

Psichologinė reabilitacija – tai suderintų visuomeninių, psichologinių, auklėjimo ir medicininių preimonių sistema, teikianti ligoniams pakankamai savarankiško gyvenimo ir įsitraukimo į visuomenę galimybių. Psichologinės reabilitacijos tikslas – pagalba žmonėms, kenčiantiems ilgalaikę psichikos negalią, jų funkcinių galimybių gerinimas, siekiant padėti sėkmingai prisitaikyti pasirinktoje aplinkoje, jausti pasitenkinimą gyvenimu, kad jiems reikėtų tik minimalios specialistų pagalbos.

Psichologinę reabilitaciją sudaro:

- **Psichoterapija.** Psichoterapija – tai gydymo metodas, kuris, padedant psichoterapeutui, sudaro galimybę pačiam žmogui atrasti elgesio, minčių, jausmų priežastis ir resursus asmeniniams pokyčiams bei gerai jaustis. Seanso metu specialistas domisi vaikyste, išsiaiškina pagrindinius (dažnai skausmingus) žmogaus gyvenimo momentus, turinčius įtakos dabartinei savijautai ir elgesiui. Atviro pokalbio metu atkursite pilną savo gyvenimo vaizdą, pamatysite savo minčių, jausmų ir poelgių visumą, o suvokę juos, galėsite visa tai išgyventi saugiai ir panaudoti savo resursus geresnei savijautai pasiekti.
- **Individuali konsultacija.** Individualios konsultacijos tikslas – padėti sergančiajam prisitaikyti prie pakitusių aplinkybių, susidorojant su neigiamomis emocijomis ar socialinių ryšių kokybės mažėjimu. Individualių pokalbių metu psichologas padeda išgyventi sunkumus, geriau susivokti savyje, įveikti beviltiškumo ir bejėgiškumo jausmus, spręsti tarpasmeninius konfliktus, efektyviau valdyti stresą, geriau suprasti susiklosčiusią situaciją ir priimti sprendimus. Individuali psichologinė konsultacija padeda žmogui plačiau pažiūrėti į savo gyvenimišką situaciją, naujai įvertinti savo vaidmenį tame, kas vyksta ir, remiantis nauju matymu, keisti savo elgesį.
- **Palaikomoji grupė.** Palaikomosios terapinės grupės paskirtis – darbas su įsisąmonintomis problemomis, kurių sprendimas nereikalauja daug laiko (metų ar daugiau). Šioje grupėje nesiekama struktūrinio asmenybės pokyčio. Bendrasis grupės tikslas – profilaktinis, atkuriamasis. Palaikomoji grupinė terapija taikoma pacientams, kurie turi problemų, susijusių su situacinių krizių keliamais sunkumais (šiuo atveju gyvenimo pokyčių, susijusių su širdies ligomis). Palaikomoji terapinė grupė suteikia galimybę pasidalinti sunkumais žmonėms, kurie turi fiziologinių sutrikimų ir kuriems dinaminė grupė būtų pernelyg intensyvi. Atitinkamai sudaryta ir specialisto vedama grupė tampa maža bendruomene, kuriai būdingi įprasti kasdieniai žmogaus santykiai. Grupėje yra galimybė vaizdžiau juos analizuoti, aptarti, sužinoti kitų grupės dalyvių jausmus, mintis apie savo elgesį (grįžtamojo ryšio galimybė). Grupė tampa erdve, kurioje gali pasireikšti daugiau skirtingų perkėlimo reakcijų (ne tik į specialistą psichologą, bet ir į kitus grupės narius). Grupėje išgyvenamas intensyvesnis paramos jausmas – jos nariai turi daugiau galimybių išreikšti vienas kitam supratimą, paramą. Santykių struktūra, susiklostanti tarp grupės narių, panaši į kasdienę, todėl terapijos metu įgyti nauji elgesio būdai lengviau pritaikomi realiame gyvenime. Grupės gyvenimas tampa gydomuoju veiksmu.

- **Autogeninė treniruotė.** Autogeninė treniruotė (AT) yra saviįtaiga, besiremianti atsipalaidavimo technika. AT taikoma įvairiais atvejais: kai yra padidėjęs nervų sistemos jautrumas, sutrikimai, nemiga, stresas, nerimas, baimė, padidėjęs kraujospūdis, nepasitikėjimas savimi. AT naudojama gydant psichosomatinius sutrikimus bei streso prevencijai.
- **Vizualinė relaksacija (vizualizacija).** Tai vaizduote valdoma relaksacija. Atsipalaidavimo siekiama per vaizdinius. Žmogaus nervų sistema formavosi veikiamą gamtos dirgiklių: lapų šlamėjimo, paukščių čiulbėjimo, upelio čiurlenimo, bangų mūšos. Ir dabar gamtos vaizdiniai, garsai susiję su atsipalaidavimu. Atsipalaidavimo būseną yra priešinga įtampos ar streso būsenai: širdis plaka rečiau, lėtėja kvėpavimas, raumenys atsipalaiduoja, veikia parasimpatinė nervų sistema. Nuolat praktikuojantis, mažėja bendrasis imlumas stresui, žmogus jaučia mažiau nerimo, įtampos. Vaizduote valdoma relaksacija naudinga mažinant įtampą prieš operacijas, pasikeitus gyvenimo aplinkybėms.
- **Kūno skenavimas.** Tai pratimas, mokantis pastebėti kūno pojūčius, kurių dažnai nepastebime, kol jie netampa aiškiai nemalonūs arba kelia įtampą, skausmą. Pratimą galima atlikti gulint ant grindų, lovos, taip pat sėdint arba stovint. Paprastai pratimas trunka apie 30 min. Pratimo atlikimas yra puiki galimybė pajusti kūną, išmokti geriau sukonzentruoti dėmesį, panaudoti savo kūną kaip įrankį savęs pažinimui.