

АРТТЕРАПИЯТА В ГЕРОНТОЛОГИЯТА

Н. Досева, Ст. Тодорова

ДСХ „Дълголетие“ - кв. Дървеница, СО, гр. София

natali_doseva@abv.bg

Резюме. В трета възраст лицата изживяват криза по отношение на промяната на социалния и професионалния статус, а именно - прекъсване на трудовата заетост. Това води до социална изолация и усещане за самота и безполезност - един динамичен и до скоро изпълнен с ангажираност и плътен график на заетост дневен ритъм, се заменя с много свободно време, отдиш и почивка, които преобладават в ежедневието и водят до апатия. Редуцират се социалните контакти, доходите се понижават, засилват се някои хронични заболявания или се отключват нови. Соматичният статус също е динамичен и това създава допълнително усещане за непълноценност и зависимост. Като цяло в тази възраст се наблюдава спад на жизнения тонус на човека. Това е възрастта, в която често следват лични драми-загуба на роднини, близки, семеен партньор. Засилват се междуличностните конфликти поради динамика в емоционалната нестабилност. Като резултат от всичко това се занижава самооценката, изкривява се представата за собствената личност. Социалната желателност се завишава и възниква потребност от приемане на социални роли - непристъпи за лицата, които целят да завоюват повече съмишленици и да спечелят съюзници и симпатизанти с цената на лицемерие и нови поведенчески роли като тази на жертвата - „горкият аз“. Всичко това прави старият човек по-дезадаптивен и уязвим. Завишава се тревожността, спада стресустойчивостта и фрустрационния толеранс. Ако няма промяна в ежедневието - това може да доведе до апатия, депресия и влошаване на общото соматично и психично състояние. Често старите хора отключват характеропатии и личностови изменения - бяства в абнормността. Именно тук се включва арт-терапията като успешен метод за работа в геронтологията.

Ключови думи: арт-терапия, трета възраст, емоционална експресия, психодиагностика

След като старият човек е настанен в социален дом за възрастни, той има възможността да бъде социално включен и активен. Това дава възможност да се извършват дейности в малки групи по интереси, според потребностите и съобразно функционалните нарушения и дефицити на възрастта, както и според особеностите на всеки конкретен случай. Възрастните хора имат потребност да бъдат социално включени, да са полезни с това, което правят, въпреки ограниченията, които съществуват на базата на заболявания, както и когнитивни, поведенчески и двигателни изменения и дефицити. Те се нуждаят от изпълване на ежедневието с приятни и развлекателни занимания, както и от естетически преживя-

вания, важно за тях е да бъдат приобщени в социални групи. Третата възраст често се посвещава на анализ и преценка на всичко, което успешно или неуспешно е реализирано, и ако се преживява усещане за неудовлетвореност от провалите и неуспехите, то ежедневието става твърде мъчително и нерадостно. В социалните домове потребителите са удовлетворени от задоволяване на своите базови потребности, но това не може да предотврати честите битови проблеми, както и междуличностните конфликти. По правило лицата, обитаващи социални заведения, живеят в стая с две легла и съжителстват с потребител, когото не са познавали преди настаняването. Това е повод за проблеми в адаптацията и за

възникване на конфликти в съжителството. Когато вниманието се измести в посока на социална и трудова ангажираност, потребителите постигат състояние на психичен комфорт и удовлетвореност. Арттерапията е свързана с извършване на дейност, която е лека и приятна, без тежки физически натоварвания. Важно е да създава усещане за включеност и принадлежност към нещо значимо и силно емоционално зареждащо. В ДСХ „Дълголетие“ потребителите имат възможност да участват в няколко клуба по интереси, които се предоставят от организаторите по трудова терапия. Те изработват плетива, бродират, правят от цветна хартия картички и платна с приложения, занимават се с градинарство, рисуват картини, рисуват върху камъни, плочки и бутилки. Изработват от тесто различни фигури и декорации. В ДСХ е организиран драматичен състав, които изпълнява песни и стихове, представя аматорски театрални спектакли по повод национални, международни и християнски празници.

Според методиката на АСП (агенцията за социално подпомагане) трудовата терапия е задължителна услуга, която се предоставя в социалните домове за стари хора. Трудовата терапия се състои от: *занимателна: изобразителна и конструктивна дейност.*

Изобразителната дейност е свързана с изработка на картички, мартеници, пликчета, изкуствени цветя от хартия и пластмаса; рисуване, боядисване, декорация на дъски, шишета, дървени лъжици, чинии.

Конструктивната дейност - моделиране от хартия, картон, подръчни и природни материали; пана от текстил, природни материали; мозайки от цветя, мъниста, цветни камъчета.

Занимателната се нарича още арт-терапия.

Другият вид трудова терапия е функционалната терапия, която се изразява в:

Хигиена – лична и битова.

Битов труд – плетене, бродирание, шие, гладене, приложения с платове, работа с дърво /поставки за цветя, боядисване на пейки, маси, столове/.

Цветарство – размножаване на цветя, грижи за цветята, цветята като естетика и хоби.

Арттерапията е широкоспектърен метод на психотерапия, който се използва за повлияване (лечение) и психотерапевтична корекция, чрез изкуство и творчество. Най-често се използват рисуване, гърнчарство, музика, фотография, писане, четене, актьорска игра и др., а спектърът от проблеми, при решаването на които се прилагат, е също достатъчно широк: от междуличностни конфликти, през реакции на загуби (пост-травматично стресово разстройство), психосоматични разстройства, до кризисни състояния.

Арттерапията дава възможност да се изразяват емоциите, преживяванията, проблемите и вътрешните противоречия. Особено полезно е това с потребители, които не са в състояние да дефинират или отказват да говорят за травматичното преживяване. Фантазията, изобразена на рисунка или чрез пана и фигури, много често дава тласък за работа с терапевтирания и облекчава свободното вербализиране на проблема.

Самото рисуване създава специфични възможности за терапевтичен ефект, които не се съдържат в словесното общуване. Правенето на изкуството се счита за възможност за автентично и спонтанно изразяване на себе си, използвайки въображение и преживяване, което с времето може да доведе до себеосъществяване, емоционално коригиране и възстановяване.

Арттерапията се различава от други форми на психотерапия по това, че е налице тристранен процес между клиента, терапевта и образа или създадения продукт. По този начин тя предлага възможност за изразяване и комуникация. Особено полезен метод при хора със затруднение в изразяването на емоции и преживявания, вербализирането на проблемите и вътрешните противоречия. Подходящ метод за решаване на междуличностни конфликти, добре се отразява при лица с психосоматични разстройства, емоционално нестабилни и интровертно насочени. Арттерапията е добър психодиагностичен метод,

който се прилага успоредно с цветовия тест на Люшер и ТАТ.

АРТТЕРАПИЯТА И ПРИЛОЖЕНИЕТО ѝ В РАБОТАТА В ДСХ

ДИЗАЙН И ПРОЦЕДУРА

Цели:

1. Психодиагностика на личността на ПСУ.
2. Психотерапевтичен ефект при лица с наличен вътрешен конфликт.
3. Изразяване на емоции и чувства.
4. Преработка на вътрешен конфликт.

Задачи:

1. Да се събере артгрупа по общ критерий.
2. Да се постигне социална адаптация.
3. Да се интегрират лицата в малката група, обединена по общ критерий.

Хипотези:

1. Очакванията са - да се постигнат:
2. Емоционална експресия при лицата, преживели психотравма.
3. Преработване на вътрешен конфликт.
4. Социално интегриране на потребителите.
5. Възможност за психодиагностика на конкретно емоционално психично състояние.

Изводка:

В арттерапевтичната сесия участват 12 ПСУ /потребители на социални услуги/, които са подбрани по следните критерии: емоционално нестабилни интроверти, които имат затруднение в социалната адаптация и интеграция. Наблюдава се наличие на симптоми на депресивни състояния, висока личностова тревожност, симптоматика на преживяна тежка психотравма; необратими соматични изменения, следствие на заболяване или травма.

Процедура:

Участниците сядат в кръг и се представят. Отговарят индивидуално на тематичен въ-

прос. Рисуват по зададена тема, след което интерпретират индивидуално своята рисунка.

След приключване на сесията арттерапевта прави индивидуален анализ на рисунките в контекста на зададената тема, като се интерпретират цветовете, форми, разположение на фигурите. Прави се заключение и протокол за всеки участник, а при необходимост - индивидуална работа с конкретен случай.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Арттерапията дава възможност да се направи психодиагностика. В процеса на работа се открояват личностови особености и разстройства. Отключват се катарзисни емоционални състояния. Лицата разкриват и споделят емоционалните си преживявания, въпреки, че преди сесията са имали затруднение във вербализирането на проблема и неговото осъзнаване. По време на арт-терапевтичната сесия се прави проекция на личните преживявания и осъзнаване на факта, че и другите имат сходни емоции, които са нормални състояния; изключва се и се коригира съмнение за абнормност.

Арттерапията прави възрастния човек по-уверен в собствените си умения и възможности. Това стимулира използването и съхраняването на личните ресурси. Придава смисъл на ежедневието и дава един приятен момент на очакване на събитието.

Създава усещане за социална включеност и значимост, както и личностна значимост; осъзнават се наличните ресурси и се завишава самооценката. Арт-терапията също така развива фината моторика и поддържа двигателните умения, двигателен и мускулен тонус на горни крайници. Възпитава естетско чувство у възрастните. Дистанцира ги от актуалните проблеми. Отнема стреса и напрежението. Понижава високата тревожност, много характерна за изчерпаната им жизненост.

Изводи

Всеки новопостъпил потребител в ДСХ е поканен да се включи в някои от тези дей-

ности, но при мотивация и потребност от негова страна той може да стане постоянен член на групата. Понякога потребителите не осъзнават ползата от участие в арт-терапията, но ако усетят благотворното ѝ влияние, остават очаровани и привлечени. Често срещан проблем все още е мотивацията и липсата на увереност в собствени сили и способности. Потребителите на социалния дом са загубили някои от своите способности, имат паметови дефицити, нарушена е фината моторика поради тремор или парализи, при някои е силно увредено зрението. Друга част от тях не смятат за необходимо да се включат към подобен вид дейности, искат да разполагат с времето си и да нямат допълнителни ангажменти. Но като цяло лицата, които активно участват в арттерапевтичните звена по интереси са силно мотивирани да присъстват редовно на сесиите.

УСЕЩАНЕТО ЗА ТОПЛИНА И УЮТ БИ МОГЛО ДА СЕ КОМПЕНСИРА БЛАГОДАРЕНИЕ НА УЧАСТИЯТА В АРТТЕРАПИЯТА. ПОТРЕБИТЕЛИТЕ ПРИЕМАТ СРЕДАТА КАТО СХОДНА НА ДОМАШНАТА, КОГАТО СА ВКЛЮЧЕНИ В ПОДОБНИ ЗАНИМАНИЯ. ОСНОВЕН ПРОБЛЕМ ЗА ПОДБОР НА УЧАСТНИЦИ В ГРУПИ ПО АРТТЕРАПИЯ Е МОТИВИРАНЕТО НА ПОТРЕБИТЕЛИТЕ. ЧЕСТО ЛИПСВА УВЕРЕНОСТ У СТАРИТЕ ХОРА ПО ОТНОШЕНИЕ НА СРЪЧНОСТ И ПОХВАТНОСТ, РЪЦЕТЕ ТРЕПЕРЯТ, ЗРЕНИЕТО Е УВРЕДЕНО - СОМАТИЧНИТЕ

ИЗМЕНЕНИЯ И ДВИГАТЕЛНИТЕ НАРУШЕНИЯ ЗАНИЖАВАТ САМООЦЕНКАТА ИМ И ТЕ ТРУДНО СКЛОНЯВАТ УЧАСТИЕ В ПОДОБНИ ИНИЦИАТИВИ. ЩОМ УСЕТЯТ УДОВЛЕТВОРЕНИЕТО ОТ ДЕЙНОСТТА И СОЦИАЛНАТА ПРИНАДЛЕЖНОСТ КЪМ МАЛКАТА ГРУПА - ТЕ СТАВАТ РЕДОВНИ УЧАСТНИЦИ В ЗАНИМАНИЯТА. ВИАНИ СЕ СТАРАЯТ, ТЪРСЯТ И ОЧАКВАТ ОДОБРЕНИЕТО НА ОКОЛНИТЕ.

Според ПИР (План за индивидуална работа) на социалния работник - повечето новоприети потребители трябва да бъдат включени в заниманията по трудова и арт-терапия. След няколко посещения се ориентират в различните занимания по интереси - клубове. Само малка част от потребителите се включва редовно и регулярно в дейностите - около 10%. Останалите потребители отказват тези участия.

БЕЛЕЖКИ

Агенция за социално подпомагане. (изх. №9100-122 от 05.07. 2005 г.). Методика на социалните услуги за възрастни хора. Министерство на труда и социалната политика, гр. София.

ЛИТЕРАТУРА

Бакълтър, С., (2010). Практическа арт терапия. Център за психосоциална подкрепа, печат „Ракурс“ СД, С.

ART THERAPY IN GERONTOLOGY

Natalie Doseva, Stanimira Todorova

Abstract. *The elderly people experiencing crisis in terms of changes in the social and professional status, namely - disruption of employment. This leads to social isolation and feelings of loneliness and worthlessness - a dynamic and rather full of commitment and tight schedule of work daily rhythm is replaced with a lot of free time, recreation, prevalent in everyday life and lead to apathy. Reduce social contacts, income decline, arise some chronic diseases or unlock new ones. Somatic status is also dynamic and this creates an extra sense of inferiority and dependence. Generally at this age there is a decrease of the vitality of man. This is the age in which personal dramas often follow-loss of relatives and family partner. To reinforce interpersonal conflicts account of dynamic to emotional instability. As a result of all that erodes self-assessment is distorted self-concept. Social desirability is increased and arises for the adoption of social roles - not typical for those who seek to gain more followers and to win allies and sympathizers with the price of hypocrisy and new behavioral roles such as a victim - "Poor Me." All this makes the old man - anti-adaptive and vulnerable. Raises anxiety*

is declined high resistance to stress and tolerance for frustration. If there is no change in the daily life - this can lead to apathy, depression and impairment of general somatic and mental condition. Often older people unlock pathology of behavior and the character and personality changes - escapes into abnormalities. It is here that includes art therapy as a successful method to work in gerontology.

Key words: art therapy, third age, emotional expression, psychodiagnostic

Натали Досева работи от 8 години като психолог в дом за стари хора, тя е доктор по психология, има 14 публикации в областта на възрастовата психология. Изследва паметови процеси при деца и възрастни и извършва психодиагностика, психологическо консултиране и психотерапия. От 2011 г. работи като базов специалист към СУ "Климент Охридски" към специалности „Социални дейности“ и „Социална педагогика“. Хоспитира студенти, води текуща социално-педагогическа практика и преддипломна педагогическа практика, работи със студенти по индивидуални случаи.

Natalie Doseva worked for 8 years as a psychologist in nursing home, she has a PhD in psychology, has 14 publications in the field of Developmental Psychology. She explores memory processes in children and adults and performs psychodiagnosis counseling and psychotherapy. From 2011 works as a basic specialist at Sofia University „St. Kliment Ohridski“ to specialty „Social activities“ and „Social Pedagogy“. Observation of students leads current childcare practice and Pre-graduation teaching practice, working with students on individual cases.

Станимира Тодорова е арт терапевт в дом за стари хора от 5 години. Провежда групови и индивидуални арт терапевтични сесии с потребителите на социални услуги. Прави психодиагностичен анализ на творбите на потребителите.

Stanimira Todorova art therapist in a home for elderly people in five years. Conducts individual and group art therapy sessions with users of social services. Makes psycho-diagnostic analysis of the work of users.