

Биологически активные добавки (БАД) являются не только средством помощи, но и эффективным инструментом, повышающим качество жизни. Это позволяет широко использовать их в практике консультирования и в психотерапии. При этом специалисту, назначающему БАД, необходимо знать максимально большое число аспектов действия данных препаратов. Если метаболические улучшения могут быть отслежены в процессе работы или контакта с клиентом, то психологический эффект оценивать сложнее. Это связано с тем, что воздействие психологических техник сочетается с действием БАД и в работе с клиентами или пациентами приходится регистрировать комплексный результат. Даже в случае назначения БАД в процессе подготовки к психотерапевтическому курсу специалист, как правило, применяет психологическое опосредование назначаемого вещества. Кроме того, актуальным остается вопрос выбора психодиагностических методик, обладающих известной универсальностью, высокой чувствительностью к разнообразным изменениям психологического состояния и обладали бы терапевтической ценностью, то есть могли бы использоваться в терапевтической или консультативной работе с клиентом.

Для оценки воздействия на психическое состояние некоторых БАД («Файн-100» и «Эндорфаин») была выбрана группа людей, принимавших препараты, без какого либо психологического сопровождения со стороны специалистов.

Для тестирования были выбраны терапевтические опросники транзактного анализа:

1. Опросник уровня ФЭУ и
2. Тест-опросник «Личная эгограмма».

Опросник уровня ФЭУ состоит из 57 вопросов, ответ на которые дается в виде балльной оценки, выражаемой в цифровом значении от 1 до 7. В результате обработки мы получаем ответ в форме значений от 1 до 7, каждое из которых соответствует уровню ФЭУ от «неудачника» 3-й степени до «удачника» 3-ей степени.

Опросник «Личная эгограмма» состоит из 30 вопросов. В результате обработки мы получаем выраженную в баллах оценку пяти личностных компонентов: адаптивного и дезадаптивного Экстеропсихического компонента, Неопсихического компонента, адаптивного и проблемного Археопсихического компонента.

Тестирование проводилось первый раз перед началом приема БАД и второй раз через 2 недели, после завершения минимального курса приема.

Исследовалось действие 2-х видов БАД: «Файн-100» и «Эндорфаин».

«Файн-100» был назначен в связи с жалобами на снижение настроение и жизненных интересов, тревогу и раздражительность. Исследуемая группа составила 6 человек обоего пола (4 женщины и 2 мужчины) в возрасте от 27 до 43 лет.

Таблица 1.

**Уровень ФЭУ.**

Участник

1 тестирование

2 тестирование

1

4

5 (+)

2

4

4

3

3

3

4

5

5

5

5

5

6

5

6 (+)

У двух человек зарегистрировано изменение уровня ФЭУ в виде повышения на 1 уровень.

Таблица 2.

**Эгограмма.**

Уч-к

1 тестирование

**2 тестирование**

**Дезад**

**Экст.**

**ПСИХ.**

**КОМП.**

**Адапт.**

**Экст.**

**ПСИХ.**

**КОМП.**

**Нео**

**ПСИХ.**

комп

Позит

Архео

псих

комп

Пробл

Архео

псих

комп

Дезад

Экст.

псих.

КОМП

Адапт.

Экст.

псих.

КОМП.

Нео

псих.

КОМП

Позит

Архео

псих

КОМП

Пробл

Архео

псих

комп

1

8

13

6

8

11

8



13

9 (+)

10 (+)

11

2

15

14

6

5

13

13 (-)

13 (-)

8 (+)

8 (+)

13

3

13

14

12

8

12

13

14

12

13 (+)

12

4

10

15

8

9

11

10

15

9 (+)

12 (+)

10 (-)

5

10

16

11

10

11

10

15 (-)

11

10

11

6

9

10

8

7

14

9

10

8

10 (+)

14

У принимавших «Файн-100» отмечаются более или менее выраженные изменения. Общей тенденцией является стремление к сглаживанию крайних значений показателей компонентов личности. Наибольшие изменения касаются позитивного Археопсихического компонента. Именно этот компонент личности являлся наименее выраженным в момент первого тестирования. За две недели приема «Файн-100» он увеличился у 5 человек из 6. Отмечается также усиление выраженности Взрослого эго-состояния у 3 человек из 6. Снижение показателей дезадаптивного Экстеропсихического и проблемного Археопсихического компонентов в одном случае из 6-ти, а также снижение выраженности адаптивного Экстеропсихического компонента в 2-х случаях из 6-ти отражает тенденцию к выравниванию выраженности эго-состояний в границах одной личности.

«Эндорфаин» был назначен в связи с комплексом жалоб описывающих синдром хронической усталости. Исследуемая группа составила 10 человек обоего пола (7 мужчин и 3 женщины) в возрасте от 25 до 38 лет.

Таблица 3.

**Уровень ФЭУ.**

Участник

1 тестирование

2 тестирование

1

6

6

2

5

6 (+)

3

5

5

4

5

5

5

5

5

6

4

5 (+)

7

4

5 (+)



8

3

3

9

3

3

10

3

3

Изменения уровня ФЭУ в виде повышения на одну ступень отмечалось у 3-х человек из 10-ти.

Таблица 4.

## Эгограмма.

Участник

1 тестирование

2 тестирование

Дезад.

Экст.

ПСИХ.

КОМП.

Адап.

Экст.

ПСИХ.

КОМП.

Неопсих.

КОМП.

Позит.

Архео

псих.

КОМП.

Пробл.

Арх.

псих.

КОМП.

Дезад.

Экст.

псих.

комп.

Адап.

Экст.

псих.

комп.

Неопсих.

комп.

Позит.

Архео

псих.

комп.

Пробл.

Архео

псих.

комп.

1

10

17

15

10

14

10

15 (-)

15

14 (+)

14

2

10

15

9

9

12

10

15

9

11 (+)

12

3

10

12

11

11

12

10

12

11

11

10(-)

4

8

14

10

4

9



8

13 (-)

10

7 (+)

9

5

12

14

15

12

14

12

14

15

12

11 (-)

6

9

10

10

8

14

9

10

10

8

12 (-)

7

13

14

15

8

12

13

12 (-)

15

10 (+)

12

8

6

8

7

5

8

6

6

7

7 (+)

8

9

9

14

10

8

10

9

9

10

9 (+)

8 (-)

10

12

12

11

7

10

12

12

11

9 (+)

10

После двухнедельного курса приема «Эндорфаина» по результатам тестирования отмечается три вида изменений:

1. Наиболее выраженным является усиление выраженности эго-состояния позитивного Археопсихического компонента – 7 случаях из 10.
2. Снижение выраженности проблемного Археопсихического компонента отмечается в 4 случаях из 10. В двух случаях такое изменение было единственным в результатах данного теста.
3. Снижение выраженности адаптивного Экстеропсихического компонента отмечалось в 3-х случаях из 10. Во всех случаях это изменение сопровождало увеличение показателя позитивного Археопсихического компонента.

Можно сделать вывод, что БАД «Файн-100» и «Эндорфаин» обладают самостоятельным положительным влиянием на психологическое состояние человека. Проведенные исследования показывают значимое увеличение активности позитивной Археопсихической составляющей личности, что связано с актуализацией таких качеств как спонтанность, активность, оптимизм, свежесть и яркость восприятия.

Изменения, отмечающиеся в личности людей, входящих в исследуемые группы, можно охарактеризовать как гармонизацию интрапсихических отношений между личностными компонентами.

Отдельной ценностью применения этих БАД представляется отсутствие отрицательного влияния на Неопсихическую составляющую личности, что позволяет избежать снижения критичности и ослабления контроля над своим поведением.

Кроме того, использование терапевтических данных опросников может служить и терапевтическим целям в групповой или индивидуальной работе, которая проводится в

рамках транзактного анализа или мультимодальной психотерапии.

Источник:

[Antidepressant.ru](http://Antidepressant.ru)