**Психореабелитационное направление в деятельности психолога.**

***Психологическая реабилитация*** - это деятельность, направленная на восстановление психических функций и личностного статуса человека, нарушенных вследствие психотравмирующих факторов.

Реабилитация - комплексное координирование проводимых мероприятий психологического характера, нацеленных на наиболее полное восстановление психофизического здоровья, трудоспособности и адаптивности человека в социальной среде.

Сущность психологической реабилитации определяется как «восстановление способности дисгармонично развитой личности к нормальной деятельности путем создания психологических условий для ее реадаптации к обычным условиям». Комплексная реабилитация проводится с целью нормализации психофизиологического состояния клиентов, снятия стресса, напряжения, хронической усталости и т.д. Клиентами психологической реабилитации являются люди, имеющие определенные показания к реабилитации. К таким можно отнести следующие проблемы: депрессивные и тревожные состояния, хроническая усталость, посттравматический синдром, потеря близкого человека и пр.

***Главная задача*** реабилитационных мероприятий заключается в восстановлении, поддержании, сохранении психологического здоровья и предупреждение последствий психологического стресса - проведением комплексных мероприятий, направленных на коррекцию и компенсацию нарушений психических функций, состояний и личностного статуса

К числу ***основных задач*** психологической реабилитации относятся:

1. Установление характера и степени важности нервно-психологических расстройств, определение индивидуально-личностных особенностей реагирования человека на полученную психическую травму и выработка реабилитационных мероприятий;

2. Снятие психоэмоционального напряжения, раздражительности и страха посредством применения комплексных воздействий (психотерапевтических);

4. Формирование оптимальной психологической реакции на последствия психической травмы, мобилизация личности на преодоление возникших состояний;

5. Формирование у человека четких представлений о факторах риска и осознанного отношения к мероприятиям по их устранению;

6. Оптимальное разрешение психотравмирующей ситуации, восстановление социального статуса, адаптация человека к условиям внешней среды посредством стимулирования социальной активности;

7. Оценка физической, сенсорной и умственной работоспособности; проведение профессионально-психологической реабилитации, а при утрате профессиональной пригодности – профессиональной переориентации; ориентирование на продолжение активной деятельности и выполнение своих обязанностей

8. Изучение динамики изменений психических состояний в процессе реабилитации; диагностика функционального состояния физиологических систем организма; оценка эффективности и коррекция (в случае необходимости) реабилитационных мероприятий.

***Методы психологической реабилитации*** — это психологические средства, которые выбирает психолог. Они могут быть вербальными или невербальными, ориентированными в большей степени либо на эмоциональные, либо на поведенческие аспекты и реализуются в контексте взаимоотношений и взаимодействий между клиентом и психологом. Типичными психологическими средствами являются беседа, тренировка (упражнения), тренинги или межличностные взаимоотношения как фактор влияния и воздёйствия.

В комплексной реабилитации применяются следующие методы:

* *медицинское и психотерапевтическое консультирование;*
* *индивидуальная психотерапия* (когнитивная, гипносуггестивная, гешальт-терапия, системная, семейная, позитивная, телесно-ориентированая терапия, арт-терапия, психотерапия рисунком, музыкой, кинезиотерапия и т.д.);
* *групповые тренинги* (эмоционального реагирования, саморегуляции напряжения и покоя, снятия агрессии, командообразования, повышения сплоченности коллектива, разрешения конфликтов, общения, уверенного поведения, личностного роста и т.д.);
* *методы аутотренинга и психической саморегуляции* (упражнения мышечной релаксации; эмоционального расслабления и др.)
* *аппаратные методы психофизиологической и биофизической резонансной коррекции* организма, используемые для профилактики функциональных расстройств, повышения резервных возможностей и восстановления функционального состояния различных органов и систем организма.
* *другие методы реабилитации* - различные виды массажа лечебный, релаксационный, тонизирующий и пр.

С помощью психологических воздействий становится возможным снизить уровень нервно-психической напряженности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и, тем самым, оказать существенное влияние на ускорение процессов восстановления

Эффективное реабилитационное воздействие на человека позволяет осуществлять психотерапия (т. е. лечебное воздействие психическими факторами).

***Методы психологического воздействия на психику человека:***

***Рациональная психотерапия***, как основной метод психотерапии, основывается на беседе, разубеждении, убеждении, обращении к разуму травмированного человека, предъявлении ему различных убедительных фактов, доказательств, что приводит его к возможности самому делать определенные выводы, приходить к нужным заключениям, изменяя отношение к психотравмирующей ситуации.

Включает в себя проведение в доступной форме специальных бесед с человеком, получившим психическую травму. Осуществляется, как правило, в форме диалога.

Рациональная психотерапия направляется на создание активной позиции травмированного человека в преодолении болезненных проявлений, а также на коррекцию неадекватных эмоциональных реакций и нарушенной системы отношений.

***Эстетотерапия*** – лечение прекрасным, красивым. Включает в себя библиотерапию, музыкотерапию, натуртерапию и т.п.

Физическая среда, окружающая человека (цвет; звуки; запахи; температурные, погодные, географические факторы), оказывают мощное воздействие на человека, меняя его психическое состояние, настроение, самочувствие и жизненный тонус.

Средствами общего воздействия на психику человека являются цветоэстетическое воздействие, функциональная музыка, просмотр кино и видеофильмов, чтение литературы. В этом случае человек включается в процесс коррекции функционального состояния как зритель, воспринимающий форму, цвет, элементы окружающей действительности и живой природы.

Основная цель этого воздействия состоит в отвлечении от остро переживаемых ситуаций для достижения успокоительного эффекта, снятия нервно-эмоционального напряжения, нормализации деятельности нервной и сердечно-сосудистой системы.

 ***Библиотерапия*** оказывает лечебное воздействие на психику человека при помощи чтения книг. Использование специально отобранного для чтения материала как терапевтического средства в психиатрии с целью решения личных проблем при помощи направленного чтения. Поскольку библиотерапия использует обычно художественные произведения, она относится к методам эстетотерапии.

***Музыкотерапия*** – это психотерапевтический метод непосредственного воздействия на чувства, эмоции, настроения; бессловесного внушения определенного настроения, поднимающего человека над своими переживаниями, помогающего преодолевать болезненные расстройства с использованием в лечебных целях музыки.

Музыка является мощным эмоциональным стимулом. Ритм и мелодия способны изменять число сердечных сокращений, дыхание, обмен веществ. Музыка может вызвать глубокие сдвиги в настроении, мировосприятии, отношениях людей, меняя их жизненный тонус, вызывая радость и воодушевление, сентиментальность и грусть, успокоение и умиротворение.

*В музыкотерапии применяют следующие приемы:*

* направленные на отреагирование (эмоционально-активирующие);
* тренинговые (применяемые в психотерапии);
* релаксирующие;
* коммуникативные и т.д.

Известно, что высокая мелодичность музыки в контексте подготовленной фонограммы обладает успокаивающим эффектом. Метроритм звучания, наоборот, всегда носит активный характер.

Успокаивающая музыка способствует переключению нервной системы, в результате чего замедляется частота пульса, снижается артериальное давление, расширяются кровеносные сосуды, в результате чего снижается нервно-эмоциональное напряжение.

Возбуждающая, тонизирующая музыка оказывает противоположное воздействие, повышая активность общего состояния.

Более выраженным воздействием на человека обладает классическая музыка, особенно, если стоит задача достижения успокаивающего эффекта.

***Натурпсихотерапия*** (ландшафтотерапия) – использование лечебного влияния природы; применяется как фон для психотерапии, которая невозможна без информации, переданной речью. Эстетическое воздействие природы на человека возвышает, гармонизирует его личность, способствует восстановлению нарушенных отношений и установок личности, лежащих в основе многих психических расстройств.

В эстетотерапии используется и психологическое *воздействие цвета*.

Наиболее благоприятным, спокойным для глаз принято считать цвета средневолнового спектра – зеленоватых тонов (листва, трава, луга, поля, цветы и т.п.). Предпочтительное эмоциональное расположение цветов: голубой, зеленый, красный. Мрачное, угнетающее влияние оказывают серый, черный, коричневые тона. Нейтральными воспринимаются белый и бежевый.

Психологически благоприятны не сами цвета, а их сочетания. Однотонно окрашенные поверхности при длительном воздействии обладают в разной степени угнетающим действием на психику. Недаром бытует выражение «зеленая тоска».

Цвет в сочетании с музыкой усиливает воздействие на психику. Известно, что голубой и зеленый цвета вместе с медленной мелодичной музыкой успокаивают человека. А красный цвет в сочетании с бодрой маршевой музыкой, наоборот, бодрит, настраивает на рабочий ритм.

Для снижения нервно-эмоциональной напряженности может использоваться просмотр видео и кинофильмов, фотослайдов, который обладает выраженным отвлекающим и регулирующим воздействием. В целях психологической разгрузки наиболее приемлемы комедийные и развлекательные программы. Успокаивающим действием обладают видовые фильмы.

***Основными принципами психологической реабилитации являются:***

1. *Максимальная приближенность к человеку*

2. *Безотлагательность*, возможно раннее начало реабилитационных мероприятий, сразу после выявления психических расстройств.

3. *Единство психосоциальных и физиологических методов воздействия.*

4.*Ступенчатость, последовательность и преемственность* реабилитационных мероприятий.. Всякого рода воздействия, в т.ч. и психосоциальные, осуществляются в определенных дозах, с постепенным (ступенчатым) переходом от одного воздействия, (усилия, мероприятия), к другому, от одной формы организации помощи к другой.

5. *Разносторонность (разноплановость) усилий.* Реабилитационные мероприятия осуществляются в нескольких сферах. Реабилитация понимается как сложный процесс, объединяющий усилия психологов и самого клиента, направленных на различные сферы жизнедеятельности последнего.

6. *Партнерство, сотрудничество*. Построение реабилитационного воздействия должно быть таковым, чтобы вовлечь человека, получившего психическую травму, в восстановительный процесс. Во всех реабилитационных методах воздействия стержневым содержанием является апелляция к личности человека.

7. *Индивидуализация реабилитационных мер.* Восстановление психического равновесия отдельного человека осуществляется с учетом особенностей личности, механизмов и динамики состояний.

8. *Соответствие реабилитационных мероприятий адаптационным возможностям человека.*

9. *Систематический контроль и своевременная коррекция* реабилитационной программы.