

## Эмоциональная ароматерапия как инструмент реабилитации при НРЛ

Нарциссическое расстройство личности (НРЛ) — это болезненное состояние психики человека, характеризующееся завышенным чувством собственной важности, чрезмерной потребностью в восхищении и отсутствием сочувствия к другим. Люди с НРЛ изо всех сил пытаются поддерживать здоровые отношения и часто испытывают трудности с управлением своими эмоциями. В то время как терапия и стратегии самопомощи остаются основными средствами борьбы с НРЛ, новые дополнительные возможности, которые дает эмоциональная ароматерапия, могут помочь улучшить общее самочувствие людей, имеющих дело с нарциссическим расстройством личности.

Согласно DSM-IV, НРЛ диагностируется при установлении пяти и более следующих симптомов:

1. грандиозное чувство самозначимости;
2. вовлеченность в фантазии о неограниченных власти и успехе;
3. вера в собственную уникальность, оценить которую могут только избранные, особо одаренные люди;
4. потребность в восхищении;
5. ощущение привилегированности;
6. эксплуатация других в межличностных отношениях;
7. отсутствие эмпатии;
8. зависть к чужим достижениям;
9. вызывающее, наглое поведение.

Особенности самоощущений и представлений о себе у людей с НРЛ заключаются в ощущениях пустоты, фальши, стыда, зависти или в полярных переживаниях – самодостаточности, тщеславии, превосходстве. О. Кернберг описывает эти полярности как противоположные состояния в восприятии собственного Я – либо грандиозное, либо ничтожное.

### Понимание нарциссического расстройства личности

Нарциссическое расстройство личности — сложное и часто неправильно понимаемое состояние. Люди с НРЛ могут показаться высокомерными, эгоцентричными и склонными к манипуляциям. Эти поведенческие черты часто действуют как защитные механизмы против глубоко укоренившихся чувств уязвимости и незащищенности. Такие стратегии преодоления НРЛ могут защитить человека от эмоциональной боли, но часто имеют неблагоприятные последствия для его межличностных отношений и психического здоровья. Варианты лечения НРЛ в основном связаны с когнитивно-поведенческой (КПТ) и диалектико-поведенческой терапией (ДПТ), для улучшения эмоциональной саморегуляции и межличностной эффективности.

### Ароматерапия при нарциссическом расстройстве личности

Хотя ароматерапия не может вылечить или напрямую воздействовать на основные симптомы нарциссического расстройства личности, она прекрасно дополняет уже существующие терапевтические вмешательства. Определенные эфирные масла обладают успокаивающими, заземляющими и улучшающими настроение свойствами, которые могут помочь людям с НРЛ справиться со стрессом, тревогой и эмоциональной уязвимостью.

Вот некоторые из наиболее перспективных эфирных масел для лечения НРЛ:

1. Лаванда. Эфирное масло лаванды, известное своими успокаивающими свойствами, может помочь облегчить тревогу, стресс и нарушения сна. Для людей с НРЛ успокаивающее действие лаванды может облегчить эмоциональную регуляцию и улучшить общее самочувствие.
2. Ладан. В качестве заземляющего эфирного масла ладан может помочь сбалансировать эмоции и повысить чувство ясности ума. Это может помочь людям с НРЛ повысить самосознание, лучше понять свои чувства и ориентироваться в социальных взаимодействиях с большей эмпатией.
3. Бергамот. Обладая поднимающими настроение и улучшающими настроение свойствами, эфирное масло бергамота потенциально может противодействовать симптомам депрессии, которые могут сопровождать НРЛ. Цитрусовый аромат бергамота может вызвать положительные эмоции и улучшить общее настроение.
4. Иланг-иланг. Эфирное масло иланг-иланга, известное тем, что способствует чувству любви к себе и принятию, может оказывать эмоциональную поддержку людям с НРЛ, поощряя самоанализ и формируя более здоровое представление о себе.

Ниже приведены некоторые способы сочетания освоения навыков ДПТ и КПТ с использованием эфирных масел:

1. Практика осознанности. Поощряйте и развивайте у себя навыки самосознания и присутствия с помощью эфирных масел, таких как лаванда, ладан или бергамот. Распыляйте эти масла во время упражнений на осознанность, таких как медитация или глубокое дыхание, чтобы усилить концентрацию и способность ментально расслабиться.
2. Эмоциональная регуляция. Облегчайте эмоциональные переживания и повышайте свою эмоциональную стабильность с помощью поднимающих настроение эфирных масел, таких как апельсин, лимон или роза.
3. Терпимость к стрессу. Используйте успокаивающие эфирные масла, такие как ромашка или иланг-иланг, при выполнении практик, снижающих стресс при НРЛ, таких как прогрессивная мышечная релаксация или визуализация.
4. Межличностная эффективность. Способствуйте позитивному общению и построению отношений с помощью эфирных масел, таких как жасмин, сандаловое дерево или пачули. Наносите эти масла местно или распыляйте во время сеансов психотерапии, чтобы создать успокаивающую атмосферу и эмоциональную поддержку.

Сочетание КПТ, ДПТ и эфирных масел в терапии НРЛ обеспечивает инновационный и целостный подход к психическому здоровью. Объединив научно обоснованные методы КПТ и ДПТ с поддерживающими свойствами эфирных масел, вы сможете всесторонне улучшить свое психоэмоциональное здоровье.

#### **В заключение:**

1. Хотя эмоциональная ароматерапия не является основным методом лечения нарциссического расстройства личности, она может служить ценным дополнительным инструментом реабилитации лиц имеющих дело с НРЛ.
2. Включив эфирные масла в комплексный план реабилитации, люди с НРЛ могут получить дополнительную поддержку, чтобы лучше управлять своими эмоциями и улучшить общее психическое здоровье.
3. Как всегда, крайне важно проконсультироваться со специалистом в области психического здоровья, прежде чем самостоятельно использовать эфирные масла для решения психологических проблем.