

1. Увод

Рехабилитационната психология е отрасъл от психологията, насочена към оказване на помощ на лица, индивиди, лица с увреждания и други с цел, – борба с ефектите на увредеността им и последиците от нея.

Увреждането се отнася до ограничение във физическото, сензорното, когнитивното (мислене) и емоционалното функциониране. Увреждането може да засегне личностовия капацитет за работа, за учене, за поемане на лична отговорност или отговорност за семейството, за подобряване на връзките или за включване във дейности за забавление.

Примери за някои от най-разпространените резултати в увреждането са: нараняване на гръбначния стълб, сърдечен удар, нараняване на мозъка, множествена склероза, церебрална парализа, паркинсонова болест, рак, диабет, ампутация, болест на Алцхаймер, ортопедично нараняване, обучително разстройство, разстройство на растежа, загуба на зрение или слух, артрит и болезнени синдроми.

В резултат на тези заболявания, понякога, отделните личности получават разстройства, фобии или социална изолираност, като целите на рехабилитационната психология е да се преодолеят тези негативни последици.

За рехабилитационната психология, най –характерен е индивидуалния подход, ето защо, за основател на този клон на психологията се счита Алф. Адлер.

2. Същност на рехабилитационната психология

Хората с увреждания имат право на независим живот. Независимият живот е процес, който цели повишаване на съзнанието, овластяване и еманципация. Този процес дава възможност на хората с увреждания да постигнат равни шансове, равни права и пълно

участие във всички аспекти на обществения живот. Рехабилитационната психология е насочена именно към осигуряване на това право.

Раждането и развитието на този клон на психологията се обуславя от следното: като пълноправни граждани, хората с увреждания трябва да имат равен достъп до задоволяване на основните жизнени потребности, които включват - храна, облекло, подслон, здравеопазване, помощни средства, услуги за индивидуална помощ, образование, работа, информация, комуникация, транспорт и достъп до физическото и културното пространство, право на сексуална ориентация, право на собствено семейство и лично спокойствие. За да се осъществи всичко това, е необходимо да се преодолеят предразсъдъците, които битуват по отношение на инвалидността, да бъде стимулирано участието на всички хора с увреждания, които нямат достойно присъствие в социума.

Рехабилитационната психология е насочена най-вече към преодоляване на т нар. социална фобия.

Социалната фобия при възрастни е еднакво разпространена при мъже и жени. Симптомите могат да са дискретни като нежелание за хранене на публично място или дифузни, които обхващат голям брой социални ситуации. Някои изследвания сочат, че определени увреждания на амигдалата могат да имат връзка със социалната фобия. Изследователите смятат, че повишената чувствителност към неодобрение може би е физиологично или хормонално обусловена. Изследвани са и влиянията на средата. Това разстройство е свързано с тревожност от социални ситуации, както и от такива, свързани с постижение. При попадане в такава ситуация индивидът задължително изпитва тревожност, която може да достигне до паническа атака.

Социалната тревожност може да бъде породена от различен тип ситуации. При генерализираната или дифузна социална тревожност има страх от всички социални ситуации, независимо дали са свързани с постижение или чисто и просто социални взаимоотношения. Във връзка със социалната тревожност у индивидите може да се наблюдава и негативна самооценка, чувство за малоценност, свръхчувствителност към критика. Лицата със социална тревожност често имат ниски постижения в училище и в професията. Социалната фобия се диагностицира, когато сериозно нарушава функционирането.

Както вече бе споменато, рехабилитационната психология използва методите на индивидуализма, ето защо, за основна школа в теорията на тази психология се смята Адлер.

3. А. Адлер като основоположник на принципите на рехабилитационната психология

Алфред Адлер често е представян като ученик на Зигмунд Фройд, противопоставящ се на своя учител и създаващ своя собствена концепция. Основните тези на индивидуалната психология се изразяват в разбирането за

> Индивидуалното като единно и самосъгласуващо се цяло. Представите за човека като единно и самосъгласуващо се цяло, съставляват адлерианската психология. Адлер назовава своята теория "индивидуална", по аналог на латинското "individuum", означаващо неделим. Изхожда се от разбирането, че нито една проява на жизнена активност не може да се разглежда в изолация, а само в съотношение на личността като цяло: в мисленето, в чувствата, в действията и др. Тази единност в личността Адлер определя като стил на живот;

> Човешкият живот като активен стремеж към съвършенство. Само в движението, насочено към личностно значими цели индивидът може да бъде възприет като единно и самосъгласувано цяло. Потвърждението, че човек се стреми към съвършенство, Адлер открива в съображението, че хората не се оттеглят от никакви външни или вътрешни причини, а се стремят към удовлетворяване на личностно значимите си цели. Тези цели се избират индивидуално и до голяма степен определят човешката съдба, а достигането на планираното повишава личната самооценка;

> Адлер Той считал, че хората притежават творческа сила, която въздейства върху възприятията, паметта, въображението, фантазията и мечтите;

> Индивидуалната психология на Адлер разглежда и изследва индивида, включен в обществото. Всяко човешко поведение в адлеровата теория се интерпретира в социален контекст. По тази причина у всяко човешко същество се наблюдава естествено чувство за общност или социален интерес - вроден стремеж към социални

взаимоотношения и сътрудничество;

Алфред Адлер и създадената от него школа по индивидуална психология изграждат една оптимистична теория за човешката същност. Той смята, че у човека по рождение е вложен стремеж към развитие и съвършенство и че човек през целия си живот се стреми към постигане на сила, мощ, влияние.

Стремежът към усъвършенстване е толкова значима съставка от индивидуалната психика, че Адлер го свързва с най-базовата характеристика на съществуването - волята за живот. "Индивидуалната психология здраво е стъпила на почвата на еволюцията и разглежда всички стремежи на човека в такава светлина като стремеж към съвършенство. Както физически, така и духовно волята за живот е здраво свързана със стремежа към съвършенство. Според нас точно затова всяко движение на душата представлява форма на движение от една минус-ситуация към една плюс-ситуация" - подчертава А. Адлер.

Стремежът към съвършенство има социална природа - това е друг важен акцент в концепцията за личностното развитие на Адлер. Основните идеални норми в живота на човека са свързани с човешкото общежитие - за пример могат да бъдат взети Десетте божии заповеди, които са изцяло обвързани със съвместния живот на хората.

Идеалът за съвършенство на човека в отношенията му с другите хора е толкова важен на и на индивидуално, и на обществено равнище, че авторът го смята за абсолютно задължителен, като вид принуда на еволюцията, като цел на еволюцията. "Тези и други подобни норми на съвместния живот на човека, безспорно резултат от човешката еволюция, са вкоренени дълбоко в природата на човека, също както дишането и изправения вървеж и са обобщени в идеята за идеална човешка общност, като, чисто научно погледнато, представляват един вид еволюционна принуда и цел", според Адлер.

Идеалът за хармоничен обществен живот е залегнал във фундамента на индивидуалната психология. Той се приема като точка за отчитане на правилно и неправилно поведение в индивидуалния и обществен живот - в този план тя е, както казва Адлер, една оценъчна психология.

Доколкото основополагащ принцип на индивидуалната психология е единството и целостта на човешката психика, "вродената", както я нарича Адлер, способност за целеполагане също има свое ядро или основна цел, която определя посоката на

човешкото развитие. Излагайки своята теза, Адлер подчертава, че "Правилно определените частични движения трябва да дадат във в своята взаимовръзка копие на единния план на живота и крайната му цел. В съответствие с това изказваме твърдението, че правилната идея, че всички движения на израза, чувстването, мисленето, желанието, действието, сънуването и психопатологичните феномени са обединени в единен план... ..Ако се вгледаме по-отблизо, ще намерим следната закономерност, която пронизва развитието на душевните събития: ние не сме в състояние да мислим, да чувстваме, да желаем, да действваме, ако нямаме поставена цел пред нас... всички душевни движения получават посоката си от една предварително поставена цел... всяко душевно явление, ако трябва да ни даде като резултат разбирането на дадена личност, може да бъде обхванато или разбрано само като подготовка за дадена цел. Крайната цел се поражда за всекиго осъзнато или не, но винаги неразбрана в значението си"

Адлер бил убеден, че главната цел в теория на личността е в служба на ориентир за терапевта и за доброто на човека по пътя на изменение на неговото поведение. За разлика от Фройд, той сформира ограничена теория за личността, ключовите концепции и принципи на която могат да се разглеждат в следните аспекти:

- чувство на непълноценност и компенсация;
 - стремеж към превъзходство;
 - стил на живот;
 - социален интерес;
 - творческо "Аз";
 - функционален финализъм (поведението се подчинява на поставените цели към бъдещето).
- **5. Методи на рехабилитационната психология**

Индивидуализма е метод за работа с пациенти, който цели да им помогне да модифицират, променят или отслабят действието на фактори, пречещи на житейската им ефективност и влияещи върху тревожността или преодоляване на негативните ефекти от различните увреждания.

Кои конкретни методи ще се приложат зависи от представяните симптоми и трудности. Една от целите може да бъде да се помогне на хора, които изживяват тревожност в следствие на увреда, да погледнат реалистично на възможностите и отговорностите си. Следващата стъпка може да бъде научаването им да се справят с фрустрацията и депривацията по неразрушителен начин. Друга цел на рехабилитационната намеса може да бъде да окаже помощ на хора да се самоактуализират или да живеят

максимално разгръщайки потенциала си.

Друга цел може да бъде да се помогне на хората да намалят или отстранят тревожността, да се справят със стреса и да намаляват въздействието му. Стресът и тревожността могат да са дълготрайни или да произтичат от сегашния живот.

Като допълнение, често пъти се включват различни психотропни медикаменти, като лекарства намаляващи тревожността и антипсихотични препарати. Те помагат за намаляване на тревожността, която пречи на пациента да вербализира, да се концентрира и да участва в обсъждането. Антипсихотичните медикаменти могат да отслабят сериозните разстройства до равнище, на което пациентът е в състояние да сътрудничи за провеждането на лечението. Тогава той е способен да изследва проблемите и трудностите, довели до тежкото емоционално разстройство.

За да се научи индивида как да се справи с проблема, трябва наистина да се разбере какъв е той. Това става съвсем лесно, ако се водят записки за периодите, в които индивида е особено обезпокоен, тревожен или се страхува и след това да се отбележат телесните усещания, мислите и какво се прави в отговор на този дистрес.

Дневник 1 / табл. 1/ е типичният начин за записване на реакциите. Той помага да се структурират записките. Освен графите за отбелязване началото на увредата и преживяванията, свързани с нея, има две колони („Оценка” и „Преоценка”) за оценяване на дистрес от „напълно спокоен” (1) до „най-лошата възможна реакция” (10), както и графа „Какво направихте?”. Те са необходими, защото е добре да се ограничат различните нива на тревожност в различни ситуации, както и да отбележи какво се случва с нивата на тревожност, след като индивидът се опитва да се справи.

Ако се води дневник в продължение на една- две седмици и след това се разгледа отбелязаното, то ще може да се отговори на въпросите:

- Какви неща или ситуации отключват моята тревожност?
- Какви са моите телесни преживявания и мисли по време на чувството за тревожност?
- Какви различни нива на стрес причиняват различните ситуации?
- Какво правя по време на дистрес?

- Какво ми помага най-много, за да се справя с моята тревожност дистрес?
- Последният въпрос е особено важен, тъй като трябва да се направи разлика между стратегиите за справяне, които помагат и които вършат работа за дълъг период от време, и онези, които помагат за кратко време и се изчерпват с времето.

Табл. 1

Дневник 1

Наблюдавайте всеки ден нивата си на стрес. Отбелязвайте, когато се чувствате особено обезп

Оценете вашия дистрес по следната скала:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спокоен, няма дистрес

Умерен дистрес

Абсолютна паника

Дата, час

При какви обстоятелства

Оценка

Какво го предизвиква

Как се опитахте да се справите

Оценка

Когато се изследва последната графа от дневника (преоценка), ще се види кои стратегии са по-

Психическата тревожност, дължаща се на отношенията между хората и тяхното положение в обществото, се регулира с помощта на един механизъм, подобен на този, който е отговорен за човешкия организъм. В определен момент неизбежно възниква сблъскване на интересите, което действа като стресор. След това се появяват балансиращи импулси за оказване на съпротивление или за толерантност. Законите, които управляват автоматичните биохимични реакции в организма по време на силно изявена тревожност, са идентични с тези, които управляват съзнателното междуличностно поведение.

По отношение на количеството тревожност, от което всеки човек се нуждае за да се чувства щастлив, съществуват големи индивидуални различия . Следователно всеки индивид трябва внимателно да анализира себе си и да се опита да намери това специфично ниво на тревожността, при което, съчетано с умерена потребност от сигурност ще се чувства най-добре, независимо от избраната от него професия. Тези, които не успеят да направят този анализ, са заплашени да страдат от тревожност, предизвикан от това, че няма какво да правят, или от постоянното пресилване поради прекомерно натоварване.

Заключение

В съзнателния живот на индивида протичат редица явления и процеси, които могат да се определят като фактори, действащи върху нивото му на тревожност, сигурност, спокойствие и пр.

Рехабилитационната психология е призвана да се справи с някои от отрицателните последици - тревожност, фобия и пр, които се появяват вследствие на различни фактори или стрес.

Основните начини за справяне с проблема при рехабилитационната психология са в порядък:

- очертаване на факторите, които влияят негативно върху личността;
- анализ на телесните реакции;
- анализ на стратегиите за справяне;
- поставяне на цели;
- определяне на подходяща програма;

обобщаване на резултатите и контрол върху тях.