. Бессонница имеет тенденцию сохраняться с течением времени (от 29% до 64% пациентов [5]), если не предлагается соответствующее лечение. У 40–45% пациентов, проходящих химиотерапию, наблюдаются изменения в структуре сна, наличие кошмаров, ночных панических атак [6]. Высокий процент хронической инсомнии наблюдается при раке легких (73%), молочной железы (до 80%), мочеполювых путей (54%).

При оценке субъективных жалоб на сон женщины с раком груди, как правило, имеют самый высокий уровень общих жалоб на сон — более 80% во время химиотерапии. Однако интересно отметить, что пациенты с раком легких продемонстрировали более высокие показатели объективного нарушения сна по сравнению с пациентами с раком груди [6].

Наблюдается злоупотребление снотворными препаратами среди онкологических пациентов, которое различается в зависимости от локализации опухоли: от 15–20% среди пациентов с раком простаты, толстой кишки или желудочно-кишечного тракта, до 20–30% среди пациентов с раком груди и до 40% среди пациентов с раком легкого [6].

Вовремя не устраненная бессонница, гиперсомния, кошмары могут привести к серьезным последствиям, включая более высокий риск последующего развития депрессии, усталости и когнитивных нарушений, снижения качества жизни и увеличения числа консультаций по вопросам здоровья и риска инфекций [1].

Следует отметить, что не все пациенты сообщают специалистам о проблемах со сном, а многие врачи забывают спросить об удовлетворенности качеством сна. Вероятно, это происходит по одной из нескольких причин: 1) бессонницу рассматривают как «нормальную», временную реакцию на диагноз и лечение рака; 2) есть недостаток знаний о влиянии бессонницы на состояние здоровья онкологического пациента; 3) диагностический скрининг нарушений сна и способы минимизации этих проблем.

У онкологических пациентов часто наблюдаются следующие изменения со стороны сна:

- Гиперсомния: сон по 10–12 и более часов. Постоянное желание спать и «уйти в сон»;
- Пресомнические нарушения: трудности засыпания (60 и более минут, «разучилась засыпать») с наличием потока негативных мыслей и соматического гипервозбуждения (раздражительность, злость, ощущение, что что-то произойдет, «что-то пойдет не так, как нужно»), с прокручиванием негативных сценариев, тревогой о здоровье;
- Интрасомнические нарушения: «феномен двух–трех часов ночи», множественные пробуждения (3–6) с трудностями повторного засыпания, так называемые выбросы из сна, «ночные» панические атаки;
- Постсомнические нарушения: ранние утренние пробуждения с невозможностью повторно заснуть, состояние разбитости, «несвежести» утром, трудности подъема с кровати, «нервная дрожь», «тряска», учащенное сердцебиение, наличие тревожных мыслей («что-то есть...»);
- Кошмары и тревожные сновидения, в структуре которых наблюдаются следующие переживания: сильная зависимость от кого-то, потеря самодостаточности, увечья (уязвимость), смерть и умирание. В сновидениях пациентов могут фигурировать умершие (друзья, родственники и животные/домашние животные). Пациенты описывают сновидения следующим образом: «кто-то бежит за мной», «спасают от», «догоняет и разрубает на куски мяса», «проваливаюсь в...», «темная комната... темнота», «вступаю в схватку», «побеждаю», «убита»;
- Наличие дневной сонливости с повышенной раздражительностью и слабостью;
- Сонный стон и/или сногворение;
- Дневной и/или ночной бруксизм;
- Синдром беспокойных ног.

По данным дневника сна и актиграфии (измерение на запястье) у пациентов онкологического профиля во время активной фазы лечения наблюдаются изменения в общем времени сна (TST), ночные пробуждения и бодрствование ночью (WASO), задержка начала сна (SOL) и эффективность сна (SE) [1].

Пациенты с онкологическими заболеваниями подвергаются воздействию множества провоцирующих факторов.

Следует учитывать, что сначала диагноз рака сам по себе является травмирующим событием, которое полностью изменяет течение жизни пациента и может ускорить развитие бессонницы. После постановки диагноза типичные методы лечения рака, включая хирургию, химиотерапию, лучевую терапию или гормональную терапию, часто бывают интенсивными. Физические побочные эффекты и психологический дистресс, связанный с преодолением этих изменений здоровья во время и после лечения, могут вызвать развитие изменений сна.

Согласно психонейроиммунологической модели рака (psychoneuroimmunology model of cancer [8]), хроническая бессонница у онкологического пациента связана с повышенной онко-специфической усталостью, изменениями в когнитивном функционировании в форме забывчивости, изменениями в концентрации внимания, что снижает способность справляться с жизненными стрессами, что воспринимается как потеря контроля со стремлением находиться в режиме бдительности.

Это, в свою очередь, приводит к рискам развития симптомов депрессии, которые сопровождаются ощущением беспомощности, безнадежности своего поло-

жения и может вызвать нейроэндокринный дисбаланс. Нарушения сна и депрессия связаны с повышенным воспалением, нарушением регуляции циркадных ритмов и дисфункцией в гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси [9;10]. Онко-специфическая усталость может быть причиной и / или следствием хронической инсомнии [10].

Лечение рака, такое как химиотерапия и/или лучевая терапия, как известно, увеличивает уровень провоспалительных цитокинов, которые приводят к системному воспалению в организме. Это воспаление может сохраняться еще долго из-за хронической бессонницы, которая усиливает рост провоспалительных цитокинов. Наличие системного воспаления в организме нарушает уровень кортизола, вызывая дисфункцию гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси. Риск пересечения гематоэнцефалического барьера приведет у онкологического пациента к окислительному стрессу, который сопровождается чередованием нарушений в нейромедиаторной и нейроэндокринной функциях [9;10]. Нарушения сна у онкологических пациентов обладают иммуносупрессивным эффектом (NK-клетки, Т-лимфоциты, ИЛ-2, гамма-интерферон) и влияют на уровень некоторых субпопуляций лимфоцитов. Следует отметить, что метастатические опухоли головного мозга нарушают нейрогормональную регуляцию сна. Опухолевые механизмы, включающие давление, обструкцию, разрушение тканей, воспаление, вызывают нарушения циркадного ритма. Опухоли верхних/нижних дыхательных путей часто вызывают апноэ во сне [9].

На сегодняшний день не было проведено рандомизированных контролируемых исследований, посвященных оценке снотворных препаратов для улучшения сна у онкологических пациентов. Однако эффективность антидепрессантов у пациентов онкологического профиля с коморбидным нарушением сна и депрессией была оценена [1;5]. Хотя психофармакотерапия бессонницы является преобладающей тактикой лечения онкологических пациентов с нарушениями сна, по-прежнему существует недостаточное количество исследований по долгосрочной эффективности, безопасности данной терапии из-за различных профилей побочных эффектов [1;5]. Следует считать открытым вопрос взаимодействия между снотворными препаратами и химиотерапевтическими препаратами, с последующими рисками развития делирия. При психофармакологической монотерапии в отношении бессонницы наблюдается короткая ремиссия (1 месяц), в отличие от комбинированных режимов с психотерапевтическими протоколами (6 месяцев) [11]. В связи с этим растет потребность в применении в рамках комплексного лечения психологических методов лечения. Также появляются данные, что психологические вмешательства могут улучшить иммунологическое функционирование онкологических пациентов (например, с раком молочной железы, и в онкологии у детей), включая увеличение количества лимфоцитов, активность NK-клеток, пролиферацию лимфоцитов и выработку интерферонов [12].

Показано, что грамотное применение протоколов когнитивно-поведенческой терапии инсомнии «второй» [13] и «третьей» волны [14;15;16] (cognitive-behavior therapy for insomnia, CBT-i, КПТ-И) оказывает положительное влияние на снижение системного воспаления (некоторые провоспалительные маркеры) в организме онкологического пациента, иммунную регуляцию и активность гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси, через положительное влияние на сон и эмоцио-

нальное состояние пациента, несмотря на наличие физических и психологических последствий от лечения рака. До 70% онкологических больных, получающих КПТ, демонстрируют ремиссию, а улучшение сна сопровождается уменьшением симптомов депрессии, тревоги и усталости и улучшением качества жизни. КПТ считается методом выбора при бессоннице, и ее эффективность хорошо известна при «первичной» бессоннице (без сопутствующей патологии), включена в ряд зарубежных рекомендаций по психологическому сопровождению пациентов онкологического профиля. Применяется по отношению к широкому профилю пациентов с онкологическим профилем: рак груди, шейки матки, простаты, колоректальный рак, лейкомия, рак лимфатической системы [17].

Цель когнитивно-поведенческой терапии при минимизации бессонницы у пациента с онкологией заключается в обнаружении поддерживающих, провоцирующих, предрасполагающих факторов и снижении с помощью когнитивных и поведенческих техник у пациента проявлений физического, когнитивного и поведенческого гипервозбуждения (hyperarousal [17]), которые поддерживают, усиливают проблемы со сном и увеличивают риски развития или рецидива депрессии, тревожного состояния и онко-специфической усталости.

Структура протоколов КПТ в зависимости от формы проведения почти всегда является одинаковой, это 6-недельное мультимодальное психологическое вмешательство, сочетающее поведенческие (контроль стимулов, ограничение сна, «STOPP»-алгоритм, снижение соматического гипервозбуждения), когнитивные (когнитивная реструктуризация, де-катастрофизация, ре-фокусирование мыслей), психообразовательные (персональная гигиена сна, стабилизация внутренней картины болезни и здоровья) стратегии. Было показано, что формы с минимальной поддержкой, сопровождением от специалиста (автоматизированные формы) менее эффективны в отличие от очной (индивидуальная, групповая форма) и полностью управляемой специалистом телемедицинской формы. Например, было показано, что применение видео формы протокола КПТ при лечении хронической инсомнии у женщин с раком молочной железы приводит к значительному улучшению качества сна, в отличие от обычных рекомендаций по гигиене сна, но очные протоколы (лицом к лицу) производят больший психотерапевтический эффект не только на сон, но и на психическое состояние [18].

Режимы проведения психотерапевтического лечения:

- Командный подход (врач-онколог, психиатр и клинический психолог со специализацией по онкопсихологии): таргетная соматотропная терапия (например, противоопухолевые препараты) + психофармакотерапия + КПТ + модификация образа жизни (физическая активность) [19];

- Соматотропная терапия или психофармакотерапия + КПТ с контролем зависимости от снотворных и обезболивающих препаратов [19];

- КПТ + светотерапия (bright light therapy). Пациента просят носить очки для проведения светотерапии — Luminette в течение 20 минут каждое утро при самой яркой настройке и выполнять когнитивно-поведенческие рекомендации в течение дня. Показано, что симптомы бессонницы у женщин с раком молочной железы при данной тактике, получающих химиотерапию, уменьшились в течение месяца. В течение трехмесячного наблюдения наблюдались улучшения по эффективности

сна, снижение усталости, дневной сонливости [6];

- КПТ + иглоукалывание на протяжении 8 недель улучшает качество сна онкологических пациентов, объективные и субъективные оценки когнитивных функций и усталости [20];

- Монотерапия — КПТ-И [2;9;10;13;14;17;21].

Подходы к проведению КПТ с пациентом онкологического профиля:

- Стандартный подход: после проведения клинико-психологического обследования пациента назначаются регламентные формы протоколов когнитивно-поведенческой терапии, которые строго выполняются за определенный промежуток времени, и в определенном формате. При данном подходе наблюдается небольшая частота ремиссий, особенно у пациентов с тяжелой инсомнией [17].

- Ступенчатый (Stepped care CBT-I) или вариативный подход. Тактика психотерапевтического лечения, протокол меняется, дополняется в зависимости от показателей удовлетворенности качеством сна (по шкале ISI) и психического благополучия (по шкале PHQ-SADS), которые оцениваются каждую неделю. Например, пациенты имеющие баллы по ISI ≥ 8 получают персонализированную гигиену сна и брошюру самопомощи для снижения соматического и когнитивного гипервозбуждения перед сном. Пациенты, имеющие оценку ISI ≥ 15 проходят шесть еженедельных сессий по индивидуально подобранному протоколу КПТ. Для пациентов, которые все еще получали оценку ISI ≥ 8 или сообщали об использовании снотворных препаратов ≥ 1 ночь в неделю, назначалось до трех 50-минутных сессий КПТ, каждые 2 недели [22].

В связи с повышенными рисками развития нарушений сна у пациентов онкологического профиля рекомендуется проведение регулярного скрининга для оценки специфики нарушений сна, особенно во время прохождения ключевых переходов в лечении (например, изменение лечения, операция, химиотерапия, переход на паллиативное лечение). Нами на основе данных зарубежных коллег [1;3;4;5;11] был предложен алгоритм оценки нарушений сна у пациента онкологического профиля (рис.5).

К ключевым к предикторам положительного ответа на КПТ относятся ориентация на дисфункциональные представления о сне и сокращение дневного сна в связи с этим. Для пациентов онкологического профиля применяется специально адаптированная форма шкалы по оценке дисфункциональных убеждений и отношения ко сну (cancer-related Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep (включающая два дополнительных пункта, отражающих специфические для данных пациентов представления о сне и его влиянии на когнитивное и психическое здоровье. С помощью шкалы REM Sleep Behavior Disorder Screening Questionnaire рекомендуется делать акцент на наличие и специфику сновидений пациентов. При обнаружении кошмаров и тревожных сновидений в психотерапевтическое лечение следует включить протокол экспозиции и переписывания сценария кошмаров, тревожных сновидений (nightmare exposure and rescripting [7]). В течение 7–10 дней перед началом психотерапии и на протяжении всего лечения мы просим пациента вести дневник сна для учета времени пребывания в кровати без сна (TIB), общего времени сна (TST), времени задержки начала сна (WASO), времени необходимого для засыпания (SOL), кол-ва пробуждений и их причин, эффективности сна ($SE=TST-TIB \times 100$), приема лекарств, наличия сновидений. Динами-

ка эффективности КПТ оценивается каждую неделю с помощью шкалы Pre-Sleep Arousal Scale (8-PSAS), которая позволяет оценить наличие и степень выраженности когнитивного, соматического возбуждения перед сном.

Протоколы КПТ применяемые в онкологической практике:

- Стандартная форма (sCBT-I). 6 ежедневных индивидуальных сессий от 45–60 мин (табл.1) [9;10].

Таблица 1

Стандартный протокол когнитивно-поведенческой психотерапии бессонницы (sCBT-I) у пациента онкологического профиля Лавини Фиорентино

| Сессия | Описание |
|--------|---|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Нейропсихиатрическая оценка состояния пациента. Выявление зависимости от препаратов «улучшающих» сон. • Персонализированная ЗП-модель бессонницы пациента; (предрасполагающие, провоцирующие и поддерживающие факторы). • Различия между усталостью и сонливостью. • Минимизация нереальных ожиданий от сна. Постановка целей. • Домашнее задание: вести дневник сна. |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Различение между усталостью и сонливостью. • Реструктуризация сна пациента (на основе дневника сна). Обучение поведенческим техникам контроля побуждений. • Составление поведенческого плана минимизации зависимости от препаратов, «улучшающих» сон. |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Гипервозбуждение и его формы как один из предрасполагающих факторов бессонницы пациента. Знакомство с моделью гипервозбуждения D. Riemann. • Поведенческое гипервозбуждение. Выявление дезадаптивного поведения пациента, связанного со сном. • Заполнение шкалы соблюдения гигиены сна (Sleep Hygiene Awareness and Practice Scale, SHAPS). • Персонализированная гигиена сна пациента. |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Когнитивное гипервозбуждение. Сверхбдительный фенотип (hypervigilant phenotype). Заполнение пациентом шкалы дисфункциональных убеждений о сне (Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep, DBAS) и ее разбор. • Когнитивная реструктуризация дисфункциональных убеждений о сне. Обучение техникам де-катастрофизации, минимизации когнитивного гипервозбуждения («глаза новичка», beginner's mind approach). Составление персонализированной копинг-карточки. |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> • Эмоциональное (или физиологическое) гипервозбуждение и бессонница пациента. Разбор психического профиля пациента (по Symptom Checklist-90-Revised или YSQ) • Обучение пациента техникам SOL и эмоционально осознанного фокусирования (simplified emotion-focused mindfulness exercise). |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> • Нейропсихиатрическая оценка состояния пациента. Обзор дневника; • Составление когнитивно-поведенческого плана профилактики рецидива бессонницы как для самого пациента, так и для его близких (доверенного лица). |

• Мультиформальная форма (CBT-I+) с акцентом на положительные стратегии стабилизации настроения у онкологического пациента (CBT-I-D). Включает стандартную форму (6 сессий) и обучение ряду стратегий для минимизации коморбидной депрессии (поведенческая активация, когнитивный рефрейминг, работа с глубинными убеждениями («отсутствие сна — это наказание мне за...», «мне нужно все держать под контролем, все на мне», «если я отпущу, то...»), положительное самоподкрепление/подтверждение, составление когнитивной карты надежды). Дополнительно 4–5 сессий. Расширенный протокол особенно полезен, когда онкологический пациент 1) использует кровать как спасение от ощущения беспомощности, связанной с депрессией; 2) наблюдается повышенное желание спать, отказ от повседневной деятельности, что усиливает попытки заснуть. Это в свою очередь усиливает физическое и когнитивное гипервозбуждение, мешающее общему качеству сна [13].

• Короткая форма (b-CBT-I), 2–3 сессии с пациентом (и его доверенным лицом), направленные на поведенческое улучшение циркадной регуляции сна. Спектр пациентов: гематологические злокачественные новообразования, нейробластома, саркома, опухоли головного мозга, рак молочной железы. В таблице 2 приведена структура протокола КПТ Эрика Зо и соавт. [17].

Таблица 2

Короткий протокол КПТ онко-специфической бессонницы Эрика Зо и соавт.

| Сессия | Описание |
|--------------------------------|--|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Оценка истории нарушения сна. Оценка психического статуса пациента (PSQI, SF-12, BDI). • Медицинские факторы, влияющие на сон. • Связанные с онкологией факторы, включая фармакотерапию, влияющие на сон. • Знакомство с дневником сна. |
| 10-14 дней между 1 и 2 сессией | |

| | |
|-------------------------------------|---|
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Обзор дневника сна пациента. Оценка эффективности сна. • Ограничение сна. Алгоритм контроля стимулов, связанных со сном. • График сна-бодрствования на основе дневника сна. • Минимизация поведенческих барьеров при стабилизации сна. • Риски недосыпания. • Обсудить с членами семьи (при необходимости) поведенческие рекомендации. |
| 10-20 дней между 2-3 сессией | |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Обзор дневника сна. • Расширение времени в кровати без сна. Реструктуризация сна. • Когнитивная реструктуризация тревожных руминаций. • Индивидуальная гигиена сна. • Минимизация проблем с соблюдением режима «сон-бодрствование». |

Примечание: PSQI — Pittsburgh Sleep Quality Index; SF-12 — 12-Item Short Form Survey; BDI — Beck's Depression Inventory.

Показано, что 70–84% пациентов заканчивают психотерапию по данному протоколу. Снижение пре/ и интрасомнических нарушений. Улучшение удовлетворенности КЖ. Снижение онко-специфической усталости. Ремиссия 9 месяцев.

- Дистанционный протокол терапии усиления осознанности по минимизации онко-специфической усталости (Mindfulness-Based Cognitive Therapy for cancer-related fatigue [14;22]). 9-недельный протокол лечения сопровождающийся: психообразованием, заданиями, обратной связью от специалиста, аудиофайлами упражнений. Платформа: www.mindermoebijkancker.nl (Helen Dowling Institute). В таблицах 3 и 4 приведены психотерапевтические мишени и структура протокола.

Таблица 3

Психотерапевтические мишени дистанционного протокола терапии усиления осознанности по минимизации онко-специфической усталости 3. Фиеке и соавт.

| Мишени терапии | Описание |
|--|--|
| Экспозиция уровня дистресса | Способность наблюдать ощущения усталости непредвзято, уменьшить дистресс, связанный с усталостью, через десенсибилизацию. |
| Де-катастрофизация | Техники осознанности, сфокусированные на изменении отношения к своим мыслям. Мысли «Я не засну», «У меня будет плохой сон» являются «просто мыслями», «когнитивным мусором». Техника «когнитивного освобождения» от тревожных руминаций. |
| Усиление автономии. Самоуправление дистрессом | Усиление осознанности в отношении настоящего опыта. Умение замечать и гибко изменять неадаптивные сон-ассоциированные формы поведения. |
| Управление физиологическим гипервозбуждением | Повышение осознанности в отношении телесных ощущений (мышечное напряжение, автономное возбуждение, «поток» мыслей). |
| Принятие и ответственность за свое самочувствие | Техники осознанности, направленные на безоценочное принятие связанных со сном, усталостью мыслей, чувств, побуждений и других реакций. Техника «экономии сил». |

Таблица 4

Структура дистанционного протокола терапии усиления осознанности по минимизации онко-специфической усталости 3. Фиеке и соавт.

| Сессия | Описание |
|---|---|
| Автопилот. Не стремиться бороться с «драконами». | <ul style="list-style-type: none"> • Психообразование о преодолении стресса, нарушениях сна и онко-специфической усталости. • Модель преодоления стресса и «автоматического режима пилотирования». • Техника «осознанный прием пищи», «сканирование тела» (формирование гибкого отношения к телесным ощущениям). |
| Мое тело и дыхание. «Глаза новичка». | <ul style="list-style-type: none"> • Как справиться с инсомнией с помощью техники «сканирование тела» + короткой формы релаксации Джекобсона. • Тревожные мысли и техника «осознанное дыхание». • Отслеживание мыслей и чувств в приятные/ счастливые моменты. • Гигиена сна. |
| Принятие границ и общее принятие. | <ul style="list-style-type: none"> • Физические и эмоциональные границы. • Техники восприимчивости границ. • Трехминутная медитация с упором на дыхание. |
| Терпимость. Гибкое внимание. | <ul style="list-style-type: none"> • Распознавание негативных когнитивных реакций, ежедневного стресса. • Техники свободного выбора реагировать на стресс (осознанная прогулка, якорь дыхания). |

| | |
|---|--|
| Отпустить, принять вещи такими, какие они есть. | <ul style="list-style-type: none"> • Справляться с негативными эмоциями через принятие, гибкое их выражение. • Дневник негативных эмоций. • Техника: «Принятие того, что есть в настоящем». |
| Мысли, страхи о сне. Доверие. | <ul style="list-style-type: none"> • Психообразование о том, как мысли, поведение и эмоции влияют на качество сна. Как возможно остановить автоматические негативные реакции. Физиология страха. • Страх рецидивов, «плохой ночи». |
| Молчание, сострадание, доброта к самому себе. | <ul style="list-style-type: none"> • Осознанность и сострадательная (понимающая) позиция в отношении к факторам, приводящим к нарушению сна. • Техника «мета-медитация» для снижения физиологического гипервозбуждения. |
| Видение с новой точки зрения. Забота о себе. | <ul style="list-style-type: none"> • Составление поведенческого плана из ранее освоенных техник. Планирование их применения. • Список 10 полезных когнитивных способностей. Принятие стресса как части жизни. |
| От стресса к внутренним психическим (ментальным) ресурсам. | <ul style="list-style-type: none"> • Противорецидивный план для минимизации проблем со сном. Опора на когнитивно-поведенческие навыки пациента. |

Показано, что 62–65% пациентов придерживаются рекомендаций. Снижается выраженность бессонницы, усталости и онко-специфического дистресса. Ремиссия 6–9 месяцев [14;23].

Выводы

- Природа рака и его лечение подвергают выживших воздействию многих потенциальных провоцирующих и / или поддерживающих факторов, которые нетипичны для населения в целом. Кроме того, нарушение сна редко проявляется в виде отдельного симптома, но чаще возникает вместе с такими симптомами, как усталость, боль, депрессия и / или когнитивные нарушения. Это усложняет оценку и часто требует индивидуального плана лечения.
- Тактика психологической оценки пациента онкологического профиля должна включать в себя степень выраженности депрессии, тревоги, соматизации (PHQ-SADS), инсомнии (ISI), дневной сонливости (ESS), онко-специфической усталости (MFSI-SF), соматическое, когнитивное гипервозбуждение перед сном (8-PSAS). Особенности когнитивно-поведенческих дисфункциональных схем (YSQ). Склонность воспринимать большинство ситуаций как стрессовые (PSS-10). Наличие зависимости от препаратов (SDS).
- Целью когнитивно-поведенческой терапии при минимизации бессонницы у пациента с онкологией является обнаружение поддерживающих, провоцирующих, предрасполагающих факторов и снижение с помощью когнитивных и поведенческих техник совместно со специалистом проявления физического, когнитивного и поведенческого гипервозбуждения, чтобы улучшить удовлетворенность качеством жизни.
- При применении протоколов «второй» и «третьей» волны КПТ онко-специфической инсомнии и усталости наблюдается снижение симптомов бессонницы, депрессии и усталости; повышение эффективности сна (SE), сокращение времени необходимого для засыпания (SOL) и кол-во пробуждений (1 раз). Минимизировались кошмары. Улучшение сна и эмоционального состояния оставалось стабильным в течение 6 месяцев после завершения психотерапии.
- Следует отметить положительный эффект психотерапевтического лечения (протоколов КПТ): высокая секреция интерферон-альфа и ИЛ-1b, низкое увеличение лимфоцитов и лейкоцитов, активность НК-клеток у пациентов с онкологией.
- КПТ в рамках комплексного лечения оказывает положительное влияние на иммунную систему, снижая воспаления, опосредованные через гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов по представленной статье.

Литература

1. Induru R.R., Walsh D. Cancer-related insomnia. *Am J Hosp Palliat Care.* 2014;31(7):777-85. DOI: 10.1177/1049909113508302.
2. Cong Liu, Man Qin, Xinhua Zheng, Rao Chen, A Meta-Analysis: Intervention Effect of Mind-Body Exercise on Relieving Cancer-Related Fatigue in Breast Cancer Patients, *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine.* 2021. 1(4): 19-33. DOI: 10.1155/2021/9980940
3. Hervey-Jumper S.L., Monje M. Unravelling the Mechanisms of Cancer-Related Cognitive Dysfunction in Non-Central Nervous System Cancer. *JAMA Oncol.* 2021;7(9):1311–1312. DOI:10.1001/jamaoncol.2021.1900
4. Ernst J., Friedrich M., Vehling S., Cancer-Related Distress: How Often Does It Co-occur With a Mental Disorder? Results of a Secondary Analysis. *Front Psychol.* 2021; 23(12):66-73. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.660588.
1. Itani, O. Sleep disorders in cancer patients. *Sleep Biol. Rhythms.* 2021; 19(1): 341-354. DOI: 10.1007/s41105-021-00344-7
2. Bean H.R., Stafford L., Little R. Light-enhanced cognitive behavioural therapy for sleep and fatigue: study protocol for a randomised controlled trial during chemotherapy for breast cancer. *Trials.* 2020;21(1):295-318. DOI: 10.1186/s13063-020-4196-4
3. Мелёхин А. И. Когнитивно-поведенческая психотерапия расстройств сна. Практическое руководство. Москва, 2020. 496 с [Melehibn A.I. Kognitivnopolovedencheskaya psihoterapiya rasstrojstv sna. Prakticheskoe rukovodstvo. M.: GEOTAR-Media. 2020; 496 p. (In Russ.)]
4. Kiecolt-Glaser J.K., Glaser R. Psychoneuroimmunology and cancer: fact or fiction? *Eur J Cancer.* 1999;35(11):1603-1617. DOI: 10.1016/s0959-8049(99)00197-5.
5. Savard J., Simard S., Ivers H. Randomized study on the efficacy of cognitive-behavioral therapy for insomnia secondary to breast cancer, part I: Sleep and psychological effects. *J Clin Oncol.* 2005;23(25):6083-96. DOI: 10.1200/JCO.2005.09.548.
6. Savard J, Simard S, Ivers H, Morin CM. Randomized study on the efficacy of cognitive-behavioral therapy for insomnia secondary to breast cancer, part II: Immunologic effects. *J Clin Oncol.* 2005;23(25):6097-6106. DOI:10.1200/JCO.2005.12.513
7. Wang J., Zhou B.Y., Lian C.L. Evaluation of Subjective Sleep Disturbances in Cancer Patients: A Cross-Sectional Study in a Radiotherapy Department. *Front Psychiatry.* 2021; 18(12):64-88. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.648896.
8. Chacin-Fernández J., Piñerua-Shuhaibar L., Suarez-Roca H. Psychological intervention based on psychoneuroimmunology improves clinical evolution, quality of life, and immunity of children with leukemia: A preliminary study. *Health Psychology*

Open. 2019; 7(2): 11-28. DOI:10.1177/2055102919838902

9. Peoples A.R., Garland S.N., Pigeon W.R. Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia Reduces Depression in Cancer Survivors. *J Clin Sleep Med.* 2019; 15(1): 129-137. DOI: 10.5664/jcsm.7586.

10. Fieke Z.B., Everts M. Web-based individual Mindfulness-Based Cognitive Therapy for cancer-related fatigue — A pilot study. *Internet Interventions.* 2015; 2(2): 200-213.

11. Мелёхин А.И. Специфика применения когнитивно-поведенческой психотерапии «третьей» волны при лечении хронической бессонницы. *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие: сетевой журн.* 2018; 6(2): 1-19. [Melekhin A. I. Specifics of the use of cognitive-behavioral psychotherapy of the “third” wave in the treatment of chronic insomnia // *Personality in a changing world: health, adaptation, development: network journal* 2018; 6(2): 1-19 (In Russ.)].

12. Мелехин А. И. Дистанционная форма терапии принятия и ответственности для минимизации хронической бессонницы. *Журнал телемедицины и электронного здравоохранения.* 2021; 7(3): 52–64. [Melekhin A. I. Remote form of acceptance and responsibility therapy for minimizing chronic insomnia. *Journal of Telemedicine and E-Health.* 2021; 7(3): 52–64. (In Russ.)]. DOI: 10.29188/2712-9217-2021-7-3-52-64

13. Zhou E.S. Adapting Cognitive-Behavior Therapy for Insomnia in Cancer Patients // *Sleep Med Res.* 2017; 8(2): 51-61. DOI: 10.17241/smr

14. Savard J., Ivers H., Morin C.M. Video cognitive-behavioral therapy for insomnia in cancer patients: A cost-effective alternative. *Psychooncology.* 2021; 30(1): 44-51. DOI: 10.1002/pon.5532.

15. Jung H.J., Yu E.S., Kim J.H. Combined Program of Cognitive-Behavioral Therapy for Insomnia and Medication Tapering in Cancer Patients: A Clinic-Based Pilot Study. // *Behav Sleep Med.* 2019; 9(1): 1-10. DOI: 10.1080/15402002.2019.1597718.

16. Liou K.T., Root J.C., Garland S.N. Effects of acupuncture versus cognitive behavioral therapy on cognitive function in cancer survivors with insomnia: A secondary analysis of a randomized clinical trial. *Cancer.* 2020; 126(13): 3042-3052. DOI: 10.1002/cncr.32847.

17. Zachariae R., Amidi A., Damholdt M.F. Internet-Delivered Cognitive-Behavioral Therapy for Insomnia in Breast Cancer Survivors: A Randomized Controlled Trial. *J Natl Cancer Inst.* 2018; 110(8): 880-887. DOI: 10.1093/jnci/djx293.

18. Savard J., Ivers H., Héléne Savard M. Efficacy of a stepped care approach to deliver cognitive-behavioral therapy for insomnia in cancer patients: a noninferiority randomized controlled trial. *Sleep.* 2021; 2(1): 2-21. DOI: 10.1093/sleep/zsab166

19. Zeichner S.B., Zeichner R.L., Gogineni K. Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia, Mindfulness, and Yoga in Patients With Breast Cancer with Sleep Disturbance: A Literature Review. *Breast Cancer. Basic and Clinical Research.* 2017; 4(1): 41-54. DOI: 10.1177/1178223417745564

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ПРИЗНАНИЕ

ЗАЯВКА О ПРИЗНАНИИ МОДАЛЬНОСТИ «МЕТАФОРИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ» КОМИТЕТОМ НАПРАВЛЕНИЙ И МЕТОДОВ (МОДАЛЬНОСТЕЙ) ПСИХОТЕРАПИИ ОППЛ

НАЗВАНИЕ МОДАЛЬНОСТИ (МЕТОДА)

Метафорическая психотерапия

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ

Разработке методологии метафорической психотерапии предшествовала работа автора в 1993–1999 гг. сначала в психиатрической больнице, а затем в психотерапевтической поликлинике. Именно такая работа сформировала потребность в создании технологии помощи пациентам, отличающимся от клиентов в частной практике уровнем мотивации и состоянием страдания, которое необходимо изменить прямо сейчас.

К 2008 году Галиной Тимошенко совместно с Еленой Леоненко была выстроена принципиальная модель метафорической психотерапии. Название метода связано с двумя факторами:

- одним из основных теоретических положений метода является то, что любое проявление человека есть метафора всей его личностной структуры в целом и каждой ее составляющей в частности, что предполагает наличие в каждом проявлении личности в свернутом виде всей информации о структуре личности, личной истории, проблемных зонах и пр.
- понятие метафоры является формообразующим для метода, участвуя в решении задач на каждом этапе психотерапевтического процесса (включая диагностику, дезинтеграцию и интеграцию).

В 2011 году издано первое руководство, в котором описан строго систематизированный, научный подход к процессу метафорической психотерапии. Подход включил в себя логически обоснованную, целостную модель личности, построенную на основе анализа многочисленных практических сеансов психотерапевтических взаимодействий, а также теоретически

обоснованные механизмы эффективности психотерапевтического воздействия, описание структуры самого терапевтического процесса и конкретных интервенций и техник.

В 2022 году издано второе издание, переработанное и дополненное, в котором многие аспекты работы с клиентом в формате метафорической психотерапии доведены до уровня четко и подробно разработанных технологий. На основе метода созданы и неоднократно проведены программы профессиональной переподготовки:

1. 2019 г., 390 ак.ч. Институт организационной и клинической психологии (ООО Институт организационной и клинической психологии) Лицензия 040159 от 26.06.2019 выдана Департаментом образования города Москвы.
2. 2020–2021 гг., 600 ак.ч. Институт практической психологии и психотерапии (ООО Национальный образовательный центр 040161 от 27.06.2019 Департаментом образования города Москвы).

В феврале 2022 года учреждена АНО «Институт метафорической психотерапии» для развития метафорической психотерапии и объединения специалистов, практикующих метод.

ОСНОВНЫЕ ТРУДЫ

Тимошенко Г., Леоненко Е. Стратегии и тактики психотерапии. М.: Психотерапия, 2008.

Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. Метафорическая психотерапия. М.: Психотерапия, 2011.

Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. Групповая психотерапия: программы, умения, тренинги.

Практическое руководство М.: Изд-во Института Психотерапии, 2019.

Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. 54 инструмента эф-

фективной психотерапии взрослых и детей. М.: КТК Галактика, 2020.

Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. 500 слов о самом главном. М.: КТК Галактика, 2021.

Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. Метафорическая психотерапия. М.: Психотерапия, 2022.

МИССИЯ

Повышение адаптивности и аутентичности людей за счет работы с базовыми личностными проблемами, помощь в построении опоры на здравый смысл и закономерности объективного мира.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ПРИМЕНЕНИЯ

Основные формы применения — индивидуальная и групповая терапия со взрослыми, индивидуальная работа с детьми.

ДРУГИЕ МОДАЛЬНОСТИ ПСИХОТЕРАПИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ВМЕСТЕ С ОСНОВНОЙ

Метафорическая психотерапия является самостоятельным психотерапевтическим методом. Подход последовательно опирается на естественнонаучную и гуманитарную парадигмы и использует этимологическую и семантическую специфику русского языка в качестве материала для анализа психической жизни человека.

ОТЛИЧИЯ ОТ ДРУГИХ, РОДСТВЕННЫХ МОДАЛЬНОСТЕЙ

Родственных кластеров нет.

ПРЕДСТАВИТЕЛИ МОДАЛЬНОСТИ

Руководитель модальности — Тимошенко Галина Валентиновна, кандидат психологических наук
Представитель — Иванова Евгения Алексеевна

РЕЕСТР АККРЕДИТОВАННЫХ И СЕРТИФИЦИРОВАННЫХ КОНСУЛЬТАНТОВ НА 6 ИЮЛЯ 2022 ГОДА

Реестр 1

Профессионалы, награжденные почетными сертификатами Европейской Ассоциации Консультирования

| ФИО | Город |
|------------------------------|-----------------|
| Бурно Марк Евгеньевич | Москва |
| Зобов Александр Сергеевич | Коломна |
| Макаров Виктор Викторович | Москва |
| Макарова Галина Анатольевна | Москва |
| Решетников Михаил Михайлович | Санкт-Петербург |
| Сизикова Татьяна Ильинична | Санкт-Петербург |
| Хохлова Любовь Прокофьевна | Москва |

Реестр 2

Аккредитованные консультанты

| ФИО | Город |
|----------------------------------|-------------|
| Аббасова Арзу Али гызы | Баку |
| Абдуллаева Тамилла Ага Юсиф кызы | Баку |
| Абилова Саида Биннат гызы | Баку |
| Агаева Тамилла Исфандияр кызы | Баку |
| Акбарова Сабина Карим гызы | Азербайджан |
| Алекперова Айдан Акиф кызы | Баку |
| Алиева Сабина Вугар гызы | Баку |
| Алиева Фатма Насиб гызы | Баку |
| Алифов Аяз Алихан оглы | Баку |
| Анташкевич Елена Олеговна | Москва |
| Асланова Фидан Фаик гызы | Баку |
| Багирова Альфия Назыфовна | Баку |
| Боброва Светлана Григорьевна | Сочи |
| Гогнидзе Мегги Владимировна | Баку |
| Громова Екатерина Валерьевна | Москва |
| Гусейнова Самира Рафаил кызы | Баку |
| Деркунский Александр Адипович | Краснодар |
| Джабарлы Ульвия Афтандил гызы | Баку |
| Дюран Екатерина Александровна | Австралия |
| Ибадуллаева Ирина Юрьевна | Баку |
| Ибрагимова Нигяр Муслим гызы | Баку |
| Исмаилова Бююкханым Садыг гызы | Баку |
| Казымова Сара Иман кызы | Баку |
| Калачина Елена Викторовна | Москва |
| Киричкова Маргарита Егоровна | Москва |

| | |
|------------------------------------|----------|
| Клинк Елена Ивановна | Москва |
| Курносова Елена Михайловна | Москва |
| Магеррамова Хаяля Физули кызы | Баку |
| Магеррамова Юлия Анатольевна | Баку |
| Мерещак Вероника Сергеевна | Сочи |
| Наджафова Нармина | Баку |
| Наргиз Гасанова Ильгар | Баку |
| Нышаналиева Багила Садыковна | Алма-Аты |
| Пономарева Наталия Александровна | Москва |
| Рустамова Майя Бахтияр | Москва |
| Самедова Эльмира Ариф гызы | Баку |
| Сафарова Наталья Альбертовна | Баку |
| Тальшинская Гульнара Владимир гызы | Баку |
| Тахмазова Яна Владимировна | Баку |
| Халилова Эльнара Сохбат кызы | Баку |
| Чалаби Тахмина Ислам гызы | Баку |
| Эйнуллаева Улькер Рустам кызы | Баку |

Реестр 3

Сертифицированные консультанты

| ФИО | Город |
|----------------------------------|-------------|
| Аббасова Арзу Али гызы | Баку |
| Абдуллаева Тамилла Ага Юсиф кызы | Баку |
| Абилова Саида Биннат гызы | Баку |
| Авагимян Анжела Албертовна | Москва |
| Агаева Тамилла Исфандияр кызы | Баку |
| Акбарова Сабина Карим гызы | Азербайджан |
| Алекперова Айдан Акиф кызы | Баку |
| Алиева Сабина Вугар гызы | Баку |
| Алиева Фатма Насиб гызы | Баку |
| Алифов Аяз Алихан оглы | Баку |
| Анташкевич Елена Олеговна | Москва |
| Асланова Фидан Фаик гызы | Баку |
| Багирова Альфия Назыфовна | Баку |
| Баранник Анастасия Сергеевна | Новосибирск |
| Баркалова Наталия Викторовна | Саратов |
| Бухаркова Ольга Валерьевна | Москва |
| Гаджиев Рамин Мирзабба оглы | Баку |
| Гогнидзе Мегги Владимировна | Баку |

| | |
|--------------------------------|-------------|
| Громова Екатерина Валерьевна | Москва |
| Гусейнова Самира Рафаил кызы | Баку |
| Деркунский Александр Адилевич | Краснодар |
| Джабарлы Ульвия Афтандил кызы | Баку |
| Добровольский Юрий Андреевич | Москва |
| Дюран Екатерина Александровна | Австралия |
| Ибадуллаева Ирина Юрьевна | Баку |
| Ибрагимова Нигяр Муслим кызы | Баку |
| Исмаилова Беюкханым Садыг кызы | Баку |
| Казанцева Алёна Владимировна | Москва |
| Казымова Сара Иман кызы | Баку |
| Калачина Елена Викторовна | Москва |
| Киричкова Маргарита Егоровна | Москва |
| Клинк Елена Ивановна | Москва |
| Ковалёва Людмила Владимировна | Тверь |
| Ковалишина Марина Сергеевна | Новосибирск |
| Козлова Марина Иосифовна | Москва |
| Коротина Ольга Викторовна | Москва |
| Лейко Елена Витальевна | Москва |
| Магеррамова Хаяля Физули кызы | Баку |
| Магеррамова Юлия Анатольевна | Баку |
| Малышева Юлия Владимировна | Донецк |

| | |
|------------------------------------|----------------|
| Мерещак Вероника Сергеевна | Сочи |
| Мусохранова Ирина Александровна | Калининград |
| Наджафова Нармина | Баку |
| Наргиз Гасанова Ильгар | Баку |
| Олешко Тамара Семёновна | Ростов на Дону |
| Рустамова Майя Бахтияр | Москва |
| Самедова Эльмира Ариф кызы | Баку |
| Сафарова Наталья Альбертовна | Баку |
| Спиридонов Дмитрий Юрьевич | Москва |
| Тальшинская Гульнара Владимир кызы | Баку |
| Тахмазова Яна Владимировна | Баку |
| Фёдорова Светлана Геннадиевна | Вологда |
| Фимина Екатерина Борисовна | Москва |
| Халилова Эльнара Сохбат кызы | Баку |
| Ханикова Светлана Николаевна | Москва |
| Хибатова Ирина Абдуловна | Пермь |
| Чалаби Тахмина Ислам кызы | Баку |
| Шиндин Алексей Владимирович | Москва |
| Эйнуллаева Улькер Рустам кызы | Баку |
| Ягупова Елена Николаевна | Москва |

НОВОСТИ РЕГИОНОВ

ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОАНАЛИЗ В НОВОСИБИРСКЕ ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

Основоположник психоанализа, Зигмунд Фрейд, выступал за самоценность психоаналитической теории и её независимость от медицинского применения. Психоаналитическая мастерская «Полдень», вот уже 10 лет работающая в Новосибирске, стремится использовать психоаналитическую методологию во всей её полноте. В состав участников мастерской входят люди, которым близок (или интересен) психоаналитический взгляд на мир и явления, происходящие в нём. Руководитель мастерской – действительный член ОППЛ, тренинговый аналитик и супервизор ЕКПП (Европейская Конфедерация Психоаналитической Психотерапии) Александр Николаевич Гришанов. Предметом анализа становятся как ситуации, возникающие в практике психолога, так и ситуации из нашей обыденной жизни, возникающие в семье, в работе, в учёбе. Анализ подобных ситуаций помогает сформировать хорошую профессиональную основу для практикующего психолога и просто улучшить качество жизни.

Основной продукт, который производит мастерская — тексты, которые дают читателю возможность с психоаналитических позиций посмотреть на то, с чем мы постоянно сталкиваемся в обыденной жизни, участвуя в событиях или наблюдая их со стороны. Несколько этюдов из книги А.Н. Гришанова и А.Е. Булычевой «Те же и психоаналитик» предлагаются вашему вниманию.

НОВОСИБИРСК

Быстрый рост города и его развитие в не самых благоприятных климатических условиях говорят о том, что это место резонирует с какими-то глубинными потребностями и желаниями людей. Конечно, у каждого своя история отношений с городом, и чувства к нему могут быть разными, но все-таки есть общее поле сходных восприятий, в котором создаётся портрет города, высвечивающий его

неповторимый облик среди множества других городов.

Самый популярный визуальный символ Новосибирска — Городовичок, мальчик школьного возраста в коротких штанишках, в очках и с огромной головой (умный мальчик-акселерат). Этот образ, с точки зрения психоаналитика, в целом улавливает дух места (*genius loci*). Новосибирцы не проявляют к Городовичку особой любви, что само по себе симптоматично: ребёнок хочет видеть себя иначе, его образ себя совсем другой. В Новосибирске любят большие панорамные фото с изображением Новосибирска, их часто можно видеть в метро и на центральных улицах. Город нарциссичен, в хорошем смысле: наш подземный «инстаграм» не просто заполнен фотографиями города, в нем можно изучать историю — тематическими подборками внутри обклеены целые поезда метро. За свою историю город собрал много титулов «самого-самого»: самый быстро растущий город в мире имеет самый длинный метромост в мире, самую длинную прямую улицу на планете и самый большой оперный театр в стране, и это ещё не весь список.

Самолюбование новосибирцев парадоксальным образом сочетается с самообесцениванием: на городском сайте НГС читатели исправно поливают родной город ядом своих критических замечаний обо всём вокруг.

...Это уже не ребёнок, это скорее подросток, — почесав затылок, решает психоаналитик. Действительно, адекватный своему текущему состоянию Городовичок должен как-то позпатажнее приодеться и причесаться, сделать пару татуировок что ли... В XXI веке Новосибирск отличается демонстративной активностью и инновациями в культурном пространстве: Тотальный диктант, Монстрация, скандальные театральные постановки и выставки. В этом должно быть какое-то скрытое послание.

В советское время город был «любимым ребёнком» у государства, его развивали, лелеяли научный потенциал

Академгородка. В 90-е «бойкий мальчонка», оставшись беспризорником, развёл огромную барахолку по всему городу, чтобы совсем не сгинуть. Вернувшись в русло более спокойной жизни, Новосибирск как будто сохраняет в себе травму, полученную из-за отказа от него «родителя» (государства): злость, обида и недоверие находят выражение в подростковом культурном эпатаже и протестном политическом поведении (оппозиционные партии получают здесь хорошую поддержку, город даже избрал мэром коммуниста).

Многие говорят, что Новосибирск — неуютный город. Действительно, он хорош для транзитных пассажиров, здесь многие «проездом»: в Москву-Питер, Америку-Канаду и т.п. Новосибирский университет — трамплин в большой мир прямо из Сибири. И все же, неуютный город продолжает развиваться и расти. Возможно, его душа подростка резонирует с глубинными потребностями человека в современном мире, который, как говорят, неуклонно инфантилизируется.

СОВРЕМЕННОЕ ИСКУССТВО

Современное искусство многолико, но всё же у него есть одна черта, принципиально отличающая его от искусства «классического». Это искусство вызывает у людей более выраженное эмоциональное отношение, в спектре которого отчетливо видны два полюса — эйфория слияния и агрессия отторжения. В пространстве современного искусства много «непонятого», и эмоциональная провокация занимает, пожалуй, центральное место, вытеснив старые ценности канона и мастерства. Действительно, так ли уж важно, насколько мастерски сделана, к примеру, инсталляция из бытового мусора? Хэппенинг, перформанс, акция — есть ли эстетические ориентиры и «эталоны» для этих форм современного искусства?

Искусство наших дней очень деятельно, типичная для него ситуация выглядит примерно так: автор «сделал» нечто странное, «выплеснул» что-то из ряда вон выходящее — и публика должна с этим как-то обойтись. Можно даже предположить, что искусством такую деятельность мы продолжаем называть просто по привычке. Большая часть этой сферы заполнилась тем, что уместнее было бы обозначить как «творческая активность» или «креативность» — ремесленная сторона (искусство, умение) уступила ведущую роль экспрессивности (спонтанность, самовыражение).

Для психоаналитика искусство всегда было и остается полем для исследования «подводных» бессознательных течений в культуре. Искусство — своеобразное «сновидение» культуры, сфера для проекций и реализации бессознательных желаний. О каких же желаниях сообщает нам современное искусство? Почему оно такое странное и эпатажное?

Если внимательно посмотреть на взаимодействие автора и публики, можно увидеть один весьма парадоксальный момент. Их отношения похожи на отношения матери и ребёнка, причем обе стороны одновременно оказываются в той и другой роли. Через своё произведение автор, подобно ребёнку, получает от публики-матери любовь и принятие (или наоборот — отторжение и ненависть). При этом и автор по отношению к публике выступает в качестве «матери», которая должна удовлетворить потребность в хорошей «пище», дающей разрядку напряжения, изоляцию от реальности и т.п.

Парадоксальность ситуации в том, что быть «хорошей» матерью ни одна из сторон не хочет и не может. В результате в этой паре возникает сильное эмоциональное напряжение, и каждый продолжает настаивать на своём детском желании. В основе всего — глубинная тревога и агрессия, с которой не могут справиться субъекты современного мира,

дающего прекрасную возможность навсегда оставаться «детьми». Каждая из сторон постоянно воссоздаёт ситуацию, выход из которой надеется обрести. Творцы говорят: вот вам наша тревога, злость и прочие радости — принимайте и любите нас такими как есть! Публика отвечает: это непонятно и «невкусно», вы должны нас успокоить и усыпить, а вместо этого бесите!

Описанная ситуация типична, но есть, конечно, и другие варианты. Искусство может работать «по классике», давая старый добрый катарсис, может вызывать зависть (я тоже хочу самовыражаться!) или эйфорию — меня зацепило/я понял!

РЯДОМ С ВОДИТЕЛЕМ

Исходные данные для следующих рассуждений представим в виде условий геометрической задачи. Дано маршрутное такси и место в нём на выбор: можно сесть рядом с водителем в кабине или в общем салоне. Найти нужно мотивацию выбора места в маршрутке.

Не все, но многие молодые женщины — замужние или нет — предпочитают сидеть рядом с водителем. Они находят простые объяснения: лучше обзор дороги, не приходится терпеть чужие разглядывания, и даже — «Там спокойнее, потому что у водителя руки на руле». Представляется, что выбор во многом связан с безопасностью, т.е. ощущением опасности, идущей от других и, прежде всего, от мужчин. Однако дотошный психоаналитик бы сказал, что возможно столь эмоциональное объяснение девушкой своего выбора скрывает ее истинные желания, их силу и запрет на осознание. А чтобы не бороться с этими желаниями, приходится не создавать ситуации, провоцирующие их проявление. Поэтому дело, видимо, не в маньяках, которые заполняют наши маршрутки.

На эту же ситуацию можно взглянуть иначе: девушка выбирает место рядом с мужчиной, который чем-то управляет. Это символ, который запускает ритуал, обыгрывающий моменты отношений мужчины и женщины. Вспоминается картина В. Васнецова, где Елена Прекрасная сидит впереди Ивана Царевича на Сером Волке, который спасает их от погони. Может, в выборе места девушкой разыгрывается ситуация убегания из плена родительского дома или тяжелых отношений? Как будто бы сидеть в общей массе, среди других людей — это обрекать себя на смирение с участью, когда кто-то решает за тебя и везет неведомо куда, и нет никакой возможности сделать свой выбор. А вот когда сидишь на переднем сидении, то будто управляешь судьбой и запускаешь другой сценарий жизни!

На ситуацию выбора места рядом с водителем можно посмотреть как на иллюзию исполнения желания. Когда есть близкий друг (муж) с автомобилем, то законное место у молодой женщины обычно на переднем сидении. Но пока этого не произошло, можно сидеть рядом с водителем маршрутки, неосознанно получать суррогатное удовлетворение, ждать исполнения мечты и быть в центре внимания водителя. В ситуации движения он главный, он «рулит» во всех смыслах этого слова, и девушка инстинктивно выбирает самое статусное место в машине. Возможно, её социальные предпочтения другие, но в этой ситуации она неосознанно борется за первенство. Пока не придет другая девушка и не сядет рядом. Появление ещё одной дамы, садящейся вперёд, провоцирует развитие ещё одного интересного сюжета, сюжета «любовного треугольника на переднем сидении маршрутки» или сиблинговой конкуренции.

Посмотрите, как просто в нашей взрослой жизни возникают ситуации, которые появились в детстве и остались в памяти как матрицы, которые, то одна, то другая начинают вмешиваться в нашу жизнь и подталкивать её движение в совсем неслучайном направлении.

ТВОРЧЕСТВО ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

РАСКАЗЫ

Сергей Анатольевич Собакин (творческий псевдоним — Sergio Sobatini), прозаик, поэт, композитор, член ОПГЛ, г. Москва

ВЕСЕННЯЯ ПОРА

Середина весны. Слякоть. Сырость. Снег ещё не успел до конца сойти. Диспансер снова атакуют больные. Психиатр перегружен от наплыва страждущих: даёт очные консультации; разговаривает с пациентами по телефону и видеосвязи; успокаивает их родных; выписывает рецепты; ведёт статистику и без конца заполняет отчёты, выслушивая нелепые претензии от начальства...

В редкие моменты между посещениями, когда доктор остаётся один в кабинете, он нервно вскакивает из-за стола и бежит намывать руки – до самых предплечий, каждый раз натирая кожу до сильного раздражения. После этого ритуала врач бродит из угла в угол как неприкаянный, судорожно почёсывается, принимает успокоительное и настороженно, по десять раз за подход, высунув язык, смотрит в зеркало.

И вот таблетка начинает действовать... Доктор снова садится в кресло и спокойным, отстранённым голосом тихонько говорит себе под нос:

– Ничего, ничего... ещё немного, ещё чуть-чуть, Дмитрий Иваныч... и мы с вами, вдвоём, поедим за город и будем наслаждаться природой... Приготовим шашлыки, откроем бутылочку вина... поставим классическую музыку... И заживём! Вот увидите! Ей-богу, заживём!

ЗАКОН БОЖИЙ

– Уныние. Тоска... Осень, короче... Не говори ни слова, Марфа, я знаю, что ты сейчас скажешь: «Не кисни! Ты ж не молоко!» Что за избитая фраза, в конце-то концов?! Отвечай, когда я с тобой говорю!

– Не понимаю... Что значит – избитая? О чём ты, муж, Тимофей, родной мой человек?... Любимый, тебе, наверное, уже хватит коньяка на сегодня... Так ведь печаль и хандру не прогонишь...

– Сейчас я тебе покажу, что значит избитая! Будешь меня ещё тут уму-разуму учить и советы раздавать! Ишь, чё удумала, потаскушка проклятая! Ух, держись, окаянная! Сейчас отхожу тебя по первое число!

– Господи, Господи! Вразуми раба Твоего Божьего, Тимофея, ибо не ведает, что творит!..

Прошло пятнадцать минут...

– Не смей трогать чадо Моё, жену тебе от Меня данную! Повелеваю тебе, поправшему заповеди Мои, немедленно покаяться в грехах своих смертных и во всём сотворённом тобою зле, покуда Я не проклял тебя!

– Каюсь, Христе Боже! Падаю ниц пред Тобою! Не губи! Затмила разум мне огненная вода... Не дай сгнить в пучине мирского порока!

– Будешь отныне служить Мне! С сего дня оставь имение свое, отрекись от всей суеты и удались в монастырь, чтобы каяться там до скончания дней своих жалких!

– Но как же, Господи, я оставлю семью свою?! Детей моих?! Они же умрут с голоду! Пощади, Всемилостивый!

– Верь Мне, творящий беззаконие! Ибо не нужен им

такой отец, как ты, который, не ровен час, забудет ни в чём не повинных детишек насмерть вместе с матерью их, Марфой Ильиничной!

Прошло тридцать минут...

– Вот он, доктор! Он бредит уже полчаса и разговаривает то с люстрой, то с комодом!

– Не волнуйтесь, Марфа Ильинишна! Белая горячка-с – дело обычное! У вашего мужа, Тимофея Марковича, алкогольный делирий, психоз, если по-научному-с. Галлюцинации в таком состоянии – это норма, к сожалению. Сейчас сделаем-с Тимофею Марковичу укольчик-с сильнодействующего успокоительного, затем отвезём куда следует, подлечим-с и через пару недель, а может, через месячишко-другой вернём вам мужа в трезвости и полном здравии-с!

– Спасибо, дорогой доктор Левенграф! Я не знаю, что бы и делала без вашей помощи и скорого прибытия...

– Ну вы же понимаете-с, Марфа Ильинишна, что одним «спасибо», как говорится, сыт не будешь! Ха-ха-ха! Только монахи-с и иже с ними прохиндеи – святые, как им думается, люди-с, бессребреники так называемые – работают за бесплатно, то бишь – побираются, другими словами. Употребляют по одному пескарнику в день-с и существуют на общественные подаяния таких вот симпатичных и наивных, сердобольных донельзя барышень-с, как вы, Марфа Ильинишна, ха-ха-ха! Смекаете-с! Ха-ха!

– К чему вы клоните, доктор Левенграф?..

– А будто вы не понимаете-с, Марфа Ильинишна? Денег у вашей семьи, как мне известно-с, – нема, то есть – нет совсем, посему предлагаю вам сделку-с...

– Это какую же, например? Вы меня пугаете, доктор...

– А вы не бойтесь, Марфа Ильинишна, я буду весьма-с нежен и обходителен!..

Прошло пять минут...

– Господи Иисусе Христе, дай искупить свою вину-с, умоляю! Боже мой!!! Помилуйте-с, Ваше Святейшество, Владыка!!!

– Нет, не будет тебе пощады, ибо ты не доктор, а исчадие ада, хулителю Духа Святаго, вероотступник и негодяй, каких свет не видывал, которому неведомы со страдание и закон Божий!

– Караул-с! Спасите, помогите! Меня преследует видение!

Прошло ещё пять минут...

– Мама, мама, а что это случилось с дядей доктором?

– Ничего, ничего, Степаша. Иди обратно в кровать. Уже три часа ночи. Видимо, у дяди доктора был тяжёлый рабочий день... Вот и не выдержали нервы...

Сергей А. Собакин (Bookman S.Sobatini©)

О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Приглашаем в путешествие за ресурсами! *

**XXXI НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ
ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ В ИНДИЮ
«Духовность и медитации в Индуизме и Буддизме»**
*Нью-Дели — Варанаси — Сарнатх — Манали
(Гималаи) — Нью-Дели*

06 — 21 октября 2022 года

Индия — целая вселенная, субконтинент, живущий своей жизнью, духовная столица мира. Из всех выдающихся мест Великой Индии мы выбрали три места, сюда хочется возвращаться снова и снова.

Марк Твен писал о Варанаси после его посещения — «Варанаси старше истории, старше традиции, даже старше чем легенды и выглядит вдвое старше их всех вместе взятых».

Программа экспедиции в Индию

Долгожданное путешествие по Индии. Встреча с городом-легендой Варанаси (штат Уттар-Прадеш), с его сакральной силой, переходом в иное измерение после смерти и череды новых воплощений.

Старое название города — Каши. Здесь индусы кремируют умерших, возносящихся в нирвану (рай). Город старых храмов, которым тысячи лет. Город, где поклоняются реке Ганг на восходе солнца. Легенда гласит, что город был основан несколько тысяч лет назад богом Шивой, что сделало его местом паломничества.

Это удивительный город, который привлекает собой паломников со всего мира. «Первый город на Земле», — так его называют. Варанаси центр брахманской учености. Октябрьская погода в Варанаси +26.

Сарнатх — город с фантастической чистой энергетикой, где Будда Шакьямуни прочёл первую проповедь своим первым последователям и рассказал об учении «О четырёх благородных истинах». В этом месте выстроен грандиозный храмовый и монастырский комплекс.

Далее мы побываем в Величайших на земле горах — Гималаях и культовом городе Манали. Октябрьская погода в Манали +20. Осень самое благоприятное время пребывания там. Гималайский курорт Манали, одно из знаменитых и любимых мест путешественников, располагается в самом центре долины Куллу. А также значимое место для нашего посещения, это резиденция Рерихов! Также во время нашего путешествия мы будем слушать раги, посетим фабрику шелка и уникальные магазины, продающие большие коллекции изделий ручной работы, современную модную одежду, изделия из драгоценных камней, бриллианты, травяные чаи, благовония, сари с вышивкой, кашемировые шарфы и шелковые ковры.

Стоимость профессиональной программы, образовательно-тренинговой, медитативной и туристической программ составляет: 1700 \$.

По вопросам участия в экспедиции просим обращаться:

Румянцева Инга Викторовна, председатель ОППЛ в Санкт-Петербурге и Северо-Западном округе
+7 (911) 221-33-32, ing900@yandex.ru
В Казахстане: Назгуль Шильдебайева, представитель ППЛ в Казахстане,
+7 (701) 782-19-87, shildebayeva@gmail.com

Организаторы экспедиции: В России экспедиция проводится под эгидой Общероссийской профессиональной.

В Индии организатором выступает Институт Йоги и медитации доктора Аджида Вардана Сингха

Руководитель программы: президент ОППЛ, профессор Макаров Виктор Викторович, 9259036@mail.ru, моб. +7 (985) 925-90-36, +7 (917) 533-39-29.

Программу в Индии реализует: директор Вардан института йоги и медитации, доктор Аджид Вардан Сингх.

Информация о предыдущих путешествиях на сайтах travel-orpl.ru и orpl.ru, и в книгах В.В. Макарова «Экспедиция души», М.: Академический проект, 2008, 167 стр. и В.В. Макарова, Г.А. Макаровой «Экспедиция души: психотерапия, духовность», М.: Академический проект, 2012, 314 стр.

*Возможно участие избирательно в 1 или 2 части экспедиции.

Участники экспедиции получают сертификат участия
Участник 4 экспедиций получают Диплом института Йоги и медитации Аджида Вардана Сингха

Ждём вас в незабываемой XXXI экспедиции ОППЛ в Индию!

**ФЕСТИВАЛЬ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ
ПСИХОТЕРАПИИ «СЛОН»**

15 — 16 октября 2022, Ростов-на-Дону
<https://slonfest.ru/>

Южно-российское региональное (территориальное) отделение ОППЛ является соорганизатором ежегодного фестиваля телесно-ориентированной психологии «Слон». Участие в фестивале будет поддерживается накопительными сертификатами ОППЛ.

Тема фестиваля в 2022 году — Смыслы, ценности, опоры. Памяти Дэвида Боаделлы Мы живем во время цивилизационного разлома. Привычные ценности стремительно меняются, а новые — в процессе прояснения и осознания. Действительно ли разрушена наша привычная жизнь или мы все-таки освобождаемся от чего-то отработанного и ненужного? Как в турбулентной повседневности понять, какие опоры, ценности и смыслы являются вечными и незыблемыми? Как их распознать, как найти силы и ресурсы их выстроить?

Наш Фестиваль «Слон» в этом году посвящен этой глубокой теме и памяти нашего Учителя, основателя метода биосинтеза Дэвиду Боаделле, чей вклад в развитие телесной психотерапии действительно огромен.

В моменты, когда реальность «проверяет нас на прочность» надо опереться на те смыслы и ценности, которые определяют нашу принадлежность к чему-то большому, важному и проверенному, в конечном счете к нашей человечности.

Каждый получит возможность соприкоснуться со своими личностными ориентирами, найти свои опоры, выстроить архитектуру своего видения.

Телесно-ориентированная психотерапия проведёт Вас внутрь себя, к своей сущности через то, что не может лгать, через наше тело, которое базисно и является нашей первоначальной опорой и столпом. На самом деле, каждый из нас, начиная с самого раннего опыта, уже соприкасался со смыслами и ценностями, даже не понимая и не зная значения этих слов. Ведь правда, ребенок, который был в семье встречен с любовью и радостью, уже получил опыт быть любимым, и наоборот.

Фестиваль позволит раскрыть потенциал, заложенный в каждом человеке и дать право каждому «звучать» по-новому. В любом кризисном витке скрывается новая возможность обретения себя, своих ценностей и смыслов. А значит, мы сможем разрешить происходить важным Событиям в нашей судьбе.

ОБРАЗОВАНИЕ В ОППЛ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА НА ОБУЧАЮЩЕГО ЛИЧНОГО ТЕРАПЕВТА ОППЛ

Уважаемые коллеги,

У вас есть уникальная возможность получить специализацию Обучающего личного терапевта и войти в реестр Обучающих личных терапевтов Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги. В статусе Обучающего личного терапевта вы сможете проводить индивидуальную и групповую Обучающую личную терапию, вести зачет и учет часов личной терапии, подтверждать накопительным сертификатом ОППЛ.

11 ноября 2022 года старт образовательной программы подготовки на Обучающего Личного терапевта ОППЛ. Это уникальная образовательная программа, направленная на повышение квалификации практических психологов и психотерапевтов. Аналогов такой программы в русскоязычном пространстве нет. Все преподаватели — звезды отечественной и зарубежной психологии и психотерапии. Полученные на курсе знания и навыки помогут расширить вашу частную практику за счет приобретения новой квалификации и расширение клиентской базы. Комитет по обучающей личной терапии создает среду для повышения квалификации профессионального роста коллег.

**Программа 192 часа теории и практики
11.11.2022 — 30.07.2023**

Формат обучения: online Обучение проходит по

• пятницам с 17:00 до 20:00

• субботам с 12:00 до 15:00

Живые встречи с преподавателями проводятся на платформе ZOOM

Действует уникальное ценовое предложение до 30 сентября 2022 г.

**Электронная почта: kltoppl@mail.ru,
моб: +7 (960) 096-03-85**

ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ «ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СУПЕРВИЗОРОВ»

Супервизия — это одна из основ развития каждого профессионала помогающей профессии.

Часы супервизии персональной практики становятся обязательными для получения аккредитации и трудоустройства. Приглашаем специалистов различных модальностей на программу подготовки супервизоров в интегративном подходе «Полимодальная супервизия».

Участие будет полезно

Практикующим специалистам, имеющим высшее медицинское или психологическое образование психотера-

певтам, психологам, консультантам, коучам, тренерам и другим профессионалам помогающих профессий, а также руководителям психологических и медицинских центров.

Особенности и преимущества курса

- Живое практико-ориентированное обучение
- 96 часов, 4 модуля
- Обучение в Москве + онлайн.
- Материалы остаются в доступе в личном кабинете на платформе «Геткурс»
- По окончании программы Выпускники получают удостоверение о повышении квалификации установленного образца или Сертификат участия.
- Возможность получения статуса супервизора ОППЛ и внесение в реестр супервизоров ОППЛ и права зачислять пройденные часы супервизии.

В результате обучения вы сможете проводить

- Профессиональную групповую супервизию специалистов,
- Индивидуальную супервизию.

Преподаватель — Приходченко Ольга Анатольевна

- Сертифицированный ОППЛ супервизор, один из основателей Комитета по супервизии ОППЛ.
- Опыт участия в супервизионных группах с 2001 года, ведения — с 2011 года.
- Ведущая программы подготовки супервизоров в ОППЛ.
- Психолог-консультант, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы.
- Врач (специализация неврология, психиатрия-наркология).
- Преподаватель международного уровня ОППЛ, ответственный секретарь Центрального Совета ОППЛ.

Супервизор — это не только статус опытного профессионала, но и особая, всё более востребованная компетенция, позиция и специализация в помогающей профессии, которой не только можно, но и нужно учиться!

Условия обучения

Оплата помодульная. Стоимость первого модуля:

При оплате до 7 сентября — 18 800 руб.

При оплате после 8 сентября — 19 900 руб.

Скидки членам ОППЛ. Рассрочка.

Больше информации и регистрация

На сайте firstpsyuniver.getcourse.ru

По телефонам (WhatsApp) +7 983 129 85 92 / +7 983 114 64 73

Электронной почте study@firstpsy.ru

Непрерывное профессиональное развитие — важнейшее условие успешности квалифицированных психотерапевтов, психологов и консультантов.

Ждем вас!

ОПЫТЫ ДУШИ

ЦИКЛ ЗАМЕТОК ИННЫ ЛАЗЕБНИКОВОЙ

ДУХОВНОСТЬ – ЭТО КАК?

Инна Лазебникова, психолог, г. Москва
Действительный член ОППЛ, член Национальной СРО «Союз психотерапевтов и психологов»

Помните недавнюю заметку о том, что такое духовность, и какова «цена» данного процесса? Сегодня хотелось бы рас-

сказать, как мы можем еще заметить, увидеть, почувствовать факт нахождения или движения человека в этом моменте. Однажды, я уже писала про Ангелину и ее сестру Ирину. Девушка приютила у себя осиротевшую собачку, а ее сестра связала для собачки новое спальное место-лежанку. Так вот, как вы понимаете, речь в этой заметке пойдет про Деяния! И, как всегда, хочу напомнить, что духовность не нужно пу-

тать с религиозностью. Духовность — это ответственность.

Немного вводной истории, которая неразрывно связана с темой данной заметки. Мы все пользуемся такой возможностью, как прогноз погоды (просто прогноз — это тоже пригодится для размышления).

Одним из первых, кто использовал компьютерные возможности для данных целей был Эдвард Лоренц. В 1961 году, проводя симуляцию упрощённой погодной системы, он сделал необычное открытие. Одни и те же уравнения, имеющие одинаковые начальные условия, выдали два разных прогноза. Как такое могло произойти? Ведь по описанию это кажется невозможным, не правда ли? Присмотревшись внимательнее, Лоренц увидел, что два начальных параметра совпадали не полностью. В одном случае он, искренне считая, что это ничего не изменит, сократил число 0.506127 до 0.506. Как выяснилось, он серьёзно ошибался. Это было далеко не незаметное отличие — разности удваивались каждые четыре дня симулируемого времени, и через месяц изменили результаты настолько, что они перестали напоминать друг друга.

Учёный сделал вывод, что даже крошечные изменения начальных условий могут привести к кардинально иному итогу. Лоренц рассказал об этом в лекции, которую назвал «Взмах крыльев бабочки в Бразилии вызывает торнадо в Техасе?». Его посыл заключался в том, что кажущиеся малозначительными события могут иметь масштабные последствия. То есть если вы представите себе две планеты, которые идентичны во всём, кроме одной бабочки, то теоретически возможно, что на одной из них случится торнадо, а на другой — нет.

Лоренц утверждал, что мы не можем знать, какой именно взмах крыльев, если таковой был, мог изменить погоду. Он утверждал, что, не имея бесконечной вычислительной мощности, мы не можем проследить все микроскопические источники воздействий. Также он предположил, что с той же вероятностью, с какой бабочка может вызвать торнадо, она способна и предотвратить его.

Открытие «эффекта бабочки» Лоренца со временем привело к появлению теории хаоса. Она применяется в системах, чрезвычайно чувствительных к начальным условиям, вроде той же погоды. Там, где

небольшие изменения в прошлом запускают цепь событий и имеют огромные последствия в будущем.

Так вот, переходя к идее заметки и заявленной теме Деяний — вы не можете предсказать, где и когда ваши действия будут иметь последствия во вселенной, но это произойдет — и вы можете быть в этом уверены!

Сегодня речь пойдет про д. Славу, Вячеслава Михайловича, который на протяжении более чем 25 лет трудится в лесной зоне СНТ. По количеству его деяния за эти годы сосчитать невозможно, но то, что эти маленькие дела уже сегодня ощутимо поменяли ситуацию всего лишь на маленьком клочке земли, в маленьком, незначительном для планеты СНТ — это неоспоримо. А как это важно для природы, экологии фауны и флоры на этом маленьком, но очень важном кусочке природы в планетарном масштабе!

Очистка лесных завалов — при помощи лопаты, топора и тачки. Борьба с борщевиком и выкос с помощью косы поляны, где он расплодился. Озеленение вычищенных от бурелома лесных участков, путем насаждения юных елок, кустарников и цветов. Теперь лес — чистое и светлое место, а не бурелом, непролазный, с сухостоем и упавшими деревьями. Создана дренажная система в лесу, чтобы исключить болотистость почвы. Прорубь в пруду, чтобы рыба зимой не задохнулась. Подкармливание птиц и помощь белкам в заготовке грибов на зиму... Перечень дел этого человека можно продолжать бесконечно. Делает он все сам, без привлечения общественности, о помощи не просит, ему 74 года. Спасибо Вам!

Суть заметки в том, что духовность выражается в деяниях, мыслях и помыслах. Религия любви, любви ко всему, и деяния на благо и созидание — это и есть Духовность. И помните про теорию Хаоса, основанную на «Эффекте бабочки»: даже маленькое добро, сделанное с любовью, обязательно будет иметь большие последствия! Чем больше деяний, светлых, — тем больше шансов, что всем нам и нашим потомкам этого хватит в будущем! Делайте доброе, будьте духовны!

Делитесь добром. Любите себя и своих близких.

Часть текста заметки заимствована из открытых источников. — Прим. автора.

ОФИЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ЦЕНТРАЛЬНОГО СОВЕТА И ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО АППАРАТА ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ (ЦС ОППЛ)

ноябрь 2021 — ноябрь 2022 гг.

Уважаемые коллеги!

Наша Лига активно растёт и развивается. Для эффективной работы просим напрямую обращаться к сотрудникам, согласно сфере их компетенции. Если вам не понятно, к компетенции какого сотрудника относится ваш вопрос, то обращайтесь к Исполнительному директору и Ответственному секретарю ЦС ОППЛ.

Президент Лиги

Профессор Макаров Виктор Викторович
9259036@gmail.com, 959036@mail.ru, viktormakarov.ru
 моб. +7 (917) 533-39-29, +7 (985) 925-90-36

Исполнительный директор Лиги (вопросы о членстве в ОППЛ, взносах в ОППЛ, участии в реестрах)

Доцент Калмыкова Инга Юрьевна

center@oppl.ru, моб. +7 (963) 750-51-08, тел/факс +7 (495) 675-15-63

Ответственный секретарь Центрального Совета Лиги, член Центрального Совета (вопросы об участии в мероприятиях и событиях)

Приходченко Ольга Анатольевна
8750oppl@gmail.com, моб. +7 (983) 129-85-92

Учёный секретарь Центрального Совета Лиги, исполнительный редактор Профессиональной психотерапевтической газеты

Камалова София Цихиловна
oppl.doc@gmail.com, моб. +7 (916) 062-00-26, +31687081964 (Нидерланды)

Почетный председатель комитета направлений и методов (модальностей) ОППЛ

Профессор Бурно Марк Евгеньевич
allaburno@rambler.ru, моб. +7 (967) 213-43-62

Председатель комитета направлений и методов (модальностей) ОППЛ

Профессор Линде Николай Дмитриевич
nlinde@mail.ru, моб. +7 (926) 192-34-25

Вице-президент Лиги, Председатель комитета по этике и защите профессиональных прав ОППЛ

Слабинский Владимир Юрьевич
ethic@oppl.ru, моб. +7 (905) 226-19-96

Вице-президент Лиги, председатель комитета по науке и технологиям и комитета законодательных инициатив

Профессор Катков Александр Лазаревич
allkatkov@mail.ru, служ. +7 (931) 339-79-72

Вице-президент Лиги, председатель комитета по супервизии, официальный представитель ЦС ОППЛ в Северо-Западном Федеральном Округе

Румянцева Инга Викторовна
ing900@yandex.ru, моб. +7 (911) 221-33-32, +7 (919) 106-98-89 (Москва)

Вице-президент Лиги, председатель комитета по психологическому волонтерству и добровольчеству, официальный представитель ЦС ОППЛ в Южном Федеральном Округе

Силенок Инна Казимировна
psilenok@mail.ru, служ. +7 (861) 253-23-96, моб. +7 (918) 439-06-67

Вице-президент Лиги, официальный представитель ЦС ОППЛ в Дальневосточном Федеральном округе

Профессор Ульянов Илья Геннадьевич
happy-family09@mail.ru, моб. +7 (908) 992-69-96

Вице-президент Лиги, официальный представитель ЦС ОППЛ в Приволжском Федеральном округе

Профессор Тимербулатов Ильгиз Фаритович
iftdoc@mail.ru, моб. +7 (917) 807-79-02

Вице-президент Лиги, председатель комитета профессионального признания и наград

Доцент Чеглова Ирина Алексеевна
cheglova@list.ru, моб. +7 (916) 547-90-01

ЧЛЕНЫ ЦЕНТРАЛЬНОГО СОВЕТА ППЛ:**Член Центрального Совета, председатель комитета по образованию**

Доцент Кузовкин Виктор Владимирович
kuzovkin_vi@mail.ru, моб. +7 (903) 242-60-90

Член Центрального Совета, председатель комитета по личной терапии, председатель международной секции ОППЛ, председатель молодежной секции ОППЛ

Макарова Екатерина Викторовна
kmoppl@mail.ru, моб. +7 (916) 507-58-10

Член Центрального Совета, официальный представитель ЦС ОППЛ в Восточной Сибири

Византийская Ирина Юрьевна
vizantya@mail.ru, тел. +7 (902) 561-57-65 (ТЕЛЕ2, Viber, WhatsApp), +7 (914) 901-91-15 (МТС)

Член Центрального Совета, Официальный представитель ЦС ОППЛ в Крыму и Севастополе

Зезюлинская Инна Алексеевна
palgold@mail.ru, моб. +7 (978) 852-74-03

Член Центрального Совета, председатель комитета по коучингу

Калашников Андрей Сергеевич
a.s.kalashnikov@mail.ru, моб. +7 (926) 249-43-59

Член Центрального Совета, председатель комитета по медиации

Лаврова Нина Михайловна
vasilylavrov@yandex.ru, служ. +7 (812) 764-68-72

Член Центрального Совета, Официальный представитель ЦС ОППЛ в Сибирском Федеральном Округе

Лях Игорь Вячеславович
ivlyakh@gmail.com, моб. +7 (913) 936-90-66

Член Центрального Совета, официальный представитель ЦС ОППЛ в Уральском Федеральном Округе

Рудная Марина Николаевна
rudnaya@yandex.ru, моб. +7 (909) 006-55-00

Член Центрального Совета, официальный представитель ЦС ОППЛ в Центральном Федеральном Округе

Шестакова-Архангельская Ирина Станиславовна
shist@inbox.ru, моб. +7 (910) 748-08-28

Член Центрального Совета, официальный представитель ЦС ОППЛ в Казахстане

Шильдебаева Назгуль Абдуллаевна
shildebayeva@gmail.com, моб. +7 (701) 782-19-87 (Казахстан)

Член Центрального Совета

Обухов-Козаровицкий Яков Леонидович
jakovobuchov@gmail.com, моб. +7 (916) 161-40-54

Член Центрального Совета

Есельсон Семён Борисович
esb48@mail.ru, моб. +7 (918) 554-07-30

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ:**Официальный представитель ЦС ОППЛ в Индии**

Аджид Вардан Сингх
ajitvardan@gmail.com, тел. +919899011611 (Индия)

ДРУГИЕ СОТРУДНИКИ:**Главный бухгалтер ОППЛ**

Симакова Галина Олеговна
dinabeg15@mail.ru, моб. +7 (916) 912-72-25
 Почтовый адрес: 119002, Россия, Москва, ул. Арбат 20, корп. 1, подъезд 4, оф. 45

Заместитель главного редактора Ежемесячного научно-практического журнала «Психотерапия»

Иришкин Андрей Александрович
andrey.irishkin@gmail.com

Выпускающий редактор сетевого научно-практического издания «Антология Российской психотерапии и психологии»

Бульчева Анна Евгеньевна
anna2269212@gmail.com, моб. +7 (913) 911-69-36

Менеджер Центрального Совета ОППЛ

Родимова Наталья Львовна
pplotvet@yandex.ru, служ. +7 (495) 675-15-63, моб. +7 (985) 383-98-07

Тренинг-руководитель Центрального Совета ОППЛ

Нерода Анна Рудольфовна

training.oppl@gmail.com, моб. +7 (903) 582-49-42

Ассистент Центрального Совета ОППЛ

Скукин Сергей Александрович
org.oppl@gmail.com, моб. +7 (903) 131-11-37

Юридический и почтовый адрес Центрального Совета Лиги

119002, Россия, Москва, ул. Арбат д. 20, корп.1, подъезд 4, оф. 45

Адрес для посылок, бандеролей, заказной и ценной корреспонденции

115280 Москва, 2й Автозаводский проезд, д. 4,

Кафедра психотерапии, кабинет 36

Официальный сайт: oppl.ru

Сайт конференций: eurasian-psychotherapy.com

Реквизиты организации:

ООО «ОППЛ»

Юр. адрес: 119002, г. Москва, ул. Арбат, д.20, кв.45

Факт.адрес: 119002, г. Москва, ул. Арбат, д.20, кв.45

ИНН 7704278598

КПП 770401001

ОГРН 1117799012979

org@oppl.ru, +7 (903) 131-11-37

ОБЪЯВЛЕНИЯ

УЧЕБНО-ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ ПЛАН КАФЕДРЫ ПСИХОТЕРАПИИ И СЕКСОЛОГИИ ФГБОУ ДПО РОССИЙСКОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Министерства здравоохранения Российской Федерации

на II полугодие 2022 года

Заведующий кафедрой психотерапии и сексологии д.м.н., профессор Макаров Виктор Викторович
Адрес кафедры: г. Москва (м. Автозаводская) 2-Автозаводский проезд 4, тел. 8-495- 675-15-63; 8-495-675-45-67

| Наименование циклов и контингент слушателей | Вид и форма обучения | Продолжительность курса | Баллы НМО |
|--|---|-------------------------|-----------|
| Психотерапия в соответствии с приказами Минздрава России № 707н от 08.10.2015, № 66н от 03.08.2012 | ПП, Очная с применением ДОТ Плановый | 01.09.2022 - 22.12.2022 | 50 |
| Психотерапия и медицинская психология врач-психотерапевт, врач-психиатр, врач-сексолог, медицинский (клинический) психолог | ПК, Очная с применением ДОТ Плановый | 05.09.2022 - 01.10.2022 | 40 |
| Психотерапия врач-психотерапевт | ПК, Очная с применением ДОТ Плановый | 12.09.2022 - 08.10.2022 | 40 |
| Психотерапия в клинике внутренних болезней врач-психотерапевт, врач клинических специальностей ЛПМО | ПК, Очная с применением ДОТ Плановый | 19.09.2022 - 24.09.2022 | 20 |
| Психотерапия в клинике внутренних болезней врач лечебных специальностей | ПК, Очная с применением ДОТ Плановый | 03.10.2022 - 29.10.2022 | 40 |
| Психотерапия врач-психотерапевт | ПК, Очная с применением ДОТ Плановый | 16.11.2022 - 13.12.2022 | 40 |

Для получения путевки запрос выполняется на бланке организации на имя Ректора ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России, член-корреспондента РАН Д.А. Сычева о выделении бюджетной (внебюджетной) путевки для специалиста (ФИО). Заявки направляются почтой по адресу: 125993, Москва, ул. Баррикадная, дом 2/1; электронной почтой: tparo@tparo.ru, по факсу: (499) 254-98-05. Дополнительную информацию, образец заявки на обучение по дополнительным профессиональным программам – профессиональная переподготовка (от юридического лица) и образец личного заявления на обучение по дополнительным профессиональным программам (профессиональная переподготовка, повышение квалификации) можно получить: - на сайте Российской Медицинской Академии Непрерывного Профессионального Образования - <https://rmapo.ru/> в рубрике «Образование», в подрубрике «Повышение квалификации» или «Профессиональная переподготовка».

- у завуча кафедры, доцента Захарова Романа Ивановича - +7-926-460-69-22, mail@romanzakharov.ru,
- у доцента кафедры Покровского Юрия Львовича - +7-915-495-08-84, pokr@bk.ru,
- у доцента кафедры Панюковой Ирины Анатольевны - + 7-925-728-82-69, panukova_irina@mail.ru.

Учебно-производственный план кафедры психотерапии и сексологии Российской Медицинской Академии Непрерывного Профессионального Образования российской медицинской академии последипломного образования на 2022 год можно посмотреть на сайте <https://rmapo.ru/>, <https://oppl.ru/>.

Нашей кафедре исполнилось 55 лет. Дольше всех в стране мы занимаемся последипломным образованием врачей и психологов и по праву являемся лидерами в этой области.

До встречи!

II ЗИМНИЙ ДЕКАДНИК ОППЛ НА БАЙКАЛЕ

Уважаемые коллеги! Дорогие друзья!

С 3 по 9 января 2023 года мы приглашаем Вас принять участие во II зимнем декаднике ОППЛ «Звезды психотерапии на Байкале. Голубой лед Ольхона»!

Зимний декадник — это возможность побывать хоть раз в жизни в самом сердце Байкала, на острове Ольхон! Космическая тишина ледяного Байкала! Экспедиции по гротам острова Ольхон и острова Огой, волшебные наплески замерзающего Байкала! А главное — роскошь общения друзей на берегу легендарного озера в Рождество! Позвольте себе зимнюю сказку!

Приключения начнутся с переправы на остров на хивусах — судах на воздушной подушке, продолжатся в прогулках по острову, погружении в особую атмосферу места силы.

Зимний декадник на Байкале — это мастер-классы, тренинги, семинары, с 10 утра до 22 часов! Это вечерние посиделки за чаем в кругу друзей, ритуалы, увлекательные экскурсии.

Стоимость участия в декаднике до 1 октября — раннее бронирование — 18000 р.

Скидки предоставляются членам ОППЛ, студентам, семейным парам.

Место проведения: остров Ольхон, пос. Хужир, отель «Байкал-Хан», в 4 часах езды от Иркутска. Стоимость проживания: место в номере эконом при 2-х местном размещении за 6 дней 15000 р., и 24000 р. в номере стандарт. В стоимость проживания входит завтрак.

Принимаем заявки на участие тренеров! Программа декадника на Ольхоне формируется.

До Иркутска можно добраться железнодорожным и воздушным транспортом, а от Иркутска мы организуем трансфер на комфортабельных автобусах до переправы, затем переправа через пролив на хивусах, и, в течение часа, на микроавтобусах до отеля.

Новости будут в телеграм-канале «Декадни ОППЛ на Байкале», на сайте oppl-baikal.ru, мы в ВК и ОК.

Бронирование проживания, участия, заявки тренеров по тел.: +7 (902) 561-57-65, Viber, WhatsApp, +7 (914) 901-91-15,

эл.почта: vizantya@mail.ru, oppl-baikal@yandex.ru

Руководитель оргкомитета зимнего декадника

Византийская Ирина Юрьевна

ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ 1064 ЧАСА: «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ»

Продолжается набор на очередной поток, старт обучения 18 октября 2022.

Ведущие курса — звезды отечественной психологии:

- Макаров В.В. — ректор «Первого университета», президент ОППЛ, доктор медицинских наук, профессор
- Катков А.Л. — доктор медицинских наук, профессор
- Стрельченко А.Б. — доктор медицинских наук
- Слабинский В.Ю. — врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, председатель Комитета по Этике и защите профессиональных прав ОППЛ
- другие ведущие преподаватели Первого и ОППЛ, полный перечень преподавателей на сайте программы.

Условия обучения

- 1064 часа, 1 год, старт 18 октября 2022

- Диплом установленного образца о переподготовке за подписью проф. В.В. Макарова

Стоимость

- 67 200 руб. за полугодие (11 200 руб. в месяц) при оплате до 18 сентября
- 73 200 руб. за полугодие (12 200 руб. в месяц) при оплате до 18 октября
- Скидки для членов ОППЛ. Рассрочка

Подробности о программе и регистрация на

сайте psycons.firstpsy.ru

по телефонам +7 (983) 114-64-73 / +7 962 052 25 43 (WhatsApp/Viber)

электронной почте study@firstpsy.ru

Психологическое консультирование — один из самых востребованных видов краткосрочной психологической помощи. Ждем вас!

БАЛИНТОВСКИЕ ГРУППЫ В ПЕРВОМ, ПОЧЕМУ ОНИ ТАК НРАВЯТСЯ УЧАСТНИКАМ?

Опыт показывает, что, однажды посетив Балинтовскую группу, участники испытывают внутреннее эмоциональное наполнение и выражают желание вернуться.

Что же происходит во время встречи?

Работа Балинтовской группы направлена на

- исследование эмоциональной и бессознательной части технологии работы помогающего практика — осознание её;
- поддержку безопасности работы специалиста, что включает в себя эмоциональное восстановление, предупреждение профессионального стресса и выгорания.

В начале группы ведущий напоминает участникам цели и правила группы. Затем происходит выбор случая от участников и работа.

На этапе обсуждения представленного случая приветствуются любые фантазии, образы, метафоры и символы, возникающие в группе. Любая фантазия или ассоциация может быть подспорьем в понимании неосознанной составляющей коммуникации. Приветствуется множественность восприятия ситуации. Это позволяет рассказчику взглянуть на свой случай

со стороны и увидеть ранее невидимое, то, что находилось в «слепых пятнах» или было «прикрыто» психологической защитой и понять, почему этот пациент/клиент вызывал затруднения или удивление.

Первый университет приглашает всех желающих поддержать себя в профессиональной деятельности через участие в Балинтовских группах.

Ведущая: Нижневясова Елена Александровна

Сертифицированный ведущий Балинтовских групп, руководитель Новосибирского филиала Российского Балинтовского общества, действительный член ОППЛ, преподаватель высшей квалификационной категории (Новосибирский медицинский колледж).

Как попасть. Группы проходят регулярно по понедельникам. Ближайшая пройдет 05 сентября с 10:30 — 13:00 по Мск.

Участие 800 руб.

Регистрация supervisorskaya-gruppa.firstpsy.ru

Задать вопрос: 8-920-700-16-14 (WhatsApp),

n.pyzhova.manage@firstpsy.ru

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ОТКРЫТИЕ ДИССЕРТАЦИОННОГО СОВЕТА ПО ЗАЩИТЕ ДИССЕРТАЦИЙ В ОБЛАСТИ ПСИХОТЕРАПИИ

Уважаемые коллеги!

Ставим вас в известность о том, что решение об открытии **Объединенного общественного диссертационного совета по защите диссертаций на соискание ученой степени доктора наук по специальностям: научная психотерапия; психологическое консультирование; смежным специальностям (в данных специальностях психотерапия, психологическое консультирование являются областью смежных компетенций и основным направлением научных исследований)** — принято на уровне руководства Национальной саморегулируемой организации «Союз психотерапевтов и психологов», Первого университета проф. В.В. Макарова, Международного института социальной психотерапии и консультирования. Настоящее решение будет утверждаться на ближайшем съезде СРО и ОППЛ.

Регламентные документы по структуре и деятельности Объединенного общественного диссертационного совета, а так же о процедуре оформления, прохождения и защите тематических диссертационных исследований будут представлены в наших ближайших публикациях.

Открытие Объединенного общественного диссертационного совета — реальный шаг по развитию научной психотерапии в Российской Федерации и странах, участвующих в деятельности Совета.

Центральный Совет Общероссийской профессиональной психотерапевтической Лиги проводит в Москве консультации наиболее сложных и трудоёмких клиентов и пациентов в области психотерапии, практической и консультативной психологии из Российской Федерации и всего русскоязычного пространства. Консультации проводятся, в том числе, на благотворительной основе.

Запись на консультацию к президенту Лиги, д.м.н., профессору, психотерапевту единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого реестра профессиональных психотерапевтов мира Макарову Виктору Викторовичу осуществляются по телефону +7 (495) 675-45-67 моб. +7 (919) 763 6147, и электронной почте pplrf@yandex.ru

Информация на сайтах: www.oppl.ru; www.viktormakarov.ru

Запись на консультацию к вице-президенту Лиги, д.м.н., профессору, психотерапевту единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого реестра профессиональных психотерапевтов мира Бурно Марку Евгеньевичу, к.м.н., доценту, психотерапевту единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы Калмыковой Инге Юрьевне, к.м.н., доценту Махновской Людмиле Васильевне осуществляется по тел. +7 (495) 675-15-63 и электронной почте center@oppl.ru

Информация на сайте: www.oppl.ru

Центральный Совет ОППЛ

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати. Свидетельство о регистрации ПИ № 77 12126 от 22 марта 2002 г.
Учредители: Профессиональная психотерапевтическая лига, Институт повышения квалификации Профессиональной психотерапевтической лиги,

Межрегиональная коллегия врачей.

Главный редактор В. В. Макаров, исполнительный редактор А. Е. Булычева, ответственный секретарь И. Ю. Калмыкова.

Газета распространяется по подписке и в розницу. Возможна подписка через редакцию.

Адрес редакции: 19002, Россия, Москва, ул. Арбат, д. 20, корп. 1, подъезд 4, студия 45

Отпечатано в типографии «Лига-Принт» Тел.: 8 (495) 465-58-86.

Тираж 5000 экз.