

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 - неприсъщи за лицата, които целят да завоеват 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 личностни 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) трудова терапия е задължителна услуга, която се предоставя в социалните домове за стари хора. Трудова терапия се състои от: *занимателна: изобразителна и конструктивна дейност.*

Изобразителната дейност е свързана с изработка на картички, маргеници, 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, шиене, 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,