**Плацебо та ноцебо ефекти у психологічному консультуванні.**

Психологічне полегшення (мова буде йти саме про нього) значною мірою суб’єктивне та відбувається під час реальної, онлайн або уявної комунікації клієнта з фахівцями різних, хоча й споріднених спеціальностей.

Психолог, психотерапевт, лікар, священик (духівник), педагог, соціальний працівник, реабілітолог, фасилітатор, ментор, коуч та ін. – коло видів діяльності, що покликані активно використовувати зміни у психологічному стані особи, що звернулася по допомогу під час своєї діяльності. Іноді такі зміни відбуваються у точках перетину діяльності різних фахівців (або навіть одного фахівця, що має кілька компетенцій), шо формують психологічно активний контекст.

Важливим є також розуміння того факту, що майже всі люди деякою мірою змушені «правилами гри» бути «фахівцями» на рівні загальної ерудиції та ситуативного покликання.

Наразі поєднаємо ці компетенції під назвою «консультант» (не плутати з поняттям «Косультант» у поета Бездомного).

Приклад: свій досвід служіння.

**Визначення та механізми плацебо/ноцебо**

**Плацебо-ефект** – це позитивна зміна психологічного, психічного чи соматичного стану клієнта, спричинена не специфічною дією методу, а його очікуваннями або контекстом лікування.

Іншими словами, пацієнт відчуває полегшення через віру в терапію, навіть якщо «активна» складова непомітна або відсутня​.

Механізм плацебо пов’язаний із очікуванням позитивного результату і класичним обумовленням: на рівні мозку це супроводжується вивільненням ендорфінів і дофаміну. Наприклад, повторений досвід покращення стану (скажімо, після прийому будь-якого «лікуючого» заходу або специфічних дій або ритуалів) може сформувати умовний рефлекс полегшення, що буде спрацьовувати у подальшому.​

Крім того, потужним чинником є сприйняття терапевтичного ритуалу: емпатичний контакт із фахівцем, достатньо зрозуміле пояснення методу та атмосфера довіри самі по собі зміцнюють віру клієнта у зміни на краще.​

**Ноцебо-ефект** – це протилежне явище: погіршення стану через негативні ( раціональні та ірраціональні) очікування чи страхи клієнта.

Етимологічно «ноцебо» означає «завдам шкоди», і цей ефект проявляється як посилення симптомів без реальної патології. Наприклад, якщо пацієнт упевнений, що нова методика викличе ускладнення, його тривожність та навіть соматичні скарги можуть дійсно збільшитися через стресові нейрохімічні реакції​.

Ноцебо часто викликають достатньо небажані слова чи натяки фахівця : випадкові формулювання, що зосереджують увагу на проблемі (наприклад, постійне нагадування про ту чи іншу небажану ситуацію, соматичний або психологічний біль) чи спроби її применшити («Ви просто нервуєтесь, не хвилюйтеся»), здатні непомітно активувати негативні очікування і погіршити стан клієнта​

.

**Використання плацебо-ефекту у психологічному консультуванні.**

1. **Формування позитивних очікувань**.

Одне з ключових завдань консультанта – викликати в клієнта віру в очікувану успішність допомоги. Для цього варто на початку чітко пояснити методику й очікувані результати: наприклад, надати сильний раціональний опис курсу лікування (що саме буде робитися і чому це може допомогти)​.

Дослідження показують, що клієнти з високими «очікуваннями результату» (outcome expectancy) краще дотримуються терапії, активніше виконують завдання й демонструють швидший прогрес​

​Якщо пацієнт розуміє механізм дій консультанта, запропонованої вправи чи інтервенції, він сприймає процес як контрольований та перспективний, що само по собі зміцнює довіру.

1. **Підтримка терапевтичного альянсу.**

Тепле і професійне ставлення консультанта є невід’ємною частиною «плацебо-складової» терапії. Дружелюбність, емпатія і компетентність фахівця допомагають створити безпечне середовище, де клієнт почувається почутим і зрозумілим. За даними мета-аналізів, ці «загальні фактори» (therapeutic alliance, empathy, очікування клієнта) відіграють більше ролі, ніж конкретний метод допомоги.

Консультант має демонструвати віру в метод і заохочувати клієнта до активної участі: спільно визначати цілі, планувати домашні завдання, відзначати навіть незначні успіхи. Такий підхід дає клієнту відчуття контролю й прогресу, що фактично «підживлює» плацебо-ефект.

**Конкретні техніки.**

Існують методики, орієнтовані на підвищення надії і позитивних очікувань (наприклад, терапія надії, hope therapy). Вони включають постановку реалістичних позитивних цілей, візуалізацію успіху, відстеження позитивних зрушень. Слід заохочувати клієнта говорити про власні сильні сторони та раніше досягнуті результати, що формують базу для оптимізму.

Деякі психологи практикують відверте використання open-label плацебо: наприклад, дають клієнту «парацитамол заспокоєння» (або іншу банальну на перший погляд речовину, чи у вигляді напою, артефакт, тощо), пояснюючи, що він може полегшити симптоми через сам процес прийому таблетки. Такі відкриті плацебо-дослідження показали помітне зменшення тривожності навіть у тих, хто знає про бездіяльність препарату​. Подібні підходи підкреслюють силу сугестивного ефекту: важлива не обманути, а створити налаштованість на покращення.

**Уникнення тригерів ноцебо-ефекту.**

1. Уважність до формулювань.

Слід уникати фраз, які підкреслюють проблему чи висловлюють сумніви. Наприклад, питання «У Вас знову очікувано почалося» або «А у Вас ще є біль?» може непомітно закріпити увагу клієнта саме на дискомфорті і посилити тривогу​. Аналогічно, банальне «не переживайте» або «це не таке вже й страшне» може бути сприйняте як ігнорування або невіра у серйозність відчуттів, що викличе опір і зворотний ефект. Натомість варто застосовувати нейтральні і підтримувальні формулювання: «Розумію, що Ви відчуваєте; давайте подивимось, як ми можемо з цим впоратись».

1. **Чесність і контекст.**

Необхідно говорити правду про можливі труднощі, але робити це конструктивно. Термін «звичайна терапія» чи «лише чергова консультація» може натякувати, що лікування не унікальне і тому неефективне. Дослідження виявили, що подібні слова можуть самі собою знизити мотивацію клієнтів як ніби «приговоривши» їх до посереднього результату​. Корисно давати інформацію з урахуванням пацієнтської історії: якщо потрібно попередити про тимчасові складнощі (наприклад, етап глибокої психологічної обробки травми), робити це у межах довіри («деякі вправи можуть бути важкими, проте я буду поруч, щоб підтримати вас»​.

Важливо також розвіяти хибні уявлення: якщо клієнт підсилює страхи з медіа, потрібно спокійно обговорити реальні результати аналогічних випадків і навести приклади успішного лікування​

1. **Управління очікуваннями.**

Але й «занадто хороша» обіцянка може обернутися ноцебо: коли реальний ефект не виправдовує надвисокі очікування, клієнт розчаровується і навіть може загострити симптоми. Згідно з даними, якщо реальна терапія не збігається з тим, на що сподівався пацієнт, результат може погіршитися​.

Тому варто негайно перевіряти, чого очікує клієнт, і узгоджувати це з реальністю: задавайте відкриті запитання, слухайте про його побоювання і спільно формулюйте реалістичний прогноз. Таким чином можна вчасно скорегувати очікування і мінімізувати ризик виникнення ноцебо-ефекту.

**Клінічні приклади.**

***Травматичний дебрифінг і ноцебо***: Класичним прикладом небажаного ноцебо-ефекту є психологічний дебрифінг після травматичних подій. Було показано, що коли учасникам групи детально описують всі можливі негативні реакції (тривожність, флешбеки тощо), це само по собі формує очікування PTSD і фактично підвищує ризик його розвитку​. Іншими словами, навіювання імовірності «гірших наслідків» призвело до того, що симптоми з’явилися там, де їх не було. Це ілюструє небезпеку надмірного фокусування на поганому результаті: інформування про потенційні ускладнення має бути нейтральним і підтримуючим, а не загрожуючим​

***Ноцебо-група у терапії функціональних припадків***: Австралійські дослідники застосували концепцію «ноцебо-гіпотези» для лікування пацієнтів з функціональними (невротичними) припадками. Клієнтам відкрито пояснювали, що їхні симптоми спричинені негативними очікуваннями («ноцебо»), і проводили спеціальні вправи з корекції поглядів на стан. У наведеній серії випадків 7 із 10 пацієнтів після 12-тижневої терапії припинили мати припадки, причому ефект зберігався при спостереженні через півроку​

Це показує, що навіть усвідомлення пацієнтом психологічного походження симптомів («воно як би в голові») може дати позитивний зсув, оскільки знімає страх невизначеності і змінює очікування. Тобто перефокусування уваги на внутрішні ресурси (замість фіксації на хворобі) використовує механізм, схожий на плацебо, але зі спеціальним «ноцебо»-раціо для пояснення проблеми​

.

***Розбіжність очікувань і досвіду***: Ще один поширений клінічний випадок – коли пацієнт очікує одну форму лікування, а отримує іншу. Дослідження вказують: якщо клієнт прийшов на консультацію з конкретними сподіваннями, а консультант застосовує не ті методики (наприклад, чекали когнітивної терапії, а отримали бесіду в стилі підтримки), це «несходження» між очікуванням і реальним процесом негативно позначається на ефективності. Розбіжність між очікуваннями пацієнта і досвідом терапії може стати причиною погіршення результатів або передчасного припинення лікування​.. Такий випадок фактично є ноцебо-ефектом: навіть доброзичливий психологічний прийом не дає результату, бо клієнт «не вірить» у нього через невідповідність очікувань.

Кожен з наведених прикладів підкреслює, наскільки впливові очікування клієнта: позитивні сподівання можуть істотно посилити терапевтичний ефект (навіть за мінімальної активної інтервенції), а негативні – навпаки знижувати ефективність чи викликати неприємні симптоми. У практиці психологічного консультування важливо усвідомлено працювати з цим механізмом, щоб підсилити плацебо-компоненти лікування і мінімізувати ризик ноцебо-реакцій.

**Ірраціональні очікування, притаманні сучасному суспільству.**

Ірраціональні ідеї — це автоматичні думки, внутрішні установки, які створюють надмірні страждання. Та ґрунтуються на "повинен", "зобов’язаний", "завжди/ніколи"; викликають деструктивні емоції (гнів, тривогу, провину, депресію); обмежують гнучкість мислення.

Завдання психолога — допомогти клієнту розпізнати ці установки; оспорити їх логічно; замінити на гнучкі, реалістичні переконання.

**1. «Я повинен бути успішним, компетентним, схваленим усіма — завжди.** **інакше я – нікчемна людина»**

📌 Чому ірраціонально: Таке судження є абсолютним «повинен» і зв’язує цінність особистості з результатами та оцінкою інших. Жорсткі установки «я маю»/«я повинен» спричиняють надмірні негативні емоції (тривогу, страх невдачі тощо). Вимога бути бездоганним нереалістична й веде до постійного страху провалу та самознищувальної перфекціоністської напруги.. Це породжує тривогу, страх помилки, заниженої самооцінки, залежність від схвалення.

🧠 Приклад: Студентка, яка отримала «8» замість «10», плаче, вважає себе невдахою, бо «не може дозволити собі помилки» та відчуває сильний стрес і паніку перед кожним тестом, хоча одна помилка ще не визначає його цінності

**✅ Раціональна альтернатива: Я намагаюся бути компетентним, але не зобов’язаний бути ідеальним завжди.**

**2. «Усі повинні ставитися до мене добре, справедливо й поважати мене. Інакше — вони погані люди.»**

📌 Чому ірраціонально: Це очікування ґрунтується на ідеї про абсолютну справедливість і зобов’язання інших задовольняти всі наші потреби . Переконання «інші мають…» є нереалістичним, бо люди не можуть завжди поводитися так, як нам хочеться. Воно породжує розчарування, гнів, образу й осуд з боку «страждальця», який завжди звинувачує навколишніх у власних стражданнях.

🧠 Приклад: Колега не привітався — чоловік відразу подумав: «Він мене зневажає. Я йому помщуся», — хоча колега просто поспішав. Або чекалося, що начальник завжди хвалитиме її роботу; коли начальник критикує помилку, вона вважає його «поганим» та гнівається, замість того щоб спокійно сприйняти зворотній зв’язок.

**✅ Раціональна альтернатива: Я хотів би, щоб люди поводилися добре, але не всі це робитимуть — і я з цим впораюсь.**

**3. «Життя повинне бути зручним, легким та без проблем. Якщо щось іде не так — це нестерпно.»**

📌 Чому ірраціонально: Це вірування пов’язує щастя з зовнішніми умовами і відсутністю проблем, але життя неминуче містить труднощі. Нетерпимість до дискомфорту лише підсилює страждання. Сприйняття труднощів як катастрофічних посилює стрес і пасивність.

🧠 Приклад: Жінка потрапила в пробку по дорозі на роботу й кричить у машині: «Це нестерпно! Я не витримаю цього!», хоча це звичайна затримка.

Працівник очікує, що його робочі умови будуть ідеальними; коли з’являється дедлайн чи конфлікт із колегою, він починає переживати, мовляв «я цього не витримаю» – замість того, щоб поступово вирішити задачу або поговорити з колегою.

**✅ Раціональна альтернатива: Життя може бути складним, але я маю сили долати труднощі.**

**4. «Якщо щось іде не так — це катастрофа!»**

📌 Чому ірраціонально: Ця установка перебільшує негатив події, оцінюючи її як щось жахливе й непереборне. Її ще називають «катастрофізацією»: звичайна неприємність сприймається як фатальна чи «кінець світу». Такий погляд викликає непропорційно сильний страх, паніку й відчай, хоча насправді ситуацію можна пережити.

🧠 Приклад: Чоловік втратив телефон і каже: «Все пропало! Життя скінчилося!» — хоча ситуацію можна вирішити, купивши новий пристрій.

Людина, яка отримала негативний коментар на роботі, каже собі: «Це кінець моєї кар’єри!» і відчуває паніку. Насправді один коментар – лише одна подія, її можна обговорити або проаналізувати без катастрофічних наслідків.

**✅ Раціональна альтернатива: Не кожна проблема є трагедією. Неприємності бувають, але вони рідко фатальні — я зможу з цим впоратись.**

**5. «Моє минуле визначає моє майбутнє. Я не можу змінитися.»**

📌 Чому ірраціонально: Минуле впливає, але не прирікає. Віра в незмінність призводить до безпорадності. Людина здатна на зміни через новий досвід і рішення.

🧠 Приклад: Жінка, яку в дитинстві критикували, вірить: «Я завжди буду невпевненою» — хоча має змогу навчитися самопідтримки й асертивності.

**✅ Раціональна альтернатива: Моє минуле вплинуло на мене, але я можу змінити своє майбутнє через свідомі дії.**

**6. «Я повинен турбуватися, інакше я безвідповідальний.»**

📌 Чому ірраціонально: Тривога не дорівнює турботі. Дія — корисна, а постійне переживання — шкідливе. Надмірна тривога не покращує ситуацію а лише виснажує.

🧠 Приклад: Батько не може заснути, бо хвилюється за дитину, яка пішла гуляти. Він думає: «Якщо я не хвилюватимуся — значить, мені байдуже».

**✅ Раціональна альтернатива: Я можу піклуватися про важливе без постійної тривоги.**

**7. «Я не можу бути щасливим, якщо все йде не так, як я хочу.»**

📌 Чому ірраціонально: Пов’язування щастя лише з зовнішніми умовами та контролем над ними робить людину вразливою до стресу, адже впровадити повний контроль для людини неможливо..

🧠 Приклад: Молода пара відмінила подорож через хворобу одного з партнерів, і інший говорить: «Все зіпсовано. Я не можу бути щасливим без цієї відпустки.»

**✅ Раціональна альтернатива: У цьому світі джерельця щастя наповнюють серце різними шляхами. Питання у тому, щоб цьому сприяти.**

**8. «Я відчуваю певні емоції тільки тому, що подія відбулася; отже, я безсилий змінити свій стан.»**

📌 Чому ірраціонально: Це переконання відкидає роль власних думок у формуванні почуттів. За REBT правильна послідовність – подія → оцінка події → емоція. Не сама подія (А) викликає емоцію (C), а наша інтерпретація (B). Отже, віра «мені стало погано тому, що вона так вчинила» є спрощеною ірраціональною формулою («А→С»), яка ігнорує можливість змінити реакцію через переоцінку думок.

📌 Приклад: Людина ображається: «Я засмучений, бо мені сказали критику.» Замість того, щоб визнати, що саме її думки про цю критику викликають біль, вона переконана, що «їй зробили боляче» й не здатна змінити емоцію самостійно.

**✅ Раціональна альтернатива:маю з любов’ю оцінювати та розуміти як і нащо оцінювати.**

**9. «Я повинен брати на себе відповідальність за почуття й успіхи інших людей.»**

📌 Чому ірраціонально: Це переконання, що наша провина лежить в усьому (навіть коли інші щось не досягають або нещасні), нереалістичне. Розуміння, що кожна людина несе відповідальність за свої емоції та вчинки, є ключовим. Вірування «все трапилося через мене» породжує непотрібний сором і тривогу.

📌 Приклад: Батько вважає, що дитина провалила іспит через його помилки у вихованні: «Це моя вина, я погано виховав». Він відчуває провину, хоча виявилось, що дитина просто не вивчила тему – і відповідальність за навчання лежить також на самій дитині.

Джерела: Ірраціональні переконання у РЕПТ описані як жорсткі, догматичні «повинен/має» (абсолютистські) установки, які породжують надмірні негативні емоції

**✅ Раціональна альтернатива: Я не створений все контролювати, але цілком спроможний враховувати інтереси та можливості інших.**

***Трансляція терапевтичних ідей є варіантом превентивної психотерапії.***