УДК 378.147
Шуба Л. В.[1], Шуба В.В.[2]
[1]канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»;
[2]канд. пед наук, Придніпровська державна академія фізичною культури і спорту

ЕРГОТЕРАПІЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПАЦІЄНТІВ

Ерготерапія базується на індивідуальному підході до кожного пацієнта та враховує його унікальні потреби та можливості. Ця галузь медицини грає важливу роль у поліпшенні психологічного благополуччя осіб з різними психічними порушеннями та труднощами.

Ерготерапія спрямована на покращення психологічних функцій пацієнтів, особливо тих, які мають психічні порушення або психосоціальні труднощі. Це досягається за допомогою різноманітних методів та підходів, включаючи такі аспекти:

1. Творчість і виразність. Ерготерапевти використовують різні види творчості, такі як малювання, скульптура, ручні роботи та музична терапія, щоб допомогти пацієнтам виражати свої почуття та думки. Це

сприяє покращенню самовиразу та відновленню психологічного благополуччя.

2. Когнітивна реабілітація. Ерготерапевти працюють з пацієнтами над вдосконаленням когнітивних функцій, таких як увага, пам'ять, мислення та рішення. Це допомагає покращити психологічну гнучкість та функціональність.

3. Соціальна інтеграція. Сприяє соціальній інтеграції пацієнтів, допомагаючи їм розвивати навички спілкування, співпраці та взаємодії з іншими людьми. Це сприяє покращенню соціальних відносин та самопочуття.

4. Зниження стресу та тривожності - релаксаційні техніки та стрес-менеджмент, які допомагають пацієнтам знизити рівень стресу та тривожності.

5. Розвиток навичок самообслуговування. Ерготерапевти сприяють розвитку навичок, необхідних для самостійного функціонування в повсякденному житті, таких як приготування їжі, одягання та особистий догляд. Це може покращити самостійність та самопочуття пацієнта.

6. Відновлення робочої здатності та професійної інтеграції. Для пацієнтів з психічними порушеннями, ерготерапія може допомогти відновити робочу здатність та підготувати до повернення до роботи або інших професійних справ.

7. Психоосвіта. В контексті ерготерапії відіграє важливу роль у поліпшенні психологічного благополуччя пацієнтів. Це процес надання пацієнтам інформації та навчання їх психологічним аспектам їхнього становища, що допомагає їм краще розуміти свої проблеми та розвивати навички для поліпшення свого психічного здоров'я. Ключові моменти психоосвіти у контексті ерготерапії:

А. Розуміння стану та діагнозу. Пацієнти отримують інформацію про свій психічний стан, діагноз та можливі наслідки. Це допомагає їм краще розуміти, що відбувається у їхньому організмі та мозку.

8. Самосприйняття та самоприйняття. Психоосвіта сприяє розвитку здорового самосприйняття та підвищенню рівня самоприйняття. Пацієнти навчаються приймати себе такими, які вони є, і розвивати позитивне ставлення до себе.

С. Навчання копінг-стратегіям. Пацієнти навчаються стратегіям для впорання зі стресом, тривожністю та іншими психологічними труднощами. Вони розвивають навички для вирішення проблем та покращення свого емоційного стану.

Б. Розвиток навичок комунікації та міжособистих відносин. Психоосвіта сприяє розвитку навичок ефективної комунікації та

взаємодії з іншими людьми. Пацієнти навчаються виражати свої почуття та потреби, слухати інших та розвивати позитивні міжособисті відносини.

Е. Психоосвіта для родини та близьких. Іноді психоосвіта включає в себе навчання родини та близьких осіб про психічні розлади та способи підтримки пацієнта. Це допомагає створити сприятливе середовище для покращення психічного здоров'я пацієнта.

Б. Просвітницька діяльність та пропаганда здорового способу життя. Психоосвіта включає в себе інформацію щодо здорового способу життя, включаючи правильне харчування, фізичну активність та стрес - менеджмент.

Психоосвіта є важливою складовою ерготерапії, оскільки вона допомагає пацієнтам розуміти своє становище та активно брати участь у своєму процесі відновлення та покращення психологічного здоров'я.

Ерготерапія вже давно використовується для покращення психологічних функцій пацієнтів. Її історія сягає кількох десятиліть назад і розвивалася впродовж цього часу. Як спеціалізована галузь медицини вона виникла на початку 20 століття в Сполучених Штатах. Перші ерготерапевти працювали з військовими ветеранами Першої світової війни, які мали фізичні та психічні порушення. У другій половині 20 століття відбувся значний розвиток психіатрії та психології, що призвело до зростання інтересу до методів реабілітації та терапії для осіб з психічними розладами. Ерготерапія була активно впроваджена у психіатричну практику для пацієнтів з різними психічними станами, включаючи шизофренію, депресію та тривожні розлади. Вона стала важливою складовою психіатричної реабілітації. Протягом років ерготерапія розвивалася і вдосконалювалася, розробляючи нові методи та підходи для роботи з пацієнтами з психічними розладами. Це включає в себе творчі та виразні методи, когнітивну реабілітацію, навчання навичкам самообслуговування та інші психологічні підходи. Ерготерапія стала важливою частиною голістичного підходу до лікування та реабілітації пацієнтів з психічними розладами, де враховуються фізичні, психічні та соціальні аспекти їхнього становища.

Сьогодні ерготерапія продовжує бути важливим компонентом лікування пацієнтів з психічними розладами та психосоціальними труднощами. Вона використовується в різних клінічних та реабілітаційних настановах для покращення психологічного благополуччя та якості життя таких пацієнтів.