



**МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛЕВЕН**

**ФАКУЛТЕТ „ИМЕ НА ФАКУЛТЕТА“ – ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ**

**КАТЕДРА “ПСИХИАТРИЯ И МЕДИЦИНСКА ПСИХОЛОГИЯ”**

## **ТЕЗИСИ НА ПРАКТИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ № 2**

**ЗА РЕДОВНО ЗАНЯТИЕ И САМОСТОЯТЕЛНА ДИСТАНЦИОННА ПОДГОТОВКА ПО**

**„МЕДИЦИНСКА ПСИХОЛОГИЯ”**

**ЗА СТУДЕНТИ ОТ МУ – ПЛЕВЕН, РЕДОВНО ОБУЧЕНИЕ, СПЕЦИАЛНОСТ**

**„МЕДИЦИНСКА СЕСТРА”**

**ТЕМА: „Модели на психологична интервенция. Психотерапия. Фамилна консултация”**

**РАЗРАБОТИЛ: АС. Д-Р Л. ТУМБЕВ**

**Гр. Плевен**

**2020 год.**

## 1. Дефиниция и същност на психологичните интервенции

В приложната психология интервенциите са действия, чиято цел е постигане на промяна в индивидите. Съществува широк спектър от стратегии за намеса и те са насочени към различни видове проблеми. Най-общо, това означава всякакви дейности, използвани за промяна на поведението, емоционалното състояние, мисли и чувства. За лечение на определени психични разстройства психологическите интервенции могат да бъдат съчетани с психотропни медикаменти. Психологическите интервенции могат да се използват и за насърчаване на доброто психично здраве. Тези интервенции не са предназначени за лечение, а целят насърчаване на здравословни емоции, нагласи и навици. Подобни интервенции могат значително да подобрят качеството на живот на индивидите.

## 2. Цели:

- корекция на болестни преживявания
- намаляване на емоционалния дискомфорт
- подпомагане в откриване на нови опорни точки на живот
- помощ за самопомощ в справяне с проблеми/ конфликтни ситуации

## 3. Видове психологични интервенции

### 3.1. Кризисна интервенция

Кризисната интервенция е спешна психично-здравна помощ. Тя е най-често компонент на спешната психиатрична практика и обхваща немедикаментозната част на действията, предприемани за овладяване на кризисното състояние. Интервенцията се разглежда като социална ситуация, в която произтича бързо обучение главно по механизма на наблюдението (observational learning) и себерегулацията (self-regulation).

Действията при кризисна интервенция включват широк, практически неограничен кръг от вербални и невербални поведения, организирани в единство от преследваната задача, която винаги е от един тип - да се рedefинира ситуацията. Новата дефиниция е по правило балансирана и реалистична, предлага възможност за незабавно действие и възстановява индивида в силна позиция.

Първите стъпки при кризисна интервенция по правило са насочени към успокояване на индивида и даване на възможност да изрази своите емоции. Понякога се налага за няколко дни да се назначат анксиолитични (успокоителни) средства. Стремешът е в максимална степен пациентът да се справи сам с проблема, като в ранните етапи разбира се е нужна определена помощ (например организиране на грижа за децата). Във всеки конкретен случай проблемите на пациента и неговите възможности подробно се оценяват. Той трябва да бъде подтикнат да предложи алтернативни решения и да избере най-обещаващото от тях. Ролята на специалиста се заключава в това, да ободрява, да подсказва и задава съответстващите въпроси. Той не формулира проблема и не предлага решения, но помага на болния да направи това сам.

Натрупаният опит доказва, че кризисните интервенции са най-ефективни при хората със силна мотивация и стабилна личност, сблъскващи се със сериозни, но преходни трудности, т.е. за тези, които преди всичко самостоятелно биха се справили със своите проблеми. Появата на себеувреждащо или суицидно поведение е неотложен индикатор за кризисна интервенция, независимо от вида на кризата.

### 3.2. Психологично консултиране

Термините „психотерапия“ и „психологично консултиране“, както и общият термин „терапия“, са известни като „лекуване с разговор“ още от времето на Фройд. Терапията под формата

на разговор, като психологичното консултиране, може да се използва за лечение на много различни състояния: депресия, тревожност, личностови разстройства, обсесивно-компулсивно разстройство, посттравматично стресово разстройство, хранителни разстройства, злоупотреба с психоактивни вещества и др. Интервенцията при психологичното консултиране е определена в професионалната литература като уникална взаимовръзка между клиент и терапевт, която има за цел да създаде промяна и растеж с три основни области:

- Личностно развитие
- Социално развитие
- Професионално развитие.

По време на процеса на психологично консултиране терапевтът има отговорността да допринесе за процеса на промяна и за развитие на личността и пациента.

### 3.3 Психотерапия

Психотерапията се основава на процеса на междуличностно взаимодействие между двама или повече участници (в семейната или груповата психотерапия) – психотерапевт и пациент. Психотерапевтът отчита развитието на този процес и го насочва, като използва различни методи и техники в зависимост от теоретичната си ориентация. Във всички случаи психотерапията изисква двустранно лично ангажиране на терапевта и пациента в помагача връзка с обща цел – промяна на когнитивното, афективното и поведенческо ниво, която се противопоставя на патогенните механизми на болестта отстранява техните прояви и подобрява качеството на живот и благосъстоянието на пациента.

#### 3.3.1. Общ модел на психотерапията:

- Терапевтичен договор – формален аспект на процеса. Включва изясняване на целите и ролите на пациента и терапевта, честота и продължителността на сесиите и цялостното лечение и неговата форма – индивидуална или групова.
- Терапевтични действия – техническият аспект на процеса. Включват информацията, представена от пациента вербално и невербално, и експертната оценка, която терапевтът прави на тази информация въз основа на психодиагностичната си система.
- Терапевтична връзка – междуличностният аспект на лечебния процес. Акцентуира се върху отношението пациент-терапевт.
- Самосъзнание – вътреличностният аспект на терапевтичния процес. Свързан е с начина, по който индивидите се отнасят към себе си при реакции в различни ситуации.
- Клинична ефективност и продуктивност – отнася се до позитивната промяна на интрапсихично и междуличностово ниво. Свързана е с психичното осъзнаване на пациента, но се верифицира чрез промените, настъпили в поведението и неговата житейска ситуация
- Последният аспект на терапевтичния процес се отнася до неговото разполагане във времето и последователността от събития, които очертават фазите на лечението.

### 4. Видове психотерапия

- Индивидуална психотерапия - процес, фокусиран върху отношението между терапевт и пациент. Общите цели на терапията е промяна в личностов или друг аспект от функционирането на пациента с цел разрешаване на определен проблем и подобряване качеството на живот. Хората могат да потърсят помощта на психотерапевт в ситуации, с които е трудно да се справят сами. терапия за помощ по проблеми, с които е трудно да се справят

сами. В процеса на терапията пациентите могат да бъдат обучени в умения за справяне с трудни ситуации и постигане на цели.

- Групова психотерапия – форма на психотерапевтично лечение, при което благоприятните промени в мисленето, емоциите и поведението на пациента настъпват в резултат от интеракцията в други пациенти и един или двама професионално тренирани психотерапевти (котерапия) в условията на групата. Може да бъде прилагана както в болнични, така и в извънболнични условия. Тя е с доказана ефективност при широк кръг както психични, така и соматични заболявания: невротични и личностови разстройства. Шизофрения, алкохолизъм и други форми на зависимост, бронхиална астма, миокарден инфаркт, затлъстяване, хронична болка, стомашна и дуоденална язва. Абсолютни противопоказания за участие в груповата психотерапия са само острият маниен епизод и асоциалната личност. Най-често групите се състоят от 6 до 10 пациенти, като броят 8 се приема за оптимален. Болничните групи са отворени и съставът е постоянен.
- Фамилна психотерапия - разглежда индивида в контекста на естествената социална група, от която той произхожда, с която най-често живее и на определено ниво е свързан през целия си живот. Семейството е сложна комплексна система, чиито части (членове на семейството) са организирани йерархично в субсистеми и се намират в непрекъснати интеракции, които водят до стабилност (хомеостаза) или промяна (хетеростаза). Всяка от тях има своите граници, разменя с другите и външния свят послания, носещи информация, и е обект на регулация, която се осъществява чрез механизъм на обратните връзки. Ключово схващане на фамилната психотерапия, основана на системния подход за патогенезата на психичните разстройства и тяхното лечение, е че симптомите, конфликтите и проблемите се поддържа и засилват от интеракционни модели на комуникация и промяната на тези процеси при лечението води до позитивни изменения в системата.

## 5. Видове психотерапевтични подходи

### 5.1 Покриващи (заравящи)

- Сугестивни методи - при сугестията в будно състояние терапевтът трябва да постигне успокояване на болния, дезактуализиране на отрицателните емоции.
- 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
- Активна релаксация на Jacobson и Автогенен 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.
- Рационалната психотерапия (на Дюбоа) - цели се чрез обяснение, болният да се освободи от чувството на напрежение и страх пораждани от неправилното разбиране и тълкуване на невротичните симптоми и тяхната прогноза

### 5.2 Разравящи

- Психоанализа – работи чрез т.нар. свободни асоциации (метод въведен от Фройд). 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. Целта психотерапевтите 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 изтласканите психични преживявания изплуват пласт по пласт, с болезнена съпротива.

- Спонтанна репродукция по Н. Кръстников
- Психофизиологична декапсулация по Чолаков

### 5.3 Преизграждащи

- Поведенческа психотерапия 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. 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 стеретипи (напр. различни социални умения) и др.
- 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 Beck (1970), според която афектите и поведението на всеки човек зависят от начина, по който той структурира света. Структурирането на света в съзнанието се извършва посредством когнитивните (мисловните) процеси, при което се създават образни и вербални конструкти изработвани и повлиявани от миналия опит. Тези мисловни конструкти обаче често могат да са неточни (изкривени) – т. нар. „автоматични мисли“ и „когнитивни схеми“ – което води до съответни емоционални, телесни и поведенчески симптоми. 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.
- Тренинг на социални умения
- Интерперсонална терапия - краткосрочен метод, разработен през 70-те години на 20-ти век, която се основава на интерперсоналната концепция на Н. 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.

22.03.2020 год.  
Гр. Плевен

**Катедра**  
„Психиатрия и медицинска психология”