

Сніжана СПІВАК,

*магістрантка другого року навчання
(Державний університет
«Житомирська політехніка»)*

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З ПСИХІЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

Сучасна теорія та практика психологічної служби характеризується все більшим розвитком реабілітаційного підходу не тільки в рамках профілактики здорового населення, а й підтримуючої та корекційної роботи з особами, що страждають на психічні порушення. У рамках цього напряму використовується індивідуальний підхід до людини, що опосередковує всі реабілітаційні дії через її особистість, вивчення психіки з урахуванням складності її будови, патології та своєрідності внутрішніх та зовнішніх зв'язків [2, с. 27].

Психологічна реабілітація – це комплекс заходів корекційного та відновлювального характеру, метою яких виступає відновлення психічного здоров'я і корекція відхилень у розвитку особистості. Це цілий спектр різноманітних заходів, що дозволяють відновити психологічну рівновагу, усунути наслідки серйозного стресу, допомогти людині повернутися до повноцінного життя або зберегти здоров'я на поточному рівні. Це невід'ємний інструмент лікування різноманітних залежностей, фобій, захворювань, що безпосередньо пов'язані з роботою нервової системи [2, с. 17; 7, с. 91-92].

Окремі аспекти реабілітації як цілеспрямованої діяльності з особистістю щодо повернення або відновлення втрачених чи натомість придбаних у ході процесу соціалізації вмінь та навичок

розглядали у своїх працях такі зарубіжні науковці, як Р. Deegan [7], S. Newman, L. Steed, K. Mulligan [8], М. Rosenberg [9]. Роботи багатьох вітчизняних науковців також привертають увагу, зокрема хотілося б виділити напрацювання Л. Романченко та О. Чубко, які охарактеризували роль психосоціальної реабілітації [6]. Особливостям реабілітації людей, що страждають на психічні порушення свої роботи присвятили Е. Крайніков, Є. Прокопович [5]. Г. Пріб у своїх працях розглядав психологічну реабілітацію, як складову частину комплексної реабілітації [4].

Порушення психічного характеру представляють собою широкий спектр патологій, спровокованих зміною психіки людини. Ці зміни прямо чи опосередковано впливають на спосіб життя людини в соціумі, її працездатність, здатність виконувати щоденні завдання та адекватно сприймати події, що відбуваються навколо. Такі порушення здатні серйозно деструктивно впливати на загальну якість життя людини: її соціальні взаємодії, можливість самореалізації, виконання щоденних завдань і адекватне сприйняття того, що відбувається навколо [2, с. 39-40; 3, с. 77].

Варто звернути увагу, що через проблеми із психічним здоров'ям за 9 місяців 2024 року до спеціалістів звернулися понад 353 тисячі українців. Це понад утричі більше за показники минулого року [10].

Найчастішими скаргами були такі:

- тривожні стани, нервовість або напруженість (150 тисячі);
- будь-які порушення сну (безсоння, надмірна сонливість, сонні паралічі тощо) – 98 тисяч;
- інші симптоми змін у психічному здоров'ї – 58,6 тисячі;
- зміни у настрої – 20,7 тисячі;

- незвична поведінка або симптоми порушень психіки у дітей – 15,1 тисячі;
- гостра реакція на стреси – 14,5 тисячі;
- порушення пам'яті – 12,9 тисячі;
- поява шкідливих залежностей (алкогольна залежність, тютюнопаління, залежність від ігрових автоматів) – 10,1 тисячі;
- поява надмірної роздратованості чи злості – 6,5 тисячі;
- психічний стан або незвична поведінка літніх людей – 6,3 тисячі.

Сучасне розуміння реабілітаційної діяльності поєднує в комплексну підтримку та супровід соціально-економічні, медичні, психологічні, педагогічні, юридичні, професійні та інші заходи, метою яких є якнайшвидше і найповніше відновлення втрачених людиною тих чи інших функцій, особистого та соціального статусу [1, с. 97]. Психічні порушення відрізняються великою варіабельністю як за клінічними особливостями, що характеризуються певними проявами психічної дезорганізації, в більшій або меншій мірі, так і за ступенем вираженості цих особливостей.

У центрі реабілітаційної роботи психолога лежить розуміння того, що психічне порушення – це проблема всієї особистості людини, що складається з тіла, розуму та емоцій. Вважаючи, що емоційний та інтелектуальний стан відіграє істотну роль як у сприйнятливості до порушення, так і реабілітації цього порушення. Якщо порушення переходить у хронічний стан, це свідчить про те, що в житті конкретної людини залишаються невирішені проблеми, пов'язані з повтором стресорів, її індивідуальних емоційних реакцій на них, придушення природних захисних механізмів організму, що створює умови для

прогресування порушення психіки. Завдання, що стоять перед спеціалістами, зобов'язують враховувати і те, наскільки сама людина вірить у можливість свого одужання і в свою здатність вирішувати емоційні проблеми. Психологічні методи, що впливають на всі елементи особистісної системи, включаючи фізичну, душевну та емоційну рівновагу, дозволяють утримувати людину з психічним порушенням у стані ремісії [5, с. 51-52]

Враховуючи, що кожна людина впливає як на виникнення певного психічного порушення, так і на своє здоров'я, допомога включає розуміння того, які деструктивні методи сприяли виникненню порушення. Проводиться робота з активізацією стресових ситуацій, з якими довелося зіткнутися до встановлення діагнозу. Розбір цих ситуацій, розмова про роль людини у виникненні в неї порушення може стати ще одним етапом на шляху реабілітації. Досвід такої роботи показує, що участь людини може проявлятися по-різному: хтось сам створює таку ситуацію або не перешкоджає її розвитку, хтось відмовляється визнавати свої межі можливого, хтось підпорядковує своє життя чужим інтересам, витрачаючи свої сили, хтось сприяє виникненню хвороби, реагуючи на стрес почуттям безпорадності та безнадійності. І тоді метою психологічної реабілітації стає виявлення деструктивної моделі поведінки, яку потрібно змінити. Усвідомивши стресові ситуації у житті і, знайшовши нові, більш ефективні способи взаємодії із ними, особистість вивільняє внутрішню енергію, необхідну їй для боротьби з психічними порушеннями.

Таким чином, психологічна реабілітація осіб з психічними порушеннями допомагає приймати таку людину, заглядати в глибини її психічних процесів, розвивати любов і повагу,

вивільняти енергію для підтримки здоров'я, бачити якісні характеристики життя за кількісними, оцінювати значення страждань та труднощів, проходити шляхи до внутрішніх змін та рівноваги через досвід життя з певним порушенням, зберігаючи якомога якісніший стан ремісії, або полегшуючи шлях і страждання через психологічну підтримку людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Абрамов В. А. Медико-соціальна реабілітація хворих з психічними розладами : Керівництво для лікарів-психіатрів, психологів, соціальних працівників. Донецьк : Каштан, 2006. 268 с.
- 2.Бойко Г. М. Реабілітаційна психологія : посібник [для студ. вищ. навч. закл.] – Полтава : АСМІ, 2010. – 240 с.
- 3.Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. – Харків : НУЦЗУ, 2010. – 401 с.
- 4.Оверчук В. А. Реабілітаційна психологія: навчальний посібник для студентів ВНЗ. – Вінниця : Міленіум, 2007. – 295 с.
- 5.Пріб Г. А. Психологічна реабілітація як складова комплексної медико-соціальної реабілітації психічно хворих. Етіологія, патогенез, клініка та лікування психічних розладів. URL: <https://uwnpn.com.ua/upload/iblock/535/535453bf0ca73d611a8714fa3f60a3d5.PDF>.
- 6.Ревука Т. О., Крайніков Е. Г., Прокопович Є. М. Особливості ресоціалізації та реабілітації осіб, хворих на психічні розлади. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. 2013. № 1 (7). С. 51–52.
- 7.Чубко О. Б., Романченко Л. В. Роль та місце психосоціальної реабілітації в системі психіатричної допомоги. Нейро News. 2012. № 3 (38).

8. Deegan P. Recovering our sense of value after being labeled mentally ill. *Journal of Psychosocial Nursing*. 1993. No. 31 (4). P. 7–11.
9. Newman S, Steed L, Mulligan K. Selfmanagement interventions for chronic illness. *Lancet*, 2004. 364 p.
10. Rosenberg M. *Conceiving the Self*. New-York : Basic Books, 1979. 319 p.