

**ЭЙДЕТИЗМ.
КОРРЕКЦИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ БОЛЬНЫХ
САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ ПРИ ПОМОЩИ ЭЙДЕТИЧЕСКИХ
ОБРАЗОВ.**

А. Н. Горбатюк

ТРТУ, Россия, Таганрог, Чехова, 2, кафедра П и БЖ, тел. (8634) 37-18-77

Эйдети́зм – это разновидность образной памяти, выраженная в сохранении ярких, наглядных образов предметов по прекращении их воздействия на органы чувств. Обладающий эйдети́змом человек не воспроизводит в памяти воспринимающиеся им предметы, а продолжает как бы видеть их. Эйдетической способностью в той или иной мере обладают все люди. Эйдетические образы имеют полимодальную природу. Основатель учения об эйдети́зме профессор Э. Йенш. Он ввел названия: явления – эйдети́зм, а для обладателя этой способности – эйдетик (от греч. «эйдос» - образ).

Основные исследования проводились в 1919-1921 гг. в Марбургском технологическом институте. Была разработана классификация и введено пять степеней выраженности эйдети́зма.

Л.С. Выготский проявлял большой интерес к работам Марбургской школы. По его мнению «в эйдетических образах в нерасчлененном виде заключены начатки трех будущих самостоятельных функций: памяти, воображения и мышления... Образные наглядные представления являются как бы переходной ступенью от восприятий к представлениям... Память переходит от эйдетических образов к формам логической памяти».

Л.С. Выготский и А.Р. Лурия вместе с другими сотрудниками их лаборатории на протяжении нескольких десятилетий наблюдали и изучали уникального эйдетика и мнемониста С.В. Шерешевского. Материалы этих исследований легли в основу «Маленькой книжки о большой памяти» А.Р. Лурии. В контексте данной работы особый интерес привлекает описание «воли» С.В. Шерешевского. А.Р. Лурия указывает, что сильное воображение может вызвать изменение соматических процессов, и приводит данные экспериментов, в которых С.В. Шерешевский при помощи ярких эйдетических образов повышает свой пульс с 70-72 ударов в минуту до 100, а потом понижает до 64-66. В другом эксперименте он повысил температуру одной руки на 2 градуса, а температуру другой руки понизил на 1,5 градуса. Механизмы этих изменений раскрываются в самоотчете С.В. Шерешевского.

Использование эйдетических образов открывает новые возможности воздействия человека на свое тело. На возможный механизм этого указывал еще Л.С. Выготский. Он считал, что наглядное мышление «тесно связано с динамическими действенными двигательными моментами, образуя с ними единый комплекс».

Использование эйдетических образов является обязательным составным компонентом многих современных школ психотерапии, психокоррекции и психотехнических упражнений. Большое значение ярким образам придавал К.Г. Юнг: «...Через фантастическое мышление идет соединение определенно-направленного мышления с древнейшими основами человеческого духа, находящимися уже давно под порогом сознания...».

Оригинальную концепцию использования эйдетических образов в психотерапии разработал проф. Г.К. Лейнер, руководитель отделения

психотерапии и психосоматики Геттингенского университета (ФРГ). Свой метод он назвал «кататимным переживанием образов».

Эйдетические образы часто используются в различных приемах мнемо- и психотехники. Идеи эйдетики продолжают, развивают и практически используют в Центре по развитию образной памяти «Эйдос» (Москва). Директор Центра, профессор И.Ю. Матюгин предложил оригинальную методику коррекции психосоматического состояния больных сахарным диабетом при помощи эйдетических образов.

Если в Марбургской школе хотя и постулировали полимодальную природу эйдетических образов, но изучали в основном зрительные образы, то в Центре «Эйдос» добиваются того, чтобы образ воспринимался во всех модальностях, в буквальном смысле слова «переживался», а не «виделся», как говорил профессор Э. Йенш. На основе этих принципов И.Ю. Матюгиным была разработана новая шкала образов, которая была использована нами при коррекции психосоматического состояния больных сахарным диабетом.

Использовались следующие методы коррекции психосоматического состояния больных сахарным диабетом:

1. Метод снижения сахара в крови при помощи эйдетического образа ярко красного круга, меняющего свой размер и цвет.
2. Метод «прошлое, настоящее, будущее», в котором больные обучаются оценивать долю значимости для себя прошлого, настоящего и будущего, наглядно видеть и переживать их, а также произвольно повышать значимость настоящего. Больные вспоминают свое детство, то время, когда они еще не болели сахарным диабетом, и заново переживают это состояние.
3. Вспоминание стрессовой ситуации, которая предположительно вызвала сахарный диабет. Благодаря развитию эйдетических способностей эта ситуация в буквальном смысле слова как бы заново переживается. В случаях ярко выраженного эйдетизма происходит отреагирование вытесненного стресса, в результате чего снижается стрессовый гормональный фон.

Эффективность коррекции зависит от степени выраженности эйдетических образов, которая измеряется по пятибалльной шкале образов.

Эти методы построены на принципе использования эйдетического образа как внутреннего инструмента или орудия для активного воздействия субъекта на свой внутренний мир. Это своеобразное психотехническое средство, при помощи которого сознание может опосредованно воздействовать на те процессы внутри организма, которые протекают без его участия.

Обращение к наглядным образам практикуется во многих техниках психотерапии. Однако там оно часто носит неосознанный и фрагментарный характер. Описанные выше методы являются составной частью общей теории эйдетики.

Нами проводились исследования по применению описанных выше методик на базе эндокринологического отделения Ростовской областной больницы в 1999-2000 гг. В программе исследований приняли участие 160 человек. Метод рассчитан на 10 занятий, в течение которых больные сахарным диабетом учатся чувствовать уровень содержания сахара в крови и при необходимости понижать его на заданную величину. Каждое занятие продолжается 30-40 минут. В начале занятия больные пробуют почувствовать, какое значение имеет у них содержание сахара в крови в данный момент. Затем делается экспресс-анализ крови на сахар из пальца при помощи глюкометра. Таким образом, благодаря обратной связи больные привыкают соотносить свои ощущения с уровнем сахара в крови. После

этого проводятся упражнения на релаксацию. Вызываем состояние легкости, воздушности, невесомости. В этом состоянии предлагается представить большой ярко красный круг, предварительно предъявляющийся на цветной таблице. Этот круг соответствует уровню сахара в крови, обладает характерным вкусом, запахом, липкостью.

Основная часть упражнения состоит в произвольном уменьшении и осветлении этого круга и продолжается от нескольких минут до получаса. После выполнения этого упражнения больные настраиваются, что нормальное содержание сахара в крови у них удержится в течение дня.

После этого делается повторный анализ крови на сахар. Результаты сравнивают, и, как правило, наблюдается некоторое уменьшение содержания сахара в крови. За 10 занятий больные учатся более точно чувствовать содержание сахара в крови и более уверенно снижать его. Происходит наработка условно-рефлекторной связи между изменением эйдетического образа и снижением сахара в крови.

Оригинальные методы коррекции психосоматического состояния больных сахарным диабетом, основанные на практическом использовании эйдетических образов для снижения сахара в крови не заменяют основного лечения сахарного диабета и проводятся на фоне инсулинотерапии или сахаропонижающих препаратов, однако при их помощи больной может самостоятельно снизить у себя содержание сахара в крови на 10-20%, а в случае ярко выраженного эйдетизма и больше. Больной учится уверенно чувствовать себя, управлять своим состоянием в момент эмоционального стресса.

Оценка изменения психологической компоненты состояния больных сахарным диабетом проводилась по нескольким методикам:

1. Симптоматический опросник, имеющий следующие шкалы: шкала тревожности; шкала депрессивности; шкала соматизации.
2. Опросник Спилбергера.
3. Тест Кеттела.

В результате исследований было установлено, что метод коррекции психосоматического состояния больных сахарным диабетом оказывает положительный эффект как на состояние течения сахарного диабета и субъективное самочувствие, так и на психическое состояние пациентов, снижая общий стрессовый фон.

УДК 612.821

МЕТОД ПОСТРОЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БИОНЕЙРОКОНТРОЛЛЕРА

А.В. Горбатюк

*Таганрогский государственный радиотехнический институт,
кафедра психологии и безопасности жизнедеятельности
г. Таганрог, ул. Чехова, 2, тел. (8634)312-016*

Характерной особенностью современных технических средств является их высокая информатизация. Уровень современного развития науки и технологические возможности позволяют прогнозировать слияние