

Преодоление защитных
механизмов и развитие копинг-
стратегий как одна из основных
задач в психокоррекционной
работе в условиях центра
медико-социальной
реабилитации

Лемпинский наркологический
реабилитационный центр

2017 г

○ Состояние психического здоровья пациентов с зависимостью от психоактивных веществ представляет собой серьезную медицинскую, психологическую и социальную проблему. Последнее время аддиктивное поведение, связанное с употреблением ПАВ, рассматривается, как следствие недостаточной способности личности справляться со стрессом, что обусловлено несформированностью и неэффективностью собственных адаптационных механизмов, к которым относят психологическую защиту, как компенсацию стресса, и копинг, как совладание со стрессом

Зависимые от ПАВ в большей степени склонны снимать возникшее напряжение преимущественно с помощью механизмов психологических защит и прибегать к неэффективным стратегиям совладания со стрессом

Пациенты, прошедшие курс реабилитации, чаще используют эффективные стратегии совладания по отношению к трудным ситуациям, чем пациенты первого этапа реабилитации и в меньшей степени прибегают к психологическим защитами.

Психологические защиты – неосознаваемый психический механизм, направленный на минимизацию отрицательных переживаний человека, регулирующий поведение человека, повышая его приспособляемость и уравнивая психику. Но он часто выступает как преграда личностного развития и является в большей степени неконструктивным.

Защитные механизмы выполняют функцию сохранения целостности Я - концепции, исключая или искажая информацию, которая расценивается субъектом как неблагоприятная и разрушающая первоначальное представление о себе. Они являются способом организации частичного или временного психического равновесия, необходимых для выработки реальных способов преодоления фрустрации

Копинг - качество личности, позволяющие использовать относительно постоянные варианты ответа на стрессовые ситуации. Поскольку копинги — это осознаваемые механизмы, они являются в большей степени конструктивными.

Копинги делятся на копинг ресурсы и копинг совладание.

Выделяют три способа совладания со стрессовой ситуацией.

1. Копинг, нацеленный на оценку, – преодоление стресса, включающее в себя попытку определить значение ситуации и ввести в действие определенные стратегии: логический анализ, когнитивная переоценка.
2. Копинг, нацеленный на проблему, – совладание со стрессом, имеющее целью модифицировать, уменьшить или устранить источник стресса.
3. Копинг, нацеленный на эмоции, – преодоление стресса, включающее в себя когнитивные, поведенческие усилия, с помощью которых человек пытается уменьшить эмоциональное напряжение и поддержать аффективное равновесие.

Я-концепция как основа психологического благополучия личности

Я-концепция – совокупность представлений человека о самом себе, является регулятором поведения. Наличие позитивной Я-концепции, самоуважения являются необходимым условием положительного развития и социальной адаптации. Неблагоприятная Я-концепция (слабая вера в себя, боязнь получить отказ, низкая самооценка), возникнув, приводит в дальнейшем к нарушениям поведения. Плохая социальная адаптация, связанная с расхождением в Я-концепции, ее негативной направленностью и низкой самооценкой приводят к нарушениям психологического здоровья

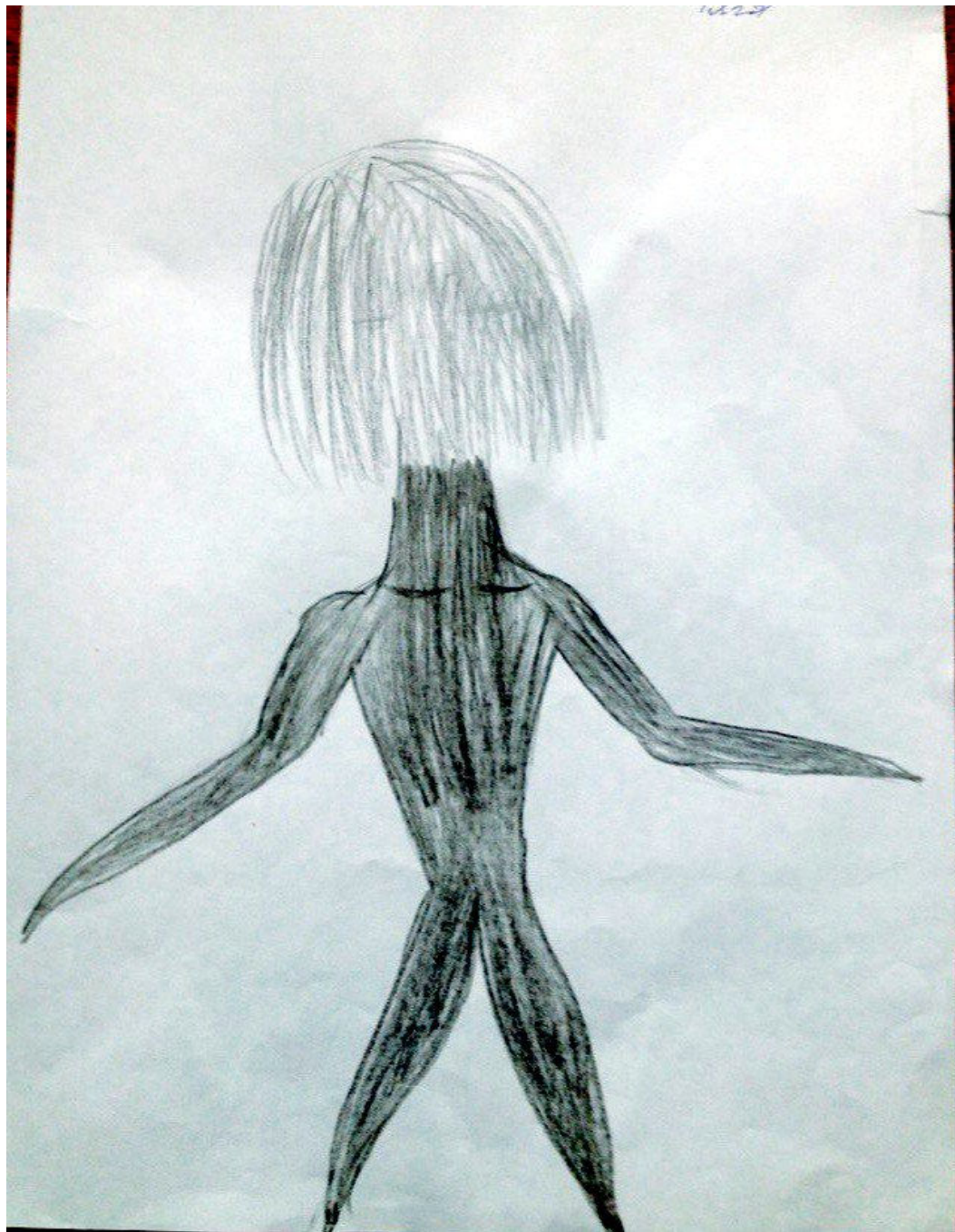
Психотерапевтические и психокоррекционные мероприятия, направленные на укрепление конструктивных путей адаптации и Я-концепции

- – при необходимости индивидуальное кризисное психологическое консультирование (до 4–7 встреч)
- – посещение социального тренинга, психологической и психотерапевтических групп (ежедневно)
- – психообразование (на протяжении всего курса реабилитации)
- – индивидуальная психодинамическая психотерапия (30 часов)
- – личностно-ориентированная психотерапия (30 часов)
- когнитивная психотерапия (30 часов)
- арттерапия (40 часов)

Также необходимо учитывать, что комплексная лечебно-реабилитационная технология наркологического больного предполагает сочетание наркологического лечения, психотерапевтической работы с психологической и социальной помощью. С этой точки зрения необходима методическая система, включающая в себя слаженную работу лечебной бригады – врача-нарколога, психолога и специалиста по социальной работе.

Статистика эффективности стратегий применяемых в психокоррекции

- 1 место – артметоды (метафорические карты, терапия песком, ведение дневников/эпистолярный жанр, рисование, музыка, чтение)
- 2 место – поддержка значимых людей (эмоциональная, материальная, информационная)
- 3 место – смена видов активности (спорт, шопинг и т.д.)
- 4 место – уход в работу (терапия занятости)
- 5 место – проблемный анализ (осмысление, обдумывание)



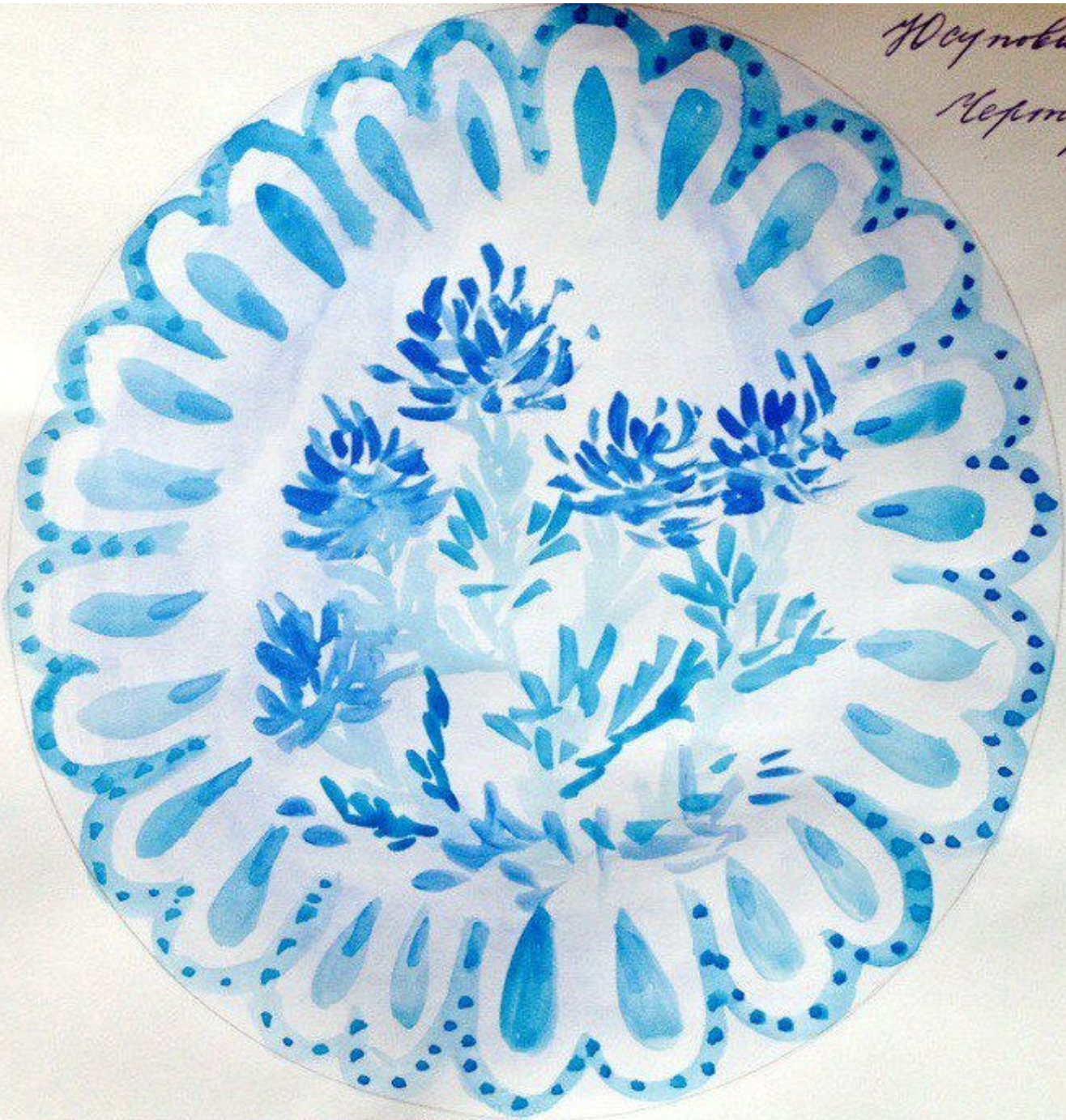


Моя благодарность
моим предкам и ро-
дителям за
мою жизнь

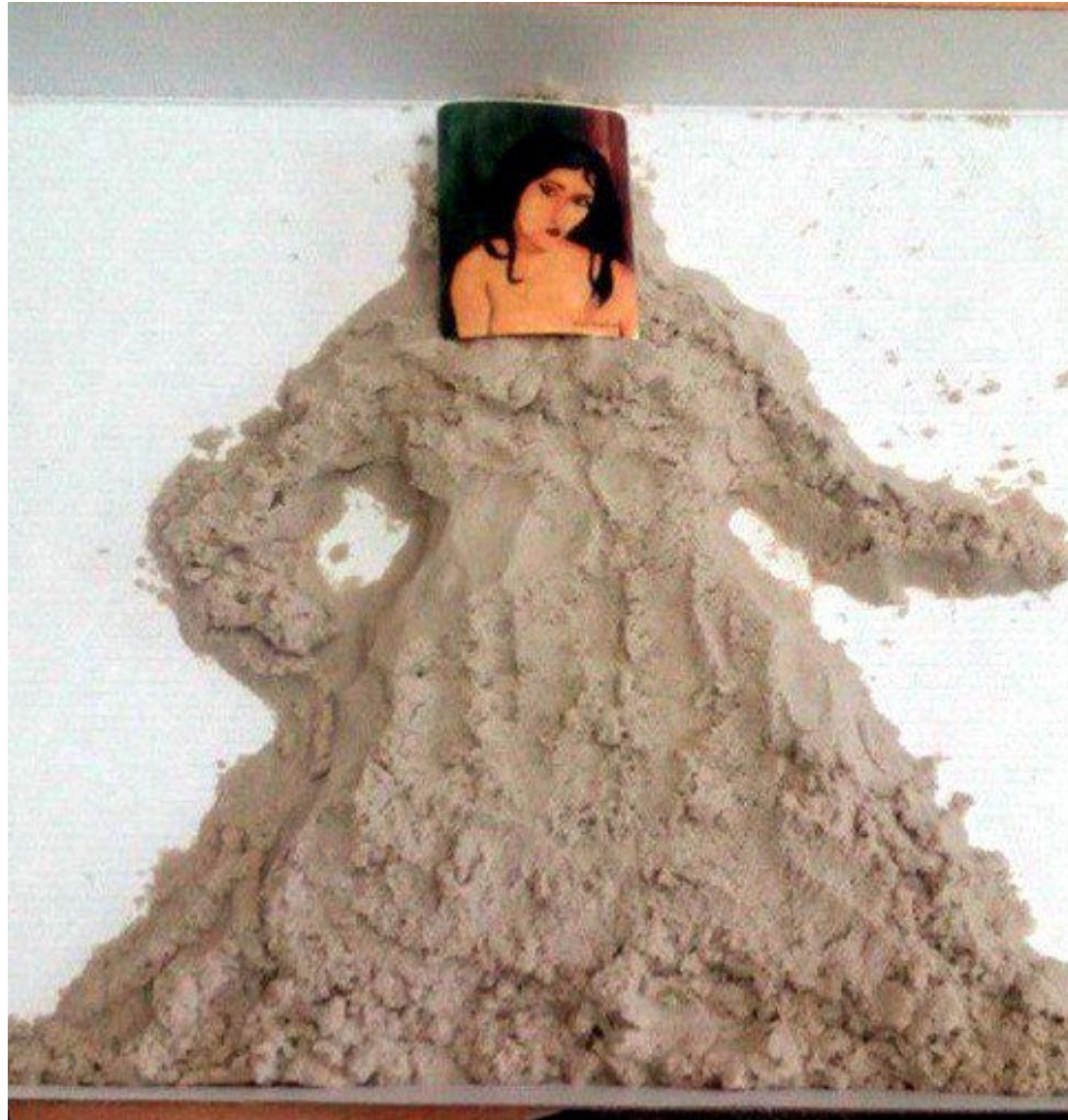


Нова Океана

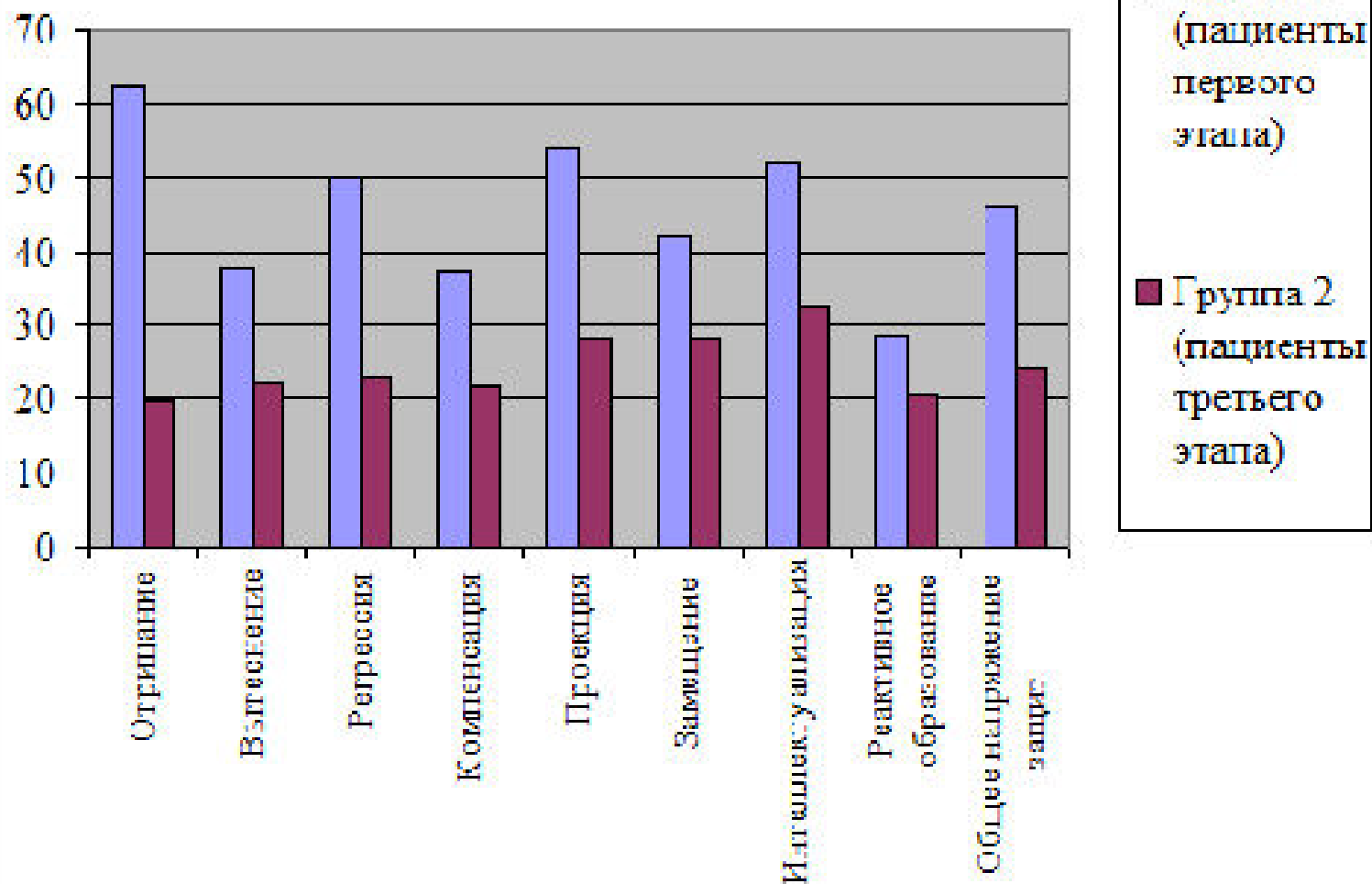
Мертвопосох
Крекасоз



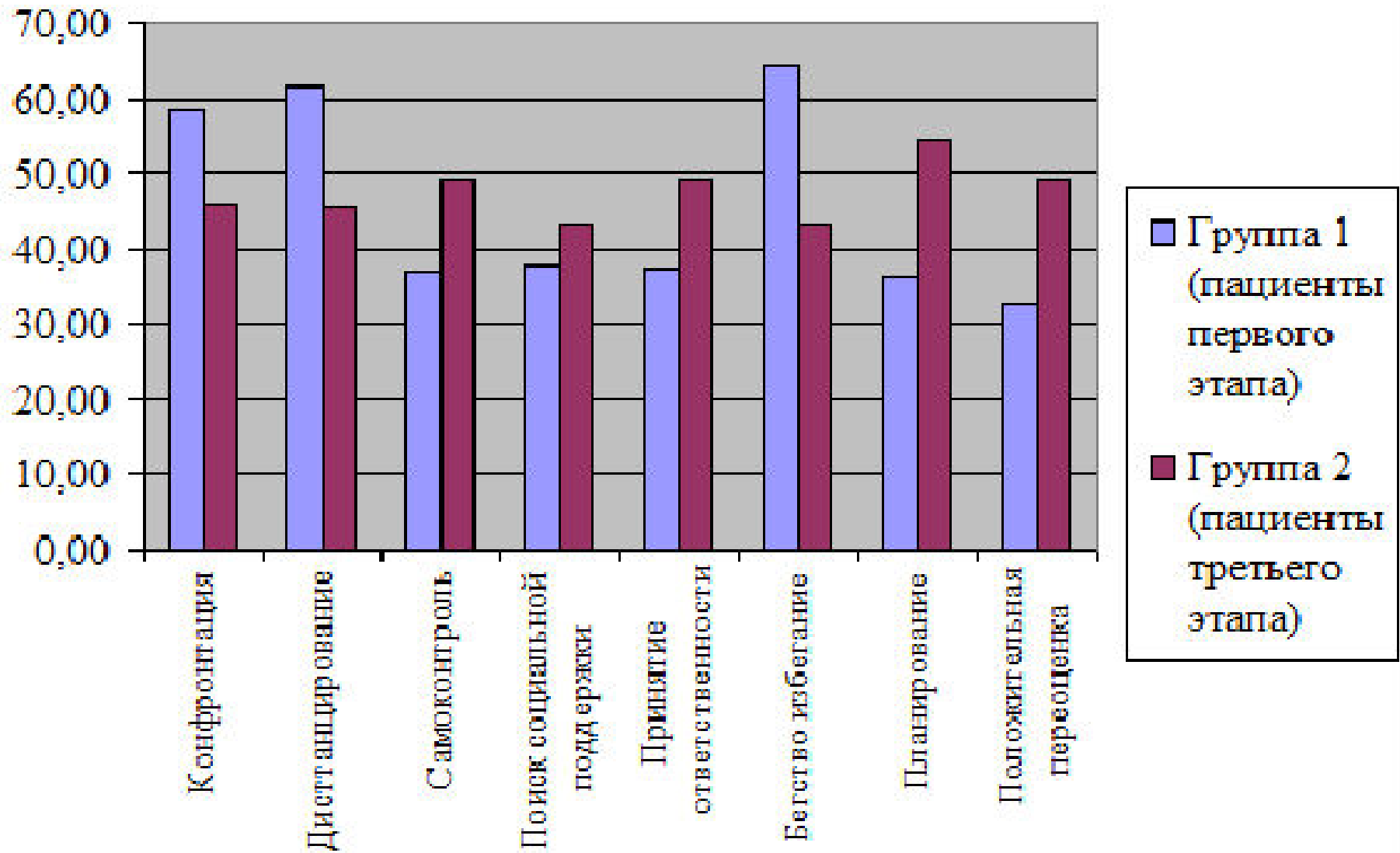
Пример работы с кинетическим песком и метафорическими картами («лицо тяги»)



Индекс жизненного стиля



Способы совладающего поведения



ВЫВОДЫ:

Таким образом, процесс реабилитации способствует развитию у пациентов конструктивных путей адаптации (копингов) по отношению к трудным ситуациям. Пациенты реже прибегают к психологическим защитами.

Спасибо за внимание.