

# ПСИХОСОЦИАЛНА ТЕРАПИЯ

Лекарствените продукти са основата при фармакотерапията на шизофрения. Има обаче и други форми на терапия, особено когато пациентът, който не разбира заболяването си, се откаже от лечението, без да информира нито лекаря, нито семейството си.

Понякога изключително стресиращи събития могат да отключат рецидив на заболяването, дори при пациенти, които редовно спазват терапевтичния си режим. В такива случаи е важно, едновременно с приеманата лекарствена терапия, да се въведат други мерки, които ще запознаят пациента с ползите от прилаганата терапия, ще му помогнат да се справи със стресиращите ситуации и ще улеснят социалните контакти.

## Запомнете!

Психосоциалната терапия е от фундаментално значение за процеса на излекуване и за подобряване на качеството на живот на семейството на пациента в периода след рецидив на острите симптоми (психотични, маниакални, депресивни).



Психосоциалните методи, прилагани в психиатричната терапия, включват:

- различни форми на психологическо въздействие: психологическа помощ, поддържаща терапия, индивидуална и групова терапия, провеждана според различни школи (когнитивно-поведенческа, интерперсонална, психодинамична), релаксация, систематична и семейна терапия, интервенции в средата на пациента;
- психообразование на пациента и семейство му: споделяне на знания за заболяването, неговите симптоми, методи на лечение, методите за справяне със симптомите, достъпните терапевтични, рехабилитационни и подпомагащи заведения, правата на пациента;
- обучение на умения: основни житейски умения, комуникативни и социални умения, способност за справяне с емоционално трудни ситуации, решаване на проблеми;
- обучение на когнитивни функции;
- трудова терапия: занаяти, готвене, изобразително изкуство, бижутерия, арт терапия, библиотерапия, терапия с движения и танци, музикална терапия, психорисуване;
- социотерапия: терапевтична общност, символни техники, разнообразни групови дейности, състезания, екскурзии, вечерни събирания, срещи, отдых, спорт и културни и образователни дейности.

# Психотерапия

Психотерапията при лечението на шизофрения или други разстройства е планиран терапевтичен процес, който включва психологическо въздействие от страна на психотерапевт в индивидуална или групова среда.

Психотерапията се предоставя от професионалист (психолог, лекар) с подходящи теоретически и практически познания. Условието за ефективната психотерапия е мотивацията на пациента за промяна и активното му сътрудничество с терапевта или терапевтичната група.

Съществуват няколко тенденции и методи за психотерапия, като избора на конкретен метод зависи от психологическата диагноза:

- когнитивно-поведенческа психотерапия,
- психодинамична психотерапия,
- психоаналитична психотерапия,
- интегративна психотерапия,
- интерперсонална психотерапия.

## Психообразование

Има много различни определения за психообразованието. По-голямата част от тях се фокусират върху проблема с придобиването на познания за заболяването и споделянето им с други пациенти.

## Запомнете!

Психообразованието трябва да се разбира като процес, включващ пациентите, техните семейства и терапевти, при който между трите групи се обменя информация по въпроси, свързани с пациента и семейството му, с цел подобряване на функционирането на пациентите и семействата им.

Следователно психообразованието е процес, който се осъществява в системата пациент – семейство - терапевт, но информацията, произлизащата от тази единна система, може да бъде прехвърлена към други системи, отнасящи се до други пациенти.

Връзката, която споделя тази информация, най-често се явява терапевтът, който използва знанията относно заболяването и справянето с него - получени от един пациент и неговите/нейните роднини - при терапията на друг пациент и неговото/нейното семейство. Пациентите и семействата им също могат да участват в споделянето на знания с други пациенти и техните семейства и тогава психообразованието приема групов формат.

## Хубаво е да знаете, че...

Психообразованието е непрекъснат и динамичен процес и основната му цел е не само да намали симптомите на заболяването или да напомня на пациента да приема терапията си. То има за цел също така да даде възможност на пациента и роднините му за по-добро психосоциално функциониране, дори въпреки психотичните симптоми.

Психообразованието при шизофрения се фокусира върху основите и стила на справяне със заболяването, върху знанията и техниките, които са необходими за борба с шизофренията и за постигане на трайно излекуване. Освен това психообразованието позволява справяне с емоционалните аспекти на психичното заболяване и ефектите от него.

## Хубаво е да знаете, че...

Основната цел на психообразованието е постигането на тези житейски цели, които са важни за пациента, и водят до подобряване на качеството му на живот, чрез ефективно справяне със стреса от страна на всички членове на семейството, засилване на комуникацията и подобряване на възможностите за справяне с проблеми.

Психообразованието не само дава възможност за разширяване на знанията на пациентите и семействата им относно заболяването и терапия, но също така и за намаляване на негативните симптоми на шизофрения. То подобрява междуличностните отношения, намалява риска от рецидив и дори тези ползи все още да не са налице, намалява нуждата от болнични психиатрични грижи.

