

**АДАПТАЦИЯ – ОПРЕДЕЛЕНИЕ,  
ВИДОВЕ, ЗНАЧЕНИЕ.**

**ДЕЗАДАПТАЦИЯ –  
РАЗСТРОЙСТВА НА РАЗЛИЧНИТЕ  
ПСИХИЧНИ ФУНКЦИИ. КРИЗИ И  
КРИЗИСНИ ИНТРЕВЕНЦИИ**

Катедра „Психиатрия и  
медицинска психология“ МУ-  
Плевен

# Дефиниции

- **Адаптацията** (буквално "приспособеност", "пригодност") обхваща в себе си процесите на пасивно и активно уравнивяване на индивида с непрекъснато променящите се условия в заобикалящата го външна и собствената вътрешна среда.
- Адаптивната система „индивид-среда“ е уравнивяваща система, изработваща адаптивния, уравнивяващ отговор.

# Дефиниции

- Този отговор може да бъде: биологичен, психичен, социален и съответно на това адаптацията бива:
  - **биологична**
  - **психична**
  - **социална**
- Отделно от това и в трите си разновидности тя може да бъде:
  - **пасивна** - нагаждане без да се внасят изменения в средата
  - **активна** - чрез извършване изменение на средата с оглед получаване желаните въздействия.

# Дефиниции

- Същността на психиката е адаптивна - в съответствие с непрекъснатите промени на информацията (от вътрешната и външната среда).
- В научен план изясняването на механизмите на адаптацията включва изучаване на сложните **биохимични, физиологични, психични** и пр. механизми протичащи в организма при нейното осъществяване.
- Изучаването на психологичните аспекти на адаптацията е предмет на **адаптология**, респ. **адаптопсихология**

# Дефиниции

- **Потребностите** са централно-адаптивна категория, а **удовлетворяването** на потребностите е основният механизъм на биологичната и психична адаптация.
- В медицинската психология потребностите се групират в две основни направления:
  - ***материални потребности***: от защита срещу природни влияния (чрез подслон, облекло и т.н.); от осигуряване енергия (храна, вода); от предмети за ежедневна употреба;
  - ***духовни потребности***: познавателни; емоционални; естетически; етични; от общуване (приятели, семейство, противоположен пол); от труд; от почивка; от принадлежност към някаква група.

# Критерии за правилна психична адаптация

- **ЗДРАВЕТО** е равновесното (компенсираното) състояние на сложната система от материални, духовни, биологични и социални потребности.
- Съществуват три фундаментални критерия за правилната организация на психиката и за психичната адаптация: **съответност, своевременност и съразмерност на уравновесителния отговор.**

# Критерии за правилен адаптивен отговор

- Адаптивния отговор е своевременен когато времето между началото на дразненето и настъпването му е достатъчно кратко.
- Адаптивния отговор е съответен когато неговото качество отговаря на качеството на обективния дразнител.
- Той е съразмерен когато съдържа достатъчен и не привишаващ необходимия спрямо конкретното въздействие енергетичен заряд.
- Съразмерността и своевременността са **количествени критерии** на адаптацията, а съответността - **качествен критерий**.

# Критерии за правилен адаптивен отговор.

## Дезадаптация.

- Психиката върши добре своята работа, ако психичните уравнивесителни (адаптивни) отговори се подчиняват на тези три критерия, т. е. ако те са съответни, своевременни и съразмерни.
- **ДЕЗАДАПТАЦИЯТА** (дезорганизацията) на психиката се характеризира с несвоевременност, и несъответност на адаптивния отговор.
- При болестни процеси на психиката (протичащи с дезадаптация) критериите за правилна адаптация се нарушават в различна степен и в различни съчетания при отделните психични системи



# Нарушения в психиката при дезадаптация

- Прието е нарушенията в отделните психични сфери да се делят на **количествени** и **качествени**.
- Обикновено количествени нарушения са налице когато се нарушават критериите **своевременност** и **съразмерност** на адаптивния отговор (както това е при тревожните разстройства), а качествени - когато се нарушава критерия **съответност** (при психозите).
- Нарушенията при психиката се изучават подробно в психиатрията (и по точно в дескриптивната психопатология, която е част от общата психиатрия)

# Криза: дефиниции

- Терминът „Криза“ е придобил множество дефиниции. От позицията на науката Психология, формулирането му включва личността и субективния ѝ начин на възприемане и интерпретиране на събитията, в които попада.
- Според Gilliland и James [2012], **кризата е „възприемане на събитие или ситуация като непоносимо трудна, преминаваща границите на адаптивните ресурси на личността“**.
- Каплан [2012] определя състоянието като препятствие, възникващо в кратък времеви интервал и изискващо разрешаване с методи, надхвърлящи обичайните за индивида.

# Криза: дефиниция

- **Кризата съдържа четири основни елемента:**
  - Провокиращо събитие/ситуация;
  - Субективното възприемане и преживяване на случващото се като дистрес;
  - Провал на обичайните адаптивни стратегии;
  - Необходимост от кризисно подпомагане;

# Кризис: провокиращи ситуации

- *Провокиращите ситуации/събития* се явяват предпоставка за развитие на състояние на криза. Те включват:
  - загуба на значима личност поради смърт, развод и др.
  - загуба на лично здраве или тежко заболяване на член от семейството,
  - рязка промяна в семейните или професионални стереотипи,
  - рязко влошаване на социално-икономическите условия, в които пребивава индивида,
  - ситуации, свързани с неочаквани, силни стресори, обхващащи големи групи хора – природни бедствия, аварии, военни действия, тероризъм, етапи на съзряването и др.

# Кризис: провокиращи ситуации

- Позцията на фрустрираната потребност, емоционалната лабилност, нивото на личностна тревожност и незрялост, в съчетание с налични акцентуации се явяват предразполагащ фактор.
- Личността не е в състояние да прогнозира изхода или да оказва контрол над случващото се. Използваните до момента механизми на адаптация се оказват недостатъчни

# Кризис: провокиращи ситуации

- Факторите, повлияващи дълбочината и интензивността на кризата са *вътрешните и външни ресурси на личността*:
  - Външни ресурси - наличие на стабилни социални контакти (емоционално подкрепящи близки, приятели, колеги) и материални ресурси;
  - Вътрешни (лични) ресурси - добро физическо и психическо здраве, позитивна жизнена философия, личностна устойчивост и гъвкавост в използваните механизми на психологична защита, позитивен минал опит с подобни стресори/наличие на подходящи адаптивни стратегии.

# Видове кризи

- В зависимост от естеството на провокиращите моменти, се различават ситуационни, възрастови кризи и кризи на личността.
- Ситуационните кризи се провокират от събития, предизвикващи екстремни по съдържание и интензитет преживявания. Това са **макротравми, които надхвърлят характеристиките на дистрес** – природни бедствия, аварии, война, тероризъм, загуба на емоционално близък, тежко заболяване на член от семейството, пенсиониране, уволнение от работа и др.

# Ситуационни кризи

- След досега със събитието/ситуацията, възникналото кризисно състояние преминава през три етапа, като на всеки един от тях е възможно развитие на **психосоматични заболявания**:
  - Етап на ранимост. На този етап, възникналите напрежение и тревожност нарастват. Нарушава се състоянието на психичен и соматичен баланс. Личността търси начини да овладее ситуацията. Невъзможността да се разреши кризата се съпътства с отказ от ефективно функциониране.



# Ситуационни кризи

- *Етап на активна криза.* Могат да се наблюдават различни поведенчески и соматични реакции, суицидни пориви. Преживяващият се опитва да редифинира ситуацията, така че старите способности за справяне да станат пригодни за употреба;
- *Етап на реорганизация.* Това е период, по време на който може да постигне по-високо ниво на личностово функциониране, да се възстанови изходното състояние. Неуспешното разрешаване на кризата провокира регрес до по-ниско функционално ниво. Личността повишава многократно тревожността, възниква психологична дезадаптация.

# Кризис: психични и соматични прояви

- В процеса на протичане на кризата се установяват универсални начини на реагиране - соматични, когнитивни, емоционални, поведенчески. Тяхното съчетание и интензитет ги прави уникални за всяка личност.
  - *Соматични* – стомашно неразположение, гадене, тремор, обилно потене, студени тръпки, диария, замаяност, трудности при заспиване или нарушен нощен сън, главоболие, чувство за задух/недостиг на въздух;

# Кризис: психични и соматични прояви

- *Когнитивни* – забавено мислене, времева дезориентация, смущения в паметовите процеси, плашещи, нелогични мисли и самообвинения, повторно припомняне на предходни психотравми, натрапливи спомени, неточна (лоша) преценка при вземане на решения, нарушена концентрация на активното внимание;
- *Емоционални* – гняв, нетърпеливост, страх, тъга, скръб, празнота, депресивност, изострена чувствителност, преживяване на загуба или изоставеност, изолираност, безнадежност, блокиране на емоциите;

# Кризис: психични и соматични прояви

- ***Поведенчески*** – плач, екстремна хиперактивност, увеличаване или начало на тютюнопушене, повишена употреба на алкохол/наркотични вещества, лесно стряскане, честа конфликтност, промяна в хигиенните навици и/или грижа за себе си, промяна в социалното общуване и/или комуникация, редукция на дейностите.

# Кризис: психични и соматични прояви

- За да се приеме, че личността е преминала успешно етапите на кризата е необходима промяна в начина на възприемане и преживяване на събитието. Подобно действие снижава субективния дистрес и подобрява личностовото функциониране.
- Формира се нова гледна точка и се изграждат по-гъвкави адаптивни механизми

# Кризис на съзряването

- *Такива са възникналите затруднения при използване на обичайните подходи за удовлетворяване на потребностите в хода на психофизическото развитие на индивида.*
- Преходът от един в друг период е нормален за процесите на израстване. Всеки етап съдържа „психологически задачи“, разрешаването на които изисква ресурси за справяне, различни от наличните.

# Кризите на съзряването

- Оптималното приключване на съответната задача води до успешно разрешаване на кризата, изграждане на адекватни ролеви промени и по – добри адаптивни стратегии. Кризите на съзряването са:
  - Криза на «ината» (първа възрастова криза)
  - Криза на детето в първи клас (втора възрастова криза)
  - Криза на пубертета

# Кризис на съзряването: първа възрастова криза

- Приема се, че началото съвпада с настъпването на три-годишната психологична възраст на детето. Физическото укрепване на двигателно-упорния апарат правят детето стабилно подвижно в пространството.
- Наред с това развитието на активното внимание, нагледно-образното мислене и способността за точен прочит на личните интереси повишава готовността на детето само да преоткрива света около себе си.



# Кризис на съзряването: първа възрастова криза

- Основна психологична задача става утвърждаване на самостоятелността – „Аз сам!“. Кризата настъпва поради липсата на изградени към тази възраст усет за време и пространство и абстрактно-логическо мислене.
- На базата на поривността на малкото дете да достигне обекта на своя интерес („Аз искам!“) и обективния страх на родителя от несъответно в пространството поведение („Не! Не може!“) се поражда един външен конфликт „дете-родител“, който допълнително задълбочава проявлението на кризата.

# Кризис на съзряването: втора възрастова криза

- Тръгването на училище изисква отделене от родителя и самостоятелното общуване с връстниците. Натрупаният до този момент психологичен опит на малкото дете да решава социалните си конфликти с помощта на възрастния е провокиран от училищните обстоятелства.
- Те поставят пред първокласника психологическата задача да търси собствени начини за самоутвърждаване сред връстниците; за отстояване на позиция и удовлетворяване конфликтно/или безконфликтно, но във всички случаи без намесата на възрастните на лични потребности.

# Кризис на съзряването: втора възрастова криза

- Неуспешното справяне често провокира използването на агресия. Удачната вербална намеса на възрастния подпомага първокласника за излизане без болестна симптоматика от кризата.

# Кризис на съзряването: пубертет

- Основен момент в този период е адаптирането на света към личностните потребности. Сериозен конфликт възниква, поради дисбаланса между относително слабото психосоциално съзряване и повишената необходимост от сексуална идентичност.
- Засилено е желанието за свобода и независимост от авторитети. Кризата се разгръща на фона на повишени и осъзнати нови потребности и дефицит на прогностичното мислене. Психологическа задача на тази възрастова криза е изграждането на собствен Аз-образ и сексуална идентичност.

# Кризис на личността

- *Провокират се от характеристиките на спецификата на личността, създаващи трудности в адаптацията и наличните към момента житейски ситуации.*
- Последните поставят на изпитание гъвкавостта в ползването на механизмите на психологична защита, във възприемане на чуждите личностни особености, в отстояване и удовлетворяване на личните потребности.

# Кризис на личността

- Промяна на обичайните ситуации, които са позволявали безпроблемно функциониране с конкретни характерови специфики провокира навлизане в криза поради създаване на т.нар. **микротравми**.
- Значими характерови черти или елементи от ценностната система на индивида са поставени на изпитание и индивидът е загубил вяра за откриване на адаптивни резерви в себе си.

# Кризисни интервенции

- **Лечението** започва с опит да се възстанови емоционалната активност на нивото близко до нормата.
- Свръхвисоката емоционалната активност пречи на решаването на проблема, а свръх ниската, води към недостатъчна мотивация и това затруднява достигането до позитивни промени.

# Кризисни интервенции

- Кризисната интервенция е спешна психично-здравна помощ. Тя е най-често компонент на спешната психиатрична практика и обхваща *немедикаментозната част на действията, предприемани за овладяване на кризисното състояние.*
- Интервенцията се разглежда като социална ситуация, в която произтича бързо обучение главно по механизма на наблюдението (observational learning) и себерегулацията (self-regulation).



# Кризисни интервенции

- Действията при кризисна интервенция включват широк, практически неограничен кръг от **вербални и невербални поведения**, организирани в единство от преследваната задача, която винаги е от един тип - да се рedefинира ситуацията.
- Новата дефиниция е по правило балансирана и реалистична, предлага възможност за незабавно действие и възстановява индивида в силна позиция

# Кризисни интервенции

- Природата на кризисната интервенция и механизма на протичане на терапевтичен ефект от вербалното и поведенческото действие на интервениращия като теоретична основа се намира в полето на поведенческата психология и по-специално на теорията на социалното обучение (social learning theory; Bandura, 1977)

# Кризисни интервенции

- Първите стъпки при кризисна интервенция по правило са насочени към успокояване на индивида и даване на възможност да изрази своите емоции.
- Понякога се налага за няколко дни да се назначат анксиолитични (успокоителни) средства.
- Стремезът е в максимална степен пациентът да се справи сам с проблема, като в ранните етапи разбира се е нужна определена помощ (например организиране на грижа за децата).

# Кризисни интервенции

- Във всеки конкретен случай проблемите на пациента и неговите възможности подробно се оценяват.
- Той трябва да бъде подтикнат да предложи алтернативни решения и да избере най-обещаващото от тях.
- Ролята на специалиста се заключава в това, да ободрява, да подсказва и задава съответстващите въпроси.
- Той не формулира проблема и не предлага решения, но помага на болния да направи това сам.

# Кризисни интервенции

- Един от методите за кризисна интервенция се състои в това, да се раздели решението на задачата на седем етапа (Goldfried & Goldfried 1975):
  - да се определи (формулира) проблема
  - да се предложат алтернативни варианти на решение
  - да се промисли всеки вариант до пълна яснота
  - да се избере едно решение
  - да се определят необходимите крачки
  - да се предприемат тези крачки
  - да се провери резултата

# Кризисни интервенции

- Натрупаният опит доказва, че кризисните интервенции са най-ефективни при хората със силна мотивация и стабилна личност, сблъскващи се със сериозни, но преходни трудности, т.е. за тези, които преди всичко самостоятелно биха се справили със своите проблеми.
- Появата на себеувреждащо или суицидно поведение е неотложен индикатор за кризисна интервенция, независимо от вида на кризата.