

# PSIHOSOCIALNE OBLIKE ZDRAVLJENJA

Psihosocialne oblike zdravljenja pomagajo bolnikom obvladovati bolezen tako, da jim zagotavljajo podporo pri iskanju novih načinov psihičnega in socialnega funkcioniranja. Takšne oblike zdravljenja lahko ljudem pomagajo, da razmišljajo o sebi, drugih ljudeh in okolju.

Zdravljenje z antipsihotiki je ključnega pomena za lajšanje psihotičnih simptomov shizofrenije. Vendar ima lahko bolezen še druge učinke na življenje in vedenje prizadetega posameznika. Tudi v obdobjih brez psihotičnih simptomov se številne osebe s shizofrenijo pogosto s težavo spoprijemajo z vsakdanjim življenjem; to se lahko kaže v oteženem komuniciranju z ljudmi, oteženem odločanju, manjši motivaciji, slabši skrbi zase in slabšem vzpostavljanju ali vzdrževanju stikov z drugim. Ker se shizofrenija navadno pojavi v zgodnji odrasli dobi, to je v obdobju, ko posameznik razvija neodvisne socialne veščine in občutek, kako se vključuje v svet okoli sebe, so to pomembna področja, ki jih moramo upoštevati.

Psihosocialne oblike zdravljenja pomagajo bolnikom obvladovati bolezen tako, da jim zagotavljajo podporo pri iskanju novih načinov

psihičnega in socialnega funkcioniranja. Takšne oblike zdravljenja lahko ljudem pomagajo, da razmišljajo o sebi, drugih ljudeh in okolju. To zmanjša vpliv, ki ga ima bolezen na njihovo sposobnost obvladovanja socialnih vidikov vsakdanjega življenja. Obstaja več vrst psihoterapij. Nekatero izmed njih se težav lotevajo na kognitivni (miselni) in/ali vedenjski ravni. To pomeni, da poskušajo prizadeto osebo spodbuditi k razmišljanju in normalnejšemu vedenju ter izboljšanju sposobnosti socialnega funkcioniranja v različnih okoljih, na primer v bolnišnici, skupnosti, doma in na delovnem mestu. Psihosocialno terapijo lahko izvaja strokovnjak za duševno zdravje individualno ali skupinsko, z vključitvijo celotne družine ali z izobraževanjem. Strokovnjaki za duševno zdravje v vsakodnevni praksi vse pogosteje uporabljajo psihoterapijo in psihosocialne metode.

## Zapomnite si!

Psihoterapija in psihosocialne metode pomagajo bolnikom obvladovati bolezen tako, da jim zagotavljajo podporo pri iskanju novih načinov psihičnega in socialnega funkcioniranja.

Psihosocialne metode, ki se uporabljajo pri zdravljenju duševnih motenj:

- psihoterapija,
- individualna psihoterapija,
- psihoedukacija,
- rehabilitacija,
- kognitivno-vedenjska terapija (KVT),
- terapija z umetnostjo.



Stock photo. Posed by model.

# Psihoterapija

Psihoterapija je odpravljanje čustvenih in duševnih motenj s pogovorom; gre za zaupanje izkušenj strokovnjaku, ki je v odnosu do pacienta empatičen in razumevajoč. Ta oblika zdravljenja lahko pomaga ljudem s shizofrenijo, da se postopoma bolje spoznajo in s tem bolje obvladujejo svoje stanje.

Psihoterapijo izvaja strokovnjak (psiholog, zdravnik) z ustreznim teoretičnim in praktičnim znanjem. Pogoj za učinkovito psihoterapijo sta bolnikova želja po spremembi in dejavno sodelovanje s terapevtom ali terapevtsko skupino.

# Individualna psihoterapija

Individualna psihoterapija se izvaja v obliki rednih pogovorov med posameznikom in psihiatrom, psihologom, socialnim delavcem ali medicinsko sestro. Osredotoča se na sedanje in pretekle težave, doživetja, misli, občutke in odnose.

## Psihoedukacija

Ta se osredotoča na vprašanje, kako pridobiti znanje o bolezni in ga prenašati še na druge bolnike.

### Dobro je vedeti ...

Psihoedukacija je nenehen in spremenljiv proces, njen namen pa ni samo zmanjšanje simptomov bolezni ali opozarjanje bolnika, naj jemlje zdravila. Glavni namen psihoedukacije je doseganje življenjskih ciljev, ki so pomembni za bolnika in izboljšanje njegovega življenja, med drugim z učinkovitejšim obvladovanjem stresa vseh družinskih članov, krepitvijo komunikacije in izboljšanjem sposobnosti za reševanje težav.

## Rehabilitacija

Veliko oseb s shizofrenijo je sposobnih premagovati ovire, če jih kdo nauči reševati vsakodnevne težave, npr. kako ravnati z

denarjem, ali jih podpre pri vrnitvi v šolo ali na delovno mesto. Koristna so tudi srečanja z drugimi ljudmi s shizofrenijo, ki se jim stanje prav tako izboljšuje.

## Kognitivno-vedenjska terapija (KVT)

Kognitivno-vedenjska terapija (KVT) pomaga ljudem pri spoznavanju, kako gledajo nase, na druge ljudi in na svet okoli sebe. Ukvarja se tudi s tem, kako človekova dejanja vplivajo na njegove misli in čustva. KVT pomaga pri spremembi mišljenja (kognitivno) in razumevanja tega, kaj lahko vsak stori sam zase (vedenjsko), s tem pa se izboljša tudi počutje. Od drugih metod se razlikuje po tem, da se osredotoča na težave »tukaj in zdaj«. Išče načine, kako izboljšati sedanje duševno stanje.

## Terapije z umetnostjo

Terapije z umetnostjo so celovite terapije, ki povezujejo psihoterapevtske tehnike z ustvarjalnim izražanjem. Klinične raziskave so pokazale, da terapije z umetnostjo učinkovito zmanjšujejo »negativne« simptome pri hospitaliziranih in drugih osebah s shizofrenijo. Pri terapijah z umetnostjo se spodbuja samoizražanje skozi ustvarjalni proces. Estetski izraz se uporablja za osmišljanje doživetja. Umetnostni medij je vez med pogovorom in psihološkim napredkom. Na podlagi uvida naj bi se oseba začela zaznavati drugače in naj bi razvila nove vzorce v odnosu do drugih. V Sloveniji so na voljo: likovna terapija, plesno-gibalna terapija, psihodrama, muzikoterapija in kinezioterapija.

PHSI/PSY/0917/0001

[/si/bolezni/shizofrenija/zdravljenje/dodatne-moznosti-zdravljenja/psihosocialne-oblike-zdravljenja](#)