

# **Психотерапия, социотерапия, реабилитация**

Катедра „Психиатрия и мед.  
Психология“ УМБАЛ - Плевен

# Психотерапия - дефиниция

- Психотерапия - всички вербални и не вербални психични въздействия, които медицинските (и други) специалисти прилагат върху пациента с терапевтична цел.
- Всеки човек се нуждае в определени моменти от живота си от психотерапевтична подкрепа, особено в стресови и кризисни ситуации.
- Дефинирането на понятието е трудно. В използваните определения се акцентира предимно на въздействието чрез психични средства с цел:

# Психотерапия - дефиниция

- Повлияване на психичното и телесното функциониране
- Мобилизиране на индивида за овладяване на контрола върху „Аз-а“
- Обучение за създаване и укрепване на адекватни образци за поведение
- Обучение и усъвършенстване на социалните и комуникативните умения
- Разрешаване на междуличностните и интрапсихичните конфликти чрез разкриване на глъбинната им същност в собственот „аз“ и в неправилната интеракция между „аз“ и „другия“

# Психотерапия – класификация

- Няма единна класификация на психотерапевтичните методи (над 300)
- Според това на кого се провежда терапията:
  - Индивидуална
  - Групова
  - Семейна
- Според целта на психотерапевтичното въздействие:
  - Симптом-центрирана
  - Клиент-центрирана
  - Проблем-центрирана
  - Недирективна

# Психотерапия – класификация

- В нашата страна е популярна класификацията на И. Темков, която разделя психотерапевтичните методи в зависимост от целта и пътя на:
  - **Покриващи (заряващи)** психичната травма: сугестивни методи и хипноза
  - **Разравящи:** психоанализа, спонтанна репродукция (Кръстников), психофизиологична декапсулация (Чолаков) и т.н.
  - **Преизграждащи:** когнитивна и поведенческа терапия, интерперсонална терапия, групова психотерапия и т.н.

# Психотерапевтични подходи приложими в общата медицинска практика

- Самата среща пациент/здравен работник трябва да бъде взаимоотношение, внасящо успокоение. За целта е нужно следното:
  - Създаване на психотерапевтична среда: цялостна атмосфера на доверие, емпатия и подкрепа
  - Активно слушане: дава възможност на пациента да направи т. нар. психокатарзис, говорейки за своите мисли и чувства, усещайки че е разбран.

# Психотерапевтични подходи приложими в общата медицинска практика

- Вентилация на чувствата: на пациента се дава свобода да изразява своите емоции, независимо от това дали да негативни (гняв, неодобрение, фрустрация) или неприемливи (срам, грях, вина), без той да се порицава или да се изпада в морализаторстване.
- Съвети: основно касаещи поведението свързано с правилното обгрижване и намаляване на страданието.

# Специфични психотерапевтични техники: завяящи методи

- Към тях се отнасят преди всичко СУГЕСТИВНИТЕ методи и ХИПНОЗАТА. При сугестията в будно състояние терапевтът трябва да постигне успокояване на болния, дезактуализиране на отрицателните емоции.
- При хипноза, чрез съответно вербално внушение у болните се предизвиква частичен сън, спокойствие и премахване на редица вегетативни оплаквания. По време на хипнотичния сеанс връзката с терапевта остава запазена. Това е каналът, чрез който се внушава „изчезване на симптома“ или приемане на адаптивно на мястото на дезадаптивно поведение.



# Специфични психотерапевтични техники:

## заравящи методи

- На основата на АВТОСУГЕСИИЯТА са се развили други психотерапевтични методи като АКТИВНАТА РЕЛАКСАЦИЯ на Jacobson и АВТОГЕННИЯ ТРЕНИНГ на Шулц.
- Посредством тези методи пациентът се приучва сам да контролира и отстранява нежелани психични състояния като: чувство на напрежение, страх, свързаните с тях вегетативни оплаквания - безапетитие, безсъние, главоболие, палпитации, диспнея и пр.

# Специфични психотерапевтични техники:

## заравящи методи

- От класическа гледна точка към покриващите методи се отнася преди всичко РАЦИОНАЛНАТА психотерапия (на Дюбоа) при която се цели чрез обяснение, болният да се освободи от чувството на напрежение и страх пораждани от неправилното разбиране и тълкуване на невротичните симптоми и тяхната прогноза.

# Специфични психотерапевтични техники:

## разривящи методи

- РАЗРАВЯЩИТЕ психотерапевтични методи са най-често индивидуални и са насочени към откриване на психотравмените преживявания, довеждане на съдържанието им до нивото на съзнанието, където се преработват чрез рационални психотерапевтични подходи.
- Класически метод в тази група е психоанализата, която работи чрез т. нар. свободни асоциации (метод въведен от Фройд).

# Специфични психотерапевтични техники:

## заравящи методи

- Освен с асоциациите на пациента, изплувани спонтанно по време на свободното му говорене пред терапевта, психоанализата работи още и с тълкуването на сънищата и грешките.
- По време на психоаналитичния сеанс терапевтът е напълно неутрален, без да сугестира, нито да изисква.
- Често има дълъг „период на съпротива“ от страна на пациента, която не позволява изплуването на асоциации от несъзнаваното в полето на съзнанието.

# Специфични психотерапевтични техники:

## разравящи методи

- В свободните асоциации, както и в сънищата, изтласкани забравени импулси и детски спомени изплуват в един завоалиран вид, под формата на символи.
- Смята се, че това са преди всички изтласкани сексуални желания, агресивни пориви във връзка с неразрешен Едипов комплекс и нанесени ранни травми (фрустрация – отблъскване, незадоволяване на потребности,

# Специфични психотерапевтични техники:

## разравящи методи

- Целта е тези травми да бъдат доведени до осъзнаване от самия пациент, губейки по този начин своята негативна, неврозогенна енергия.
- Психоаналитичната психотерапия трае извънредно дълго – с години, тъй като изтлаксаните психични преживявания изплуват пласт по пласт, с болезнена съпротива.
- Към психоаналитичните методи се отнасят и разработените от български психиатри метод на СПОНТАННАТА РЕПРОДУКЦИЯ (Н.Кръстников) и на ПСИХОФИЗИОЛОГИЧНАТА ДЕКАПСУЛАЦИЯ (К.Чолаков).

# Преизграждащи методи: поведенческа (бихевиорални) терапия

- Основават се на теорията за заучаването (теорията за условните рефлексии на Павлов и за оперантното кондициониране на B. Skinner), която разглежда поведението в контекста на линеарната зависимост СТИМУЛ □ РЕАКЦИЯ
- Според бихевиристите редица дезадаптивни поведения и симптоми (вкл. и такива с невротичен характер) са резултат от заучаване в миналото възникнало във връзка със съответен стимул и впоследствие фиксирани трайно

# Преизграждащи методи: поведенческа терапия

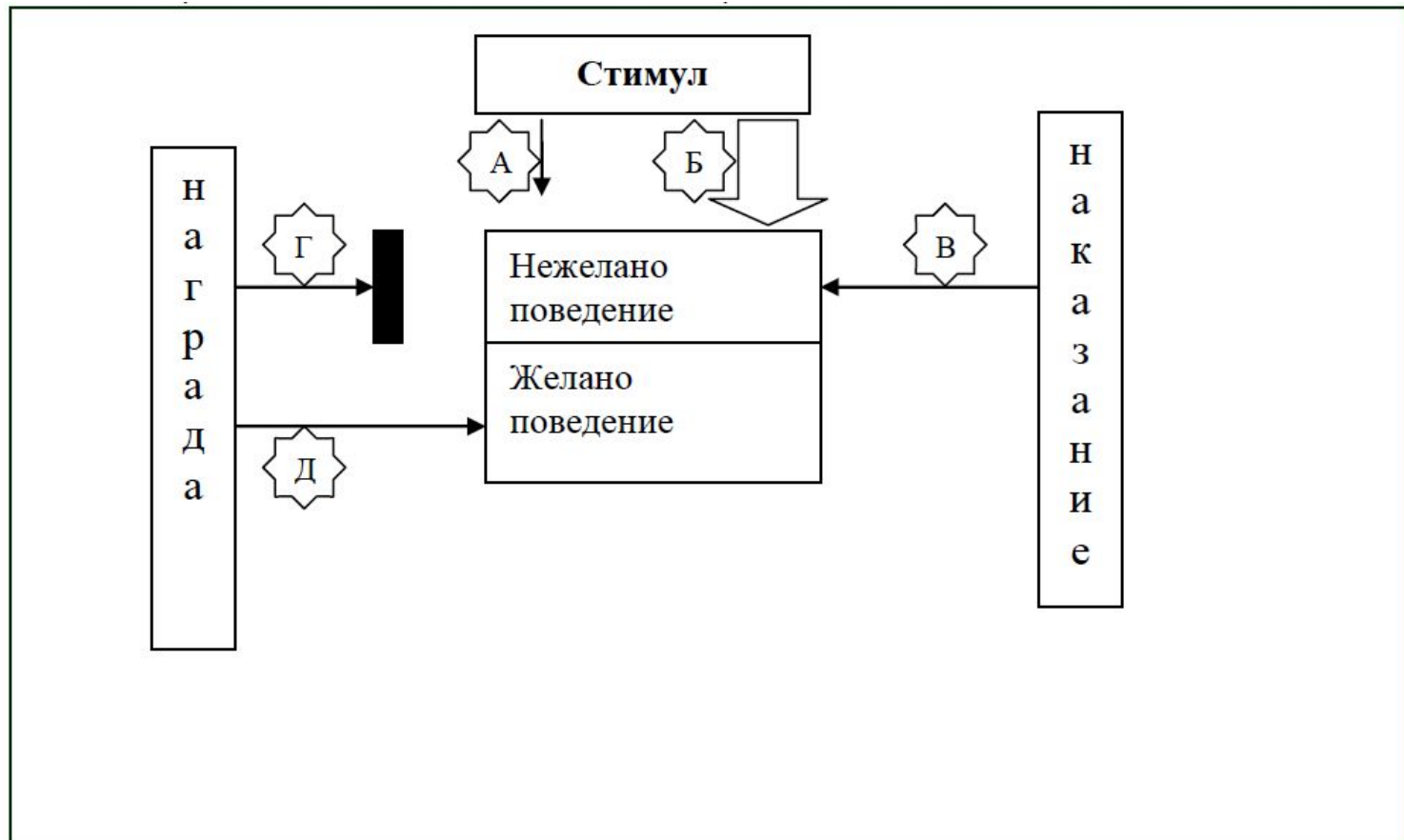
- Целта на терапията е да бъдат разградени /декондиционирани дезадаптивните поведенчески стереотипи, а в някои случаи – да се кондиционират/заучат и фиксират социално адаптивни поведенчески реакции.
- По своята същност тези техники са симптом центрирани, не се търси подлежащ личностен конфликт



# Преизграждащи методи: поведенческа терапия

- Основни средства за постигане на желаната промяна в поведението са стимулирането чрез награда/похвала или инхибирането чрез порицание/наказание
- Подходящи са за лечение на симптоми на тревожност в рамките на паническо разстройство, фобии (системна десенсибилизация по Wolpe с постепенно излагане и свикване с фобогенния обект или т. нар. Flooding техники с директно конфронтиране със същия), за овладяване на нови поведенчески стереотипи (напр. различни социални умения) и др.

# Теоретичен модел на поведенческата терапия



# Преизграждащи методи: КОГНИТИВНА ТЕРАПИЯ

- Основното в нея е разбирането, че интерпретацията на индивида за дадена ситуация има основно значение за нейното емоционално възприемане и последващото поведение.
- Основава се на теорията на Бек (1970), според която афектите и поведението на всеки човек зависят от начина, по който той структурира света.

# Преизграждащи методи: КОГНИТИВНА ТЕРАПИЯ

- Структурирането на света в съзнанието се извършва посредством когнитивните (мисловните) процеси, при което се създават образни и вербални конструкции изработвани и повлиявани от миналия опит.
- Тези мисловни конструкции обаче често могат да са неточни (изкривени) – т. нар. „автоматични мисли“ и „когнитивни схеми“ – което води до съответни емоционални, телесни и поведенчески симптоми

# Преизграждащи методи: КОГНИТИВНА ТЕРАПИЯ

- Примери за депресиогенно действащи автоматични мисли, възникващи непосредствено и в обичайни житейски ситуации, са: “Никой не ме разбира”, “Защо никога не успявам?” и т.н.
- Когнитивните схеми (базисни вярвания) са на по-дълбоко ниво и се формират в ранните стадии на живота. Те организират, интегрират и насочват получаваната отвън информация.
- Примери за такива вярвания са: “Ако повечето хора не ми се възхищават, значи аз нямам стойност” или “Ако потърся помощ – значи съм слаб”.

# Теоретичен модел на когнитивната терапия



# Преизграждащи методи: КОГНИТИВНА ТЕРАПИЯ

- Целта на когнитивната терапия е да коригира когнитивните изкривявания, които пораждат болестни симптоми. Това става чрез:
  - подробно изследване на отключващите нежеланото поведение фактори;
  - подробно изследване на придружаващите ги мисли (автоматични мисли);
  - намиране на алтернативни рационални отговори;
  - Изследване и корекция на нивото на базисните вярвания:

# Преизграждащи методи: тренинг на социални умения

- “Социални умения” е широко понятие, което включва серия от годности, насочени към установяване на задоволителни междуличностни отношения и успешна интеграция в обществото.
- Социалното поведение е сложно явление и се постига чрез научаване. Много хора не успяват да се справят с някои социални ситуации, тъй като не са усвоили, когато е трябвало, пълния репертоар от подходящи социални отговори.



# Преизграждащи методи: тренинг на социални умения

- Обучението в придобиване на социални умения включва вербалното и невербалното поведение, адекватните на ситуацията отговори, одобреното от обществото поведение и социалните навици. То може да се реализира индивидуално или в група.
- По време на терапията в група се създават изкуствени социални ситуации, в които пациентите участват чрез т. нар. ролева игра, след като терапевтът предварително е представил модел на подходящо поведение (моделиране).

# Преизграждащи методи: интерперсонална терапия (ИПТ)

- Краткосрочен метод, разработен през 70-те години на 20-ти век, която се основава на интерперсоналната концепция на H. Stack Sullivan, а именно, че психичната болест може да се отрази и да рефлектира върху взаимоотношенията с другите (противно на идеите на психодинамичните терапии, които са насочени към интрапсихичните конфликти).
- ИПТ се използва основно за лечение на депресивни разстройства, но е подходяща и за други състояния, например личностови разстройства.

# Преизграждащи методи: интерперсонална терапия (ИПТ)

- В хода на ИПТ акцентът и е върху тук-и-сега, а не върху минали преживявания.
- По време на процеса на експлорация, терапевтът помага на пациента да идентифицира специфични проблемни области, които пречат на самооценката и самочувствието и интерперсоналните взаимоотношения.

# Групова психотерапия

- Груповата психотерапия е ефективна интервенция за пациенти, които страдат в междуличностните си взаимоотношения.
- Междуличностния модел на груповата терапия (Ъ. Ялом) адресира дезадаптивните модели на взаимодействие, чрез фокусиране върху тях както се появяват между груповите членове в “ тук и сега” на терапевтичната група.
- Междуличностното учене и сплотеност са мощни механизми на промяна в груповата психотерапия.

# Групова психотерапия

- Има много видове групова ПТ. В болнични условия може да се сформира група на пациентите. Подходящи за такава терапия са пациенти с личностови проблеми, депресия, хранителни разстройства и др.
- Такива групи осигуряват на пациентите форум за споделяне на проблемите, намаляват чувството за изолация и самотност, позволяват им да усвоят нови начини за справяне с проблемите или от другите пациенти или от лидера на групата, осигуряват подкрепа, вдъхновение и надежда.
- Освен това тези групи могат да спомогнат за подобряване на интерперсоналните и социалните умения. В много случаи подобни групи се продължават в дневните центрове за извънболнични грижи.

# Групова психотерапия

- Някои групи са ориентирани основно към оказване на подкрепа. Такива образувания могат да имат или да нямат професионален лидер. Пример за такива групи са събиранията на АА («Анонимни алкохолици»)
- Други групи се събират, за да провеждат групова ПТ. Те обикновено се водят от опитен терапевт, често подпомаган и от ко-терапевт. Тези групи си поставят цели подобни на тези при интерперсоналната или когнитивната терапия

# Социотерапия - същност

- **Социотерапията** има много допирни точки с психотерапията и има за цел, подобряването на адаптивните умения на болния и реинтегрирането му в общността.
- Социотерапията постига целите си, чрез насочени предизвикани промени в социалното обкръжение на пациента - болничната среда, семейството, служебната среда.

# Социотерапия – основни средства

- Основни средства на социотерапията са:
  - терапевтичното общество
  - клубовете на бившия пациент
  - различни групи за социална активност на болните
  - трудова терапия
  - занимателна терапия



# Социотерапия – терапевтично общество

- **ТЕРАПЕВТИЧНОТО ОБЩЕСТВО** е групова форма на социотерапия, която цели да изгради отношения на симетрично, равностойно партньорство, между пациентите от една страна и лекуващият от друга.
- Принципът на партньорството е от съществено значение за повишаване на самоуважението и самооценката на болния и за поощряване на неговата активност и съзнаване на собствената отговорност за

# Социотерапия – терапевтично общество

- Терапевтичното общество осъществява целите си с помощта на **СЪВЕТА** на пациентите и **ОБЩОТО СЪБРАНИЕ** на терапевтичното общество.
- Терапевтичното общество тренира пациентите в различни социални роли, регулира интерперсоналните взаимодействия в терапевтични рамки, създава положителни нагласи към правилата на лечебното заведение и към лечебния процес.

# Социотерапия – клуб на бившия пациент

- **КЛУБЪТ** на бившия пациент е преходна форма между стационарното и амбулаторно лечение. Той осигурява стъпалообразен преход от терапевтично контролираните интеракции към реалните социални отношения.
- Сбирките се провеждат 1 или 2 пъти седмично вечер по предварително оповестена програма, вън от болничната територия.

# Социотерапия – социотерапевтични групи

- **СОЦИОТЕРАПЕВТИЧНИТЕ ГРУПИ** за различни видове активност, могат да обхващат:
  - Различни видове гимнастически упражнения и спортни игри, двигателна терапия и др.
  - Групи за модерни и народни танци
  - Групи по интереси - литература, история, изкуство и др.
  - Групи за практически съвети
  - Групи за козметични съвети и пр.

# Социотерапия – занимателна терапия

- **ЗАНИМАТЕЛНАТА ТЕРАПИЯ** изтласква на преден план заниманието само по себе си с цел подбуждането на креативните и естетични потребности на личността и нейното развитие.
- Заниманията, могат да се провеждат индивидуално или групово в подходящо обзаведени ателиета за занимателна терапия.

# Социотерапия – трудова терапия

- Представлява организирана система на различни форми на терапевтичен труд, като лечебното въздействие е в три насоки:
  - развитие и трениране на сръчност, трудови навици и способности
  - чрез индивидуалната или групова трудова дейност да се тренират групови и социални норми, коригиране на неадекватни модели на поведение
  - възнаграждението за извършената работа има лечебна стойност - мотивира пациента за

# Рехабилитация - дефиниция

- Определя се като „система“ от различни мероприятия насочени към предотвратяване на развитието на болестни процеси водещи до временна или трайна загуба на трудоспособност, или към възможно по-ранно и ефективно връщане на болните и ивалидите в обществото.
- Различават се *медицинска, професионална и социална рехабилитация*

# Рехабилитация - принципи

- Рехабилитационните мероприятия следва да се ръководят от следните принципи положения:
  - *Принцип на партньорството* или на положителната мотивираност на болния за участие в рехабилитационния процес. Целта е формиране на симетрични и равностойни отношения между медицинския персонал и пациента



# Рехабилитация - принципи

- Принцип на разностранното насочване на рехабилитационните усилия, т.е. да се обхванат всички сфери на функциониране на болния - семейство, професия, референтни социални групи и пр.
- Принцип на единството на психосоциалните и биологичните методи на въздействие.
- Принцип на стъпаловидност, непрекъснатост и приемственост на рехабилитационните дейности.