

Лекція 5.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ

1. Використання методів психологічної допомоги при реабілітації.
2. Особливості самопомоги при реабілітації.

1. ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ РЕАБІЛІТАЦІЇ.

Крім спеціальних медико-біологічних засобів реабілітації осіб, відновленню їх психічної рівноваги сприяє комплекс психологічних заходів. Серед таких заходів застосовують як основні, так і додаткові методи психологічної реабілітації. До основних методів належать: психологічне консультування, психологічна корекція та психотерапія. Додатковими методами психологічної реабілітації є: арттерапія, когнітивно-поведінкова терапія, когнітивне відновлення, умовне керування, сімейні інтервенції, психоосвіта, тренінг соціальних навичок.

Психологічний інструментарій, який використовується при психологічній реабілітації

| Вид допомоги | Психологічне консультування | Психологічна корекція | Психотерапія |
|-----------------|--|---|--|
| Об'єкт впливу | Клієнт, пацієнт | Клієнт, пацієнт | Пацієнт |
| Предмет | Проблема, індивідуально-психологічні особливості | Проблема та особистісні аномалії | Психопатологічні симптоми, характерологічні девіації |
| Спосіб | Інформування, навчання | Тренінг | Активний вплив (терапія) різними способами |
| Позиція клієнта | Активна, відповідальний за результат | Активна, відповідальний за результат | Пасивна, не відповідальний за результат |
| Мета впливу | Формування особистісної позиції | Формування навиків психологічної компетентності | Купірування психопатологічної симптоматики |
| Тривалість | Короткотривала (10 – 15 сеансів) | Середньої тривалості (2 – 3 місяці) | Довготривала (6 місяців і більше) |

Серед методів психологічної реабілітації важлива роль належить

психотерапії, яка проводиться за допомогою бесіди з особою. Мета таких бесід

– заспокоєння людини, демонстрація їй минушого характеру змін, що відбуваються у її стані, орієнтування на вихід з травматичної ситуації, роз'яснення механізмів виникнення психічних розладів і переконання її в реальних можливостях саморегуляції деяких нервових процесів.

Психотерапія – це вид лікування, коли основним інструментом впливу на психіку людини є слово, вмiле застосування якого дає змогу усунути прояви психічної травми, змінити ставлення людини до себе і свого стану.

Сутність роз'яснювальної (раціональної) психотерапії полягає в психічному впливі на особистість і її стан, в аргументованому переконанні, корекції хибних уявлень, понять, суджень, які стали причиною її дезадаптації. При появі перших ознак психічного розладу людину, яка перенесла психічний стрес, необхідно насамперед заспокоїти, вселити впевненість, заставити думати згідно з принципом: «Все, що не робиться, – до кращого». Далі слід формувати (створювати) у неї установку на можливість усунення відхилень в психічному стані і поведінці, у доступній формі пояснити сутність того, що сталося, показати значення проведених тих чи тих реабілітаційних заходів. У процесі реабілітації доцільно фіксувати увагу на позитивних змінах у стані.

Поліпшують настрій людей, позитивно позначаються на їхньому психічному стані такі фактори: зняття тривоги, побоювань, розвіювання деяких сумнівів, відволікання від зосередженості на хворобливих уявленнях.

Безпосередній психотерапевтичний вплив може здійснюватися психологами, медичними працівниками, іншими посадовими особами, авторитетними колегами, друзями, рідними і близькими із використанням спеціальних методик *навіювання, переконання*, що

активізує психотерапію.

Бесіди можуть проводитися індивідуально або в складі групи з аналогічними станами, бажано в найбільш спокійній обстановці. Ця робота може мати успіх лише в тому випадку, якщо її проводить авторитетна людина, з хорошими комунікабельними вміннями, якій люди довіряють.

У психотерапії дуже важливими є оптимальний психологічний контакт, індивідуальний підхід, облік життєвого досвіду, особливостей особистості і конкретних умов обстановки.

Обов'язкова умова – встановлення повного контакту з людиною, яка отримала психічну травму. Вона має мати нагоду детально розповісти про свій стан, відчутти, що її слухають, їй співчують і хочуть допомогти. Найменший натяк на недовіру до висловленого, скептичне ставлення тут просто неприпустимі.

Підриває довіру до проведення бесіди запевнення в тому, що «нічого серйозного не сталося», що «все буде добре», «що нічого небезпечного немає і потрібно взяти себе в руки», «тримайся» тощо. Подібні формальні вислови в подібній ситуації навіть шкодять. Бо людина відчуває, що в її організмі щось відбувається і відчуває саме неприємні та хворобливі чинники.

Необхідно враховувати, що особи, які перебувають у травмованому стані, з їх загостреною чутливістю зазвичай різко агресивно реагують на будь-який прояв нещирості, фальші у взаєминах.

Ефективно впливає на психіку травмованих не тільки слово, але й манера триматися з ними, вираз обличчя, інтонація голосу, поведінка оточення, обстановка і т.п.

Іншою, не менш важливою, формою психологічної реабілітації є загальна (непряма) психотерапія, спрямована на створення «психотерапевтичного клімату» в групі, що припиняє дію негативних подразників і, водночас, піднімає у людей емоційний тонус, вселяє віру

в ефективність вжитих заходів.

Оптимальна психологічна обстановка сприяє підвищенню ефективності реабілітаційних заходів. Тут важливо формувати в оточення адекватні уявлення про стан людей, які отримали психічні травми. З цією метою зусилля реабілітологів спрямовуються на вироблення у травмованих і оточення єдиних психологічних установок, що сприяють раціональному ставленню до тих, що отримали травми. Найбільш доступною формою в цьому випадку будуть групові або індивідуальні бесіди й заняття.

Ефективність психотерапевтичного впливу оцінюється за кількома критеріями.

По-перше, ступенем розуміння людиною психологічного механізму свого стану і власної ролі у виникненні психічної травми, в т.ч. розвитку своїх неадаптивних реакцій.

По-друге, зміною у стосунках і установках.

По-третє, поліпшенням соціального функціонування в різних сферах діяльності, тобто зміною в поведінці, в контактах з товаришами, в планах, цілях і т.п.

2. ОСОБЛИВОСТІ САМОДОПОМОГИ ПРИ РЕАБІЛІТАЦІЇ.

У попередженні психічних зривів і відновленні психічної рівноваги вирішальну роль відіграє вміння самої людини налаштовувати свою психіку й управляти своїми станами в різних умовах обстановки. Давно відомо, що виражене емоційне переживання радості або страху змінює пульс, артеріальний тиск, забарвлення шкірного покриву, проявляється потовиділення тощо.

Слова, мова, уявні образи умовно рефлексивним шляхом чинять на функціональний стан різних органів і систем позитивний або

негативний вплив. Здатність людини впливати на себе саму за допомогою слів і відповідних уявних образів, називається *психічною саморегуляцією*.

У ній розрізняють два напрями:

по-перше, для корекції функціонального стану за наявності помірно виражених психоневротичних симптомів (порушення сну, висока тривожність, емоційне напруження, зниження настрою), уникнення апатії та депресії;

по-друге, для підвищення рівня функціональних (психорегулюючих) можливостей запобігання розвитку явищ перевтоми.

Як показує практичний досвід, для зменшення надмірного нервово- психічного напруження або зняття залишкових явищ психічного збудження доцільно прослуховувати або відтворювати в розумі словесні формули, супутні розвитку аутогенної релаксації.

Саморегуляція має чітку структуру, яка поєднує:

- 1) визначення суб'єктом мети своєї довільної активності;
- 2) програму виконавських дій, узгоджену з умовами діяльності;
- 3) неперервний контроль за ходом її реалізації;
- 4) оцінку досягнутих результатів;
- 5) рішення про необхідність корекції і характер корекційної діяльності [2].

Вона є замкнутим контуром регулювання активності організму, що існує на основі інформації, носіями якої є образи сприймання, уявлення, поняття.

Психологічна саморегуляція складається з двох частин:

загальної і спеціальної.

Загальна частина формує навички аутогенного розслаблення (гальмування)

– особливого фазового стану, що уможливорює значно підвищити

дієвість активації уявлень і використовуваних самонавіювань. Вона дає змогу: виробити навички управління увагою (зосередження, концентрація, переключення); цілеспрямовано оперувати чуттєвими образами (відчуття тяжкості, тепла тощо); довільно регулювати м'язовий тонус і характер дихання; освоїти навички швидкого аутогенного занурення і виходу з цього стану.

Вправи загальної частини застосовуються для зняття напруження, втоми, відновлення сил, регуляції вегетативних функцій.

Спеціальна частина – це комплекс форм самонавіювання, що дають змогу цілеспрямовано регулювати протікання психічних процесів і свого емоційного стану, нормалізувати функції центральної нервової системи. Використання спеціальних формул для корекції функціонального стану має, як правило, індивідуальний характер.

Навчання прийомів психологічної саморегуляції проводиться за стандартними методиками, методом групових занять із застосуванням певних вправ.

Розглянемо основні методи психологічної саморегуляції: самопереконавання і самонавіювання.

Самопереконавання – це вміння підпорядковувати особисті мотиви вимогам і інтересам обов'язку («Я зобов'язаний»; «Я можу»; «Я вмію»; «Я витримаю»; «Мені це під силу» тощо).

Самонавіювання – це здатність навіювання якихось думок, бажань, образів, відчуттів, станів самому собі («Я спокійний»; «Мені зручно і добре»; «Відчуваю себе бадьоро»; «Я зосереджений і зібраний»; «Я бадьорий і впевнений» тощо).

В основі психічної саморегуляції лежать короткі, категоричні словесні формули, що викликають або процес нервово-м'язового розслаблення, або процес емоційного збудження.

Механізм саморегуляції є двостороннім зв'язком між головним мозком і м'язами. За допомогою імпульсів, що йдуть з мозку до м'язів, здійснюється управління ними, а імпульси, що йдуть від м'язів в головний мозок, дають мозку інформацію про фізіологічний стан, готовність виконувати ту чи ту роботу і є, водночас, стимуляторами мозку, активізують його діяльність.

При значному розслабленні мускулатури виникає особливий стан, що дає змогу шляхом самонавіювання впливати на різні, в тому числі мимовільні функції організму.

При емоційних реакціях завжди спостерігається напружена мускулатура і відповідна вегетативно-судинна реакція. Довільне розслаблення мускулатури супроводжується зниженням нервово-емоційного напруження, що зумовлює загальний заспокійливий ефект.

Негативний емоційний стан супроводжується активацією мускулатури, а розслаблення м'язів служить зовнішнім вираженням позитивних емоцій, стану спокою, врівноваженості, знижує емоційне збудження.

Словесний сигнал або образ, викликаний ним, веде при повторенні до утворення умовних реакцій і реалізації бажаних зрушень, підвищуючи у результаті рівень саморегуляції.

Для зняття стану тривоги і страху слід використовувати формулу саморегуляції, спрямовану на розслаблення скелетних м'язів. Це затримає надходження в мозок імпульсу тривоги. Формула саморегуляції може бути такою: «Ставлення до подій спокійне. Повна впевненість у своїх силах. Моя увага зосереджена на діях, що мною виконуються. Ніщо стороннє мене не відволікає. Я повністю зосереджений. Труднощі і перешкоди тільки мобілізують мене». Подібна формула вимовляється подумки або вголос 5 – 6 разів протягом 2 – 4 хвилин.

Для відновлення сил і спокою рекомендується використовувати сон

шляхом самонавіюванням. Людина має навчитися «занурювати» себе у сон і самостійно виходити з нього з відчуттям бадьорості. Тривалість викликаного сну – від 20 до 40 хвилин. Формулу самонавіювання зазвичай промовляти відразу ж за формулою психом'язового тренування. Наприклад: «Я розслабився. Мені хочеться спати. З'являється відчуття сонливості. Воно з кожною хвилиною посилюється, стає глибше. Приємно тяжчають повіки. Повіки стають важкими і закриваються очі. Настає спокійний сон». Кожну фразу слід подумки вимовляти повільно, монотонно.

До інших методів психічної саморегуляції, що дає змогу коригувати психічний стан, належать: самовиховання, самоконтроль, самонаказ, десенсибілізація, відволікання.

Ефективність реабілітаційних психологічних впливів на травмовану особистість визначається збільшенням фонових, стабілізаційних і зменшенням екстремальних, ризикованих практик побудови життя, досягненням певного балансу між ними.