

Концептуална рамка на възстановяването на личността в процеса на психосоциална рехабилитация

Теодорина Милушева

Резюме: Статията разглежда някои особености на психосоциалната рехабилитация на индивиди с психични разстройства и поведенчески отклонения, като се обръща внимание на конкретна концептуална рамка за възстановяване на личността. Методическите препоръки, дадени в статията, имат да цел да улеснят специалистите при избора на професионален подход и структурирането на програма и цели за възстановяване, както и да бъде подобрена интеракцията клиент-социален работник.

Ключови думи: психосоциална рехабилитация, процес на възстановяване, методически насоки

A conceptual framework of personal recovery in the process of psychosocial rehabilitation

Teodorina Milusheva

Abstract: The article examines some essentials of psychosocial rehabilitation of individuals with mental disorders and behavioral deviations, paying special attention to a concrete conceptual framework of recovery. The main purpose of the specific methodological guidelines outlined here is to facilitate professionals' approach and help to structure a program and recovery goals, as well to improve the interaction between the client and the social worker.

Key words: psychosocial rehabilitation, recovery process, methodological guidelines

*Ние сме тук, защото няма къде да избягаме
от самите себе си.
Докато човек не успее да се види
чрез очите и сърцата на останалите, той бяга.
Докато не се довери и не сподели с другите тайните си,
той не може да бъде свободен.
От страх да не бъде разпознат,
той не познава нито себе си, нито някой друг,
той е сам.
Къде другаде, освен тук
можем да открием такова огледало?
Тук, заедно с другите, човек може да се покаже
не като гиганта на своите мечти,
нито като джуджето от сънищата си,
а като човек, част от цялото, със своя принос към него.
Тук никой от нас не е вече сам, както в смъртта,
а може да пусне корен и да израсне,
за да живее и бъде човек като всички останали.*

Ришар Бове¹

¹ (По: Райчева и др.: 2009, 48–49)

Въведение

Според Световната здравна организация психосоциалната рехабилитация е процес, при който индивиди, ограничени или страдащи от определено психично състояние, могат да постигнат оптимално ниво на независимо функциониране в общността. Това предполага както подобряване на компетентностите на личността за справяне с ограниченията вследствие на болестта, така и съдействие за подобряване на средата, в контекста на която индивидът трябва да се адаптира и да функционира (WHO, p. 2).

Целта на психосоциалната рехабилитация е индивидът да бъде подпомогнат да функционира въпреки увреждането или затруднението, да компенсира или да преодолее напълно дефицитите и ограниченията при социалното функциониране, да възстанови независимостта си, да се ресоциализира, да постигне контрол върху собствения си живот.

Професионалната помощ, насочена към психосоциалната рехабилитация на клиенти с психични разстройства или поведенчески отклонения, подпомага процеса, при който се развиват умения за пълноценно социално функциониране, индивидите се учат и са подпомагани да дефинират и приоритизират собствени цели, да идентифицират пътища и механизми, посредством които могат да постигнат тези свои цели, както и да придобиват необходимите умения и ресурси за това (Anthony et al., 1990, 15–30).

При психосоциалната рехабилитация акцент се поставя върху подобряване на компетентностите на индивидите в различни области и на подобряване на взаимоотношенията им със значимите други, така че да се постигне възможно най-високо качество на живот (Райчева и др., 2009, с. 7). Фокусът се измества от болестта и ограниченията като следствие към ресурса и подкрепата на „специфичното“, реабилитиране на съзнанието и възвръщане на статуса (Боянова, В., 2011, с. 16).

Психосоциалната рехабилитация следва да се разглежда в контекста на **възстановяването**. Възстановяването представлява процес на трансформиране

и овластяване на индивиди с психично разстройство или поведенческа дисфункция, при който се постига пълноценен живот в общността и се реализира пълният потенциал на личността. Често ограниченията, идващи от заболяването или конкретното психично състояние, лишават индивидите от способността да оказват контрол и влияят на собствения си живот. В много случаи болестта става фактор, който оказва съществено влияние върху всички аспекти на живота на индивидите. По този начин адаптирането към новата ситуация прекъсва естествения ход на личностно развитие, влошава се цялостното социално функциониране, което създава трудности и ограничения, с които много често индивидът не може да се справи сам. Подпомагането на индивида да се справи с последствията от проблемното състояние предполага и оказването на професионална помощ и подкрепа за възстановяване, което в много случаи включва не само това, което е било загубено вследствие на болестта, но и надграждането на умения, необходими за успешната адаптация към новата ситуация.

В статията ще бъдат разгледани последователно десетте допускания и принципни положения на модела на възстановяването на личността в процеса на психосоциална рехабилитация, които отразяват консенсусната позиция на Националния департамент за психично здраве на САЩ (SAMHSA)². Цитираните в настоящата статия десет принципни положения ще бъдат интерпретирани от гледна точка на авторовото разбиране и лична позиция, както и от директния опит в социалната работа с клиенти с психични разстройства и поведенчески отклонения. В края на всеки стандарт ще бъдат изведени някои специфични методически препоръки, които биха подпомогнали работата на специалиста при избора на интервенции за възстановяване на личността.

Според консенсусната позиция на Националния департамент за психично здраве на САЩ възстановяването е личностно-центриран, холистичен и нелинеен

² National Consensus Statement on Mental Health Recovery. U.S. Department of Health and Human Services. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) (www.samhsa.gov).

процес, зависи от овластяването, отговорността, вярата в собствените възможности, личния избор и самоопределение на индивида, а надеждата и подкрепата, която индивидът получава, подпомагат желаната трансформация.

Разглежданата тук концептуална рамка не може да бъде възприемана като единствена теоретическа и практическа ориентация, а дава по-скоро една възможна интерпретация на същността на промяната на личността в процеса на психосоциална рехабилитация. **Като цяло основните принципни положения на различни автори относно процеса на възстановяване могат да бъдат обобщени в няколко основни групи съдържателни ядра – взаимоотношения и общностна свързаност на индивида, надежда и оптимизъм по отношение на бъдещето, идентичност, смисъл в живота и овластяване** (Leamy, M. et al., 2011, p. 448).

Личен избор и самоопределение³

Постигането на възстановяване на личността в процеса на психосоциална рехабилитация включва изграждането на умения у индивидите да формулират собствени цели за промяна, да имат план за постигането на тези цели, да придобиват контрол върху собствения си живот, да са уверени при вземането на решения, да постигат независимост в различни аспекти от своето социално функциониране, както и да могат да правят мотивиран избор (National Consensus Statement on Mental Health Recovery, p. 1).

В клиничната социална работа с клиенти с поведенчески отклонения и психични разстройства усилията на специалиста следва да бъдат насочени към подпомагане и насърчаване активността на индивидите за постигане на желаната промяна. Това означава, че клиентите трябва да са в позицията на активно търсещи, инициращи и полагащи усилия. Подкрепата на специалиста в процеса на възстановяване подпомага клиента в усвояването на знания, формирането на нагласи, придобиването на умения, така че да бъде засилено съзнанието за лична

³ National Consensus Statement on Mental Health Recovery. Първи компонент на възстановяването (Self-Direction).

отговорност и трансформиране на ролевата патология – от зависим към ролята на независим, от изискващ към ролята на иницииращ, от избягващ към ролята на активно ангажиращ се.

Разбирането на личната отговорност при индивиди с проблемно поведение има отношение и към специфичния **мотивационен профил** и е индикатор за динамиката на промяната. Така например намиращи се в *стадия на предразмисъл* индивиди не припознават необходимостта от промяна като наложителна, а много от тях и не се чувстват уверени, че могат да се справят. На това ниво на осъзнаване на потребността от промяна стоят и някои специфични нагласи относно причините за проблемното поведение. Слабомотивирани индивиди са склонни да търсят причината за своето поведение извън полето на собствения опит и личен избор. Много по-вероятно е на този етап от поведенческата промяна клиентите да обясняват проблемното си поведение като следствие от фактори и обстоятелства извън тяхната собствена автономия. **Личната интерпретация на причините за проблемното поведение е съществен предиктор на вероятността клиентът да се ангажира с конкретни действия в посока на желаната промяна** (Милушева, Т., 2013, 158–159).

Анализът на личната интерпретация на причините за проблемното поведение при клиенти, които се намират в *стадия на действие и поддържане*, показва, че индивиди, които са мотивирани за промяна, разбират важността на промяната, уверени са, че могат да я осъществят и са готови да предприемат конкретни стъпки за това, търсят причините за проблема на ниво личен избор и избягват отправянето на критични бележки и обвинения към други хора. Оказва се, че не толкова поведенческите рецидиви са проблем при зависими индивиди, колкото динамиката на мотивацията. При наличието на вътрешна мотивация за промяна и внимание към проблемните личностни области, рецидивът може да бъде разглеждан и като обичайна част от личностната и поведенческа трансформация в различните етапите на промяна и като симптом за динамиката.

За да бъде подпомогнат личният избор и самоопределението на клиента, социалният работник би могъл да: *изследва отношението на клиента спрямо поемането на лична отговорност; идентифицира и дискутира тези житейски ситуации и погрешно усвоени поведенчески модели, при които клиентът е бягал от поемането на лична отговорност и вземането на автономни решения; повишава мотивацията за промяна на клиента; засилва увереността на клиента в собствените му възможности да се справи с проблемното поведение; подпомага готовността за промяна; насърчава и подпомага вземането на самостоятелни решения от клиента; дава обратна връзка на клиента относно основните проблеми, имащи отношение към поведенческата девиация и факторите, които ги поддържат.*

Възстановяването е личностно-центриран и специфичен за всеки индивид процес⁴

Подходите при подпомагане на възстановяването на клиенти с поведенчески отклонения и психични разстройства се базират на оценката на специфичните индивидуални особености и ресурси – в това число силни страни и дефицити у личността, стратегии и умения за справяне в различни житейски ситуации, компетентност при разрешаването на характерни за конкретния възрастов етап проблеми, актуални потребности, лични предпочитания, опит (включително и травматичен), културни, религиозни и общностни особености, когнитивна и емоционална зрялост, ценностни ориентации и др. Индивидите, намиращи се в процес на възстановяване, осъзнават този етап от психосоциалната рехабилитация като път към себе си, с възможност за диалог със своя вътрешен Аз и постигане на самопознание (National Consensus Statement on Mental Health Recovery, p. 1).

Задачата на социалния работник е да направи задълбочена оценка на ресурсите, опита, както и значимите теми за личността, така че да се насърчи и

⁴ National Consensus Statement on Mental Health Recovery. Втори компонент на възстановяването (Individualized and Person-Centered).

подпомогне самопознанието на клиента. За някои индивиди възстановяването може да бъде постигнато чрез разрешаването на вътрешните конфликти, касаещи семейството и дисфункциите в него, за други актуалната тема може да е самоопределението и достигането на разбиране за значимостта на собствената личност и ролята ѝ в системата от лични взаимоотношения, а за трети – липсата на способност за осмисляне на личния път в една уникална житейска перспектива. Във всеки различен случай възстановяването на личността протича посредством динамизирането на това, което е съществено, значимо и специфично. **Възстановяването не може да бъде инструкция с точни указания за стъпките, които индивидът трябва да извърви.** От друга страна, възстановяването като път насърчава индивида в това да приема същността на собствената личност такава, каквато е, да разбира опита, изборите и взетите решения, да поема отговорност за предприетите действия. Предмет на оценка от страна на специалиста са потребностите, ценностните ориентации, значимите теми и преживявания на клиентите.

За изготвяне на цялостна психосоциална оценка специалистът би могъл да: *оценява актуалните потребности на клиента; идентифицира водещите ценностни констелации; анализира водещите мотиви за поведение и тяхната повторяемост в различни ситуации; оценява личната удовлетвореност по отношение на основни житейски сфери; открива значимите теми и преживявания на индивида, имащи причинно-следствена и по-сложна имплицитна връзка с поведенческа или личностна девиация.*

Овластяване. От решения към действие⁵

Овластяването е процес, при който маргинализирани групи и индивиди в непривилегировано социално, икономическо, културно или политическо положение придобиват контрол над собствения си живот, имат достъп до информация и ресурси, както и знание, власт, умения и потребност

⁵ National Consensus Statement on Mental Health Recovery. Трети компонент на възстановяването (Empowerment).

самостоятелно да вземат решения, касаещи пряко както тях самите, така и общността, в която живеят (Baines, 2001, р. 3). Овластяването се разбира и като процес, и като резултат (Sadan, 1997, 75–76). Като процес придобиването на власт е динамична характеристика на промяната, касаеща в много голяма степен личностната трансформация във връзка със засилване на активността, самосъзнанието, личната отговорност и инициативност. Индивидът достига до осъзнаване ценността на собствената си личност, повишава своята увереност и независимост, разбира случващите се социални и обществени процеси, може да прави информиран избор. Като резултат придобиването на власт дава възможност на индивида да познава механизмите и да има знанието за това как да се ползва от своите права и да упражнява гражданската си и лична свобода.

В сферата на клиничната социална работа овластяването е насочено преди всичко към осъзнаване и упражняване правото на избор от съществуващите възможности, както и прякото участие във всички решения, касаещи собствения живот и лично възстановяване, тъй като се приема, че клиентите и потребители на определени социални услуги са компетентни за собствения си проблем и състояние (Механджийска, Г., 2009, с. 72). По тази причина индивидът следва да бъде в активна позиция при избора на подходяща социална услуга, да знае с какви ресурси разполага и как може да ги разпределя, да дискутира със специалиста въпроси, касаещи процеса на възстановяване, да изказва мнение и изразява несъгласие, да търси информация, да споделя своя опит и експертиза, да бъде полезен със знанията и уменията си на индивиди със сходен на неговия проблем. Овластяването предполага също свободно споделяне на нагласи, чувства, желания, притеснения.

Много ефективен и успешен подход в клиничната практика с клиенти с психични разстройства и поведенчески отклонения е участието на **консултанти с личен опит**, които имат сходен с потребителите на съответната терапевтична или социална програма проблем, справили са се с него и са в продължителен период на ремисия, поддържат нов и по-успешен модел на поведение или

състояние в норма, преминали са процеса на възстановяване във всичките му познати етапи и стъпки, подобрили са социалното си функциониране и имат знанието, опита и потребността да споделят с други хора своя път в процеса на възстановяване, като по този начин им помогнат да бъдат проактивни, да вярват и имат надежда, че могат да се справят със своя проблем. В процеса на справяне с негативното състояние индивидът добива усещане, че действията, решенията и изборите, които прави, могат да оказват положително влияние върху собствения живот, а по този начин се засилва и усещането за направляван контрол.

За да подпомогне овластяването на индивида, социалният работник би могъл да: *предоставя пълна и изчерпателна информация относно ресурсите и възможностите, предоставяни от различни социални служби и организации; обучава индивида да познава правните, икономически и социални механизмите, посредством които може да бъде оказана подкрепа; насърчава индивида към проактивно поведение по отношение на търсенето на възможности, получаването на знания и информация; ангажира клиента в различните етапи от социалната работа по случай – оценка, договаряне, планиране, същинска интервенция; подпомага активното участие на индивида при подбора на цели, имащи отношение към възстановяването, както и пътищата и стратегиите за тяхното постигане; подкрепя клиента при осъзнаването на собствената компетентност по отношение на собствения живот, както и специфичния личностен и поведенчески проблем; мотивира индивида да предава своя уникален опит и експертиза по отношение на възстановяването, така че това да окаже положителен ефект на промяната в общността и средата.*

Възстановяването е холистичен процес⁶

Възстановяването не предполага единствено справяне с основния проблем, поради който индивидът ползва социални услуги. Основният проблемът е главен фокус на психосоциалните интервенции, но факторите, които го поддържат, са

⁶ National Consensus Statement on Mental Health Recovery. Четвърти компонент на възстановяването (Holistic).

предмет на много по-задълбочен анализ. Тези фактори могат да включват както особености в личностната структура, ценности, мотиви, нагласи, потребности, така и специфики на средата и качество на взаимоотношенията с други индивиди (National Consensus Statement on Mental Health Recovery, p. 1).

Справянето с основния проблем може да се постигне единствено чрез извървяване отново на пътищата, които са довели индивида до дисфункцията. Това е така, защото проблемното състояние или поведенческа дисфункция не са изолирани явления, а по-скоро резултат на съвкупността от сложни и динамични причинно-следствени връзки между различни сфери в живота на клиента. Възстановяването на индивида включва удовлетворяването на различни потребности – здравни, психологически, духовни. Като неделима част от множество системи възстановяването на индивида е подпомагано от успешната интеракция със системи като семейната, приятелската, професионалната среда, общността. **Всяка от посочените системи е както ресурс, така и механизъм в процеса на възстановяване.**

Трите централни идеи, залегнали в интеракционният модел, разглеждат индивида в контекста на взаимодействието със средата, което е и основен ресурс на помагачия процес (Шулман, 1992, 30–36). Индивидът и неговата уникална житейска ситуация се разглеждат, анализират и интерпретират в контекст на процеса на субект-субектните взаимоотношения със средата, а подпомагане на възстановяването се постига посредством изменение на нагласите, взаимоотношенията, поведението на клиента и неговото обкръжение (Боянова, В., 2011, с. 14).

Холистичният поглед и анализ спрямо историята, личността, ресурсите и дисфункции на клиента предполагат и изготвянето на комплексна **биопсихосоциална оценка**, чиито компоненти следва да включват: медицинска оценка, психологически изследвания, психосоциална история, психиатричен статус и диагноза, функционална оценка, функционална автономия, социално функциониране (Механджийска, Г., 2011, с. 29). Този модел на оценяване в

сферата на психичното здраве и клиничната социалната работа с клиенти с отклоняващо се поведение разглежда личността в контекст на динамика, интеракция и свързване със социалната среда и значимите системи. Нито една дисфункция не би следвало да се разглежда като изолирано явление и да се интервенира единствено по отношение на самата нея.

Подходът спрямо оценката на потребностите също трябва да бъде холистичен. Психосоциалните потребности могат да намерят удовлетворение в подобряването на психичното здраве, интензифициране на междуличностното общуване и подобряване на качеството на личните отношения със значимите за индивида хора, укрепване на връзките в социалната среда, подобряване на условията на живот, защита на човешките права (пак там, с. 33).

За да подпомогне процеса на възстановяване на личността, социалният работник би могъл да: *идентифицира трудностите и дефицитите при социалното функциониране на личността; наблюдава и оцени нарушените връзки между индивида и значимите социални системи; интерпретира личностното или поведенческо отклонение в контекста на динамиката и дисфункциите при екосистемните транзакции; направи цялостна оценка на психосоциалните потребности на клиента; изготви функционален анализ по отношение на установяването на причинно-следствените връзки на поведението на клиента (предистория – поведение – последствия); направи формулировка по случай, като постави специален фокус върху причините и факторите, поддържащи проблемното поведение; изследва възможностите на различните социални системи като ресурс и механизъм за подпомагане възстановяването на клиента; привлича и използва в социалната работа със случай всички възможни ресурси в помощ на възстановяването на клиента и подобряване на социалното му функциониране.*

Възстановяването не е линеен процес⁷

Специфично в процеса на възстановяване е изграждане на разбиране у личността, че промяната и трансформацията, към които се стреми, *не могат да бъдат цел, постигната стъпка по стъпка*. Това е така, защото възстановяването преди всичко е особен за всеки индивид **процес на развитие** (National Consensus Statement on Mental Health Recovery, p. 1).

Развитието за всеки клиент може да включва специфични цели, задачи, приоритети, да преминава през разнообразни етапи, да протече по отличаващи се пътища и да е с различна продължителност. За разлика от това процесът „стъпка-по-стъпка“ предполага наличието на установени, апробирани и приложни механизми, посредством които всеки индивид би имал яснота къде точно в процеса на възстановяване се намира, какви конкретни стъпки трябва да бъдат извървени, какви трудности ще бъдат срещнати по пътя, какви времеви срокове ще отнеме възстановяването. Човешката личност обаче е динамична структура от психични процеси, поведенчески отговори, отминал опит, ценности, нагласи, вярвания, субективни личностни съждения. Т.е. възстановяването протича в контекста на това, с което личността разполага като актуален вътрешен ресурс и опитност.

Процесът на възстановяване се разгръща по-скоро в една циклична перспектива, където промяната предполага постоянно развитие, преодоляване на трудности, учене от собствения опит. Клиентите, които са в процес на възстановяване, следва да развият разбирането за промяната като стадиялен процес, който е индивидуален и специфичен за всеки. По тази причина намиращи се процес на възстановяване клиенти говорят за промяната като за процес на случване, но никога като за постигната цел – „възстановяване“, а не „възстановен“. Обикновено процесът на възстановяване за всеки индивид започва със съзнанието, че успешната промяна е възможна.

⁷ National Consensus Statement on Mental Health Recovery. Пети компонент на възстановяването (Non-Linear).

От друга страна, процесът „стъпка-по-стъпка“ би създал погрешни нагласи у личността, че пътят, който трябва да измине, непременно би довел до желания краен резултат, т.е. дава се гаранция за това. Това в значителна степен отнема личната отговорност на клиента да се справи с неочаквани трудности и пречки именно поради разбирането, че пътуването към крайната цел се основава на ясни закономерности и утвърден емпиричен опит. Важно е в процеса на възстановяване клиентът винаги да има готовност да се сблъска с различни предизвикателства, които крият рискове от неуспехи и рецидив. **Възстановяването е дългосрочен процес, включващ личностното развитие, при който индивидът се променя, проваля, успява, трансформира, осъзнава – т.е. винаги пребивава в състояние на вътрешна динамика и неустановеност.**

За да подпомогне процеса на възстановяване на личността, социалният работник би могъл да: *засилва съзнанието за проблем у клиента, по отношение на който следва да се предприемат целенасочени действия за справяне; постига разбиране у клиента, че възстановяването включва личностно развитие и трансформация, разнообразни трудности и пречки, както и негативен опит; насърчава индивида да полага непрестанни усилия за преодоляване на проблема въпреки съществуващите рискове от рецидив; подпомогне клиента си да се справи със страха от провал; мотивира клиента си да поема рискове, като се изправя пред нови предизвикателства и формулира лични цели за промяна; поставя акцент върху значимостта на личната отговорност и усилия в процеса на възстановяване.*

Възстановяването се базира на силните страни, потенциал и ресурси на клиента⁸

Възстановяването се базира на вътрешния потенциал и капацитет на клиента за преодоляване на проблема, умения за справяне в разнообразни ситуации, минал положителен опит, знания и способности, лични таланти,

⁸ National Consensus Statement on Mental Health Recovery. Шести компонент на възстановяването (Strengths-Based).

ресурси на подкрепящата среда. Използвайки наличните ресурси и силни страни на индивида, социалният работник подпомага своя клиент при усвояването на нови позитивни житейски и социални роли (ролята на партньор, приятел, студент, служител и т.н.). Процесът на възстановяване се подпомага от позитивната интеракция със значимите други в контекста на отношения, базирани на доверие, подкрепа и приемане (National Consensus Statement on Mental Health Recovery, p. 2).

Много често се оказва, че при психосоциалната рехабилитация на клиенти с психични разстройства и поведенчески отклонения водещата дисфункция става фокус не само в живота на самия клиент, но и при помагащия процес. Това означава, че всички интервенции се насочват по посока на преодоляване на проблемното състояние или поведение и често се забравя, че под повърхността на това, което е видимо за специалиста, има ресурс, който включва самата личност и опита, който притежава. Постигането на разбиране от клиента на необходимостта от промяна, както и засилването на увереността му за справяне с негативната ситуация са ценни умения от професионалния инструментариум на специалиста в клиничната сфера. Важността и увереността имат сложно взаимодействие в мотивацията на клиента и са необходими ресурси, преди той да се придвижи към плана за промяна (Милър, 2010, с. 173).

Засилването на увереността на клиента не се осъществява единствено посредством насърчаващи и утвърждаващи от страна на специалиста вербализации. Други методи за повишаване на увереността на клиента са: преглед на предишните успехи, лични силни страни и опори, преформулиране, брейнстроминг (пак там, 176–183).

Прегледът на предишните успехи на клиента има за цел да изследва тези промени, които той е осъществил по собствена инициатива и желание, оценява високо и изпитва удовлетворение. Социалният работник може да насочи своя клиент към това сам да си спомни за конкретни свои успехи, да разкаже как е постигал целите си, с какви трудности се е справял, какво е научил, на какво приписва своя успех (пак там). *Брейнстормингът* е класически подход към

решаването на проблеми, който включва свободно генериране на разнообразни идеи за това по какъв начин клиентът смята, че може да осъществи желаната от него промяна. *Преформулирането* помага на клиента „провалът“ да се трансформира като понятие по начин, който насърчава, а не блокира по-нататъшните опити за промяна (пак там).

За да подпомогне процеса на възстановяване на личността, социалният работник би могъл да: *изготвя оценка на наличните ресурси на личността – минал позитивен опит, умения за справяне, знания, личен потенциал и експертиза, таланти, силни черти, професионален опит, подкрепяща среда, преодолените житейски трудности, наличие на цели и визия за бъдещето; засилва увереността на клиента, че може да се справи с актуалния проблем; повишава аз-ефективността и позитивната самооценка на личността; изследва представата за аз-образа и обективната оценка на силните черти на личността на клиента; идентифицира този позитивен минал опит (преодолените трудности и житейски изпитания), който може да бъде използван с цел повишаване на увереността на клиента; търси специфично знание, опит и ресурси в клиента, които могат да генерират възможни решения на проблемната ситуация от позицията на уникалния житейски опит и лична експертиза.*

Социалната подкрепа подпомага възстановяването⁹

Съществено условие за възстановяването на индивида в процеса на психосоциална рехабилитация е използването на ресурсите на подкрепящата среда. Социалната подкрепа включва както помощ от близки, приятели и роднини на клиента, така и помощ от други потребители на конкретната социална услуга. **Психосоциалната подкрепа** подпомага индивида, като стимулира и поддържа оптималното му ниво на когнитивно, емоционално, поведенческо и социално функциониране. Подкрепата се преживява от личността като

⁹ National Consensus Statement on Mental Health Recovery. Седми компонент на възстановяването (Peer Support).

„удовлетворение от качеството на контактите и близостта с други хора; като получаване на внимание, разбиране, грижи и подпомагане по отношение на значимите нужди, желания, интереси, стремежи, увлечения, намерения; като осигуряване на възможности и условия за себerealизиране, социална изява, намиране на смисъл“ (Механджийска, Г., 2012, 54–55).

Част от процеса на възстановяване е умението на клиента да търси помощ и подкрепа, да създава нови приятелства и да гради стабилни взаимоотношения. От изключително голямо значение за възстановяването е и взаимната подкрепа, която включва споделяне на социален опит, умения и специфични знания за съществуващия проблем. Индивиди в процес на възстановяване имат потребност от споделяне и придобиване на чувство за общност, принадлежност и лична значимост (National Consensus Statement on Mental Health Recovery, p. 2).

Успешен подход във философията и практиката на терапевтичните общности е включването и личното ангажиране на клиенти, които имат по-голям опит и експертиза в справянето с определеното проблемно състояние, към други клиенти с по-малко опит и знание. Клиентът като ментор предава своя ценен опит и знания и по този начин е в позицията на даващ. Даването, споделянето и чувството за лична значимост са от съществено значение за клиента в процеса на възстановяване.

Социалният работник би следвало да оценява и търси внимателно ресурсите за социална подкрепа на своя клиент. Трябва да се има предвид също, че в социалната работа по случай често се идентифицират трудности именно поради липсата на ресурс за подкрепа от страна на семейството – или поради трайно влошени лични взаимоотношения, или поради липсата на семейство и близки роднини. В подобни случаи специалистът винаги може да насочи усилията си към това да насърчи и подпомогне своя клиент да изгражда стабилни взаимоотношения, да се свързва и да придобива чувство за общностна принадлежност по отношение на определена външна референтна група.

За да подпомогне процеса на възстановяване на личността, социалният работник би могъл да: *идентифицира и оценява ресурсите на подкрепящата среда – семейство, приятели, значими други; насърчава клиента да споделя, търси помощ и подкрепа от важни за него хора; подпомага индивида в това да създава и поддържа приятелства; засилва потребността в клиента и да му дава знание как да изгражда стабилни и трайни лични взаимоотношения със значими за него хора; насочва клиента към групи за оказване на психоемоционална подкрепа; включва клиента в менторски програми за споделяне на личен опит и оказване на подкрепа на лица със сходен проблем.*

Възстановяването включва самоуважение и приемане на собствената личност¹⁰

Приемането на значимостта и ценността на собствената личност и опит, както и придобиването на вяра в себе си и собствените способности помага на индивида да преодолее проблемното си състояние в процеса на възстановяване. Вярата в себе си е едно от най-съществените условия по пътя на личното възстановяване и промяна. Това включва разбирането на индивида за важността на промяната, личните мотиви за това, ценността на миналия опит, същността на собствената личност с всички ѝ положителни и отрицателни качества, интерпретирането на поведенческата или личностна дисфункция в контекста на свързаността ѝ с важните социални системи, личните цели, увереността, че може да се ангажира с конкретни действия и да се справи с проблемното състояние. Важна задача на специалиста е да помогне на клиента да приеме и разбере собствената си същност, да следва конкретни цели за поведенческа промяна и личностна трансформация, както и да добие увереност и самоуважение по отношение на усилията, които полага. Постигането на уважение и самоуважение, както и лично приемане от страна на клиентите създава условия за тяхното

¹⁰ National Consensus Statement on Mental Health Recovery. Осми компонент на възстановяването (Respect).

включване и ангажиране в различни сфери и аспекти от собствения им живот (National Consensus Statement on Mental Health Recovery, p. 2).

За да подпомогне процеса на възстановяване на личността, социалният работник би могъл да: *засилва вярата на клиента в смисъла на поведенческата или личностна промяна и собствените му възможности за справяне; повишава увереността на индивида, че има потенциал и ресурс да се ангажира с конкретни действия по посока на промяната, които може да доведе до успешен завършек; подкрепя положителната самооценка и личното зачитане от клиента на собствените действия и положени усилия; насърчава формулирането от клиента на цели, имащи пряко отношение към възстановяването и подобряване на социалното функциониране; помага на клиента да види личността и собствения си живот в нова перспектива с цел преодоляване на усещането за различие и стигма; подпомага клиента с цел осъзнаване и зачитане на значимостта на личния опит.*

Възстановяването включва признаването и поемането на лична отговорност¹¹

Важна част от процеса на възстановяване е признаването и поемането на лична отговорност. Това означава клиентът да разбира, че действията, които предприема, водят до определени последствия и че зависят от личния му избор. Поемането на лична отговорност поставя индивида в проактивна позиция в решенията, които се вземат. Това означава клиентът да не бъде зависим и пасивен в позицията на получаващ помощ и подкрепа, а активен и търсец и в позицията на влияещ на хода на събитията в собствения си живот. Свободата, с която индивидите разполагат, и изборите, които правят, предполагат преди всичко лична отговорност. Това включва грижата за себе си и пътя, който трябва да бъде избран, а след това и извървян по време на пътешествието, наречено възстановяване. Предприемането на конкретни стъпки за реализирането на тази

¹¹ National Consensus Statement on Mental Health Recovery. Девети компонент на възстановяването (Responsibility).

цел може да изисква полагането на големи лични усилия. Важно за възстановяването на индивидите е да разберат и да припишат уникален смисъл на опита, който имат, както и да усвоят конкретни техники за справяне с проблемните аспекти в своя живот (National Consensus Statement on Mental Health Recovery, p. 2).

Колкото по-често клиентите винят за неуспехите си околните и смятат, че са зависими от обстоятелства в живота си, толкова по-малко възстановяването е възможно. **Именно по тази причина всяко едно възстановяване би трябвало да започне с признаването на проблема, който е довел клиента до настоящата ситуация, както и направените лични избори и взети решения.** За да подпомогне процеса на възстановяване на личността, социалният работник би могъл да: *насърчи клиента да признае основния проблем, който го е довел до настоящата негативна ситуация; подпомогне клиента да направи обзор и ретроспекция на всички лични избори и взети решения, имащи отношение към актуалния проблем; мотивира клиента да бъде проактивен по отношение на търсенето на възможни решения, помощ и подкрепа; насочи клиента към избора и формулирането на реалистични и постижими цели, имащи отношение към личното възстановяване; избере заедно с клиента подходящите и достъпни пътища и средства за постигане на целите за промяна.*

Надеждата подпомага възстановяването. Възстановяването засилва надеждата¹²

Всяко човешко действие, свързано с потребност от промяна, се задвижва от механизмите на надеждата. В много случаи надеждата на индивидите предхожда тяхната вяра, че могат да се справят с конкретен проблем. Можем да си представим какво би представлявало реализирането на една цел без наличието на надежда, която да подтиква индивида към действие. Поетапното

¹² National Consensus Statement on Mental Health Recovery. Десети компонент на възстановяването (Hope).

възстановяване помага на клиента да формулира лични мотиви за промяната към едно по-добро състояние, да преодолява бариери и трудности, които се появяват по пътя му. Надеждата в много случаи е чувство, което се интернализира постепенно и зависи в голяма степен от опита на клиента да се справя с предизвикателствата, които среща. Именно по тази причина е трудно да се каже дали надеждата подпомага възстановяването или възстановяването поражда и засилва надеждата (National Consensus Statement on Mental Health Recovery, p. 2).

Надеждата е базисно изискване за постигането на усещане и вяра, че възстановяването е възможно. Важни компоненти на надеждата са разпознаването и приемането на основния проблем, ангажирането с действия, фокусирането върху силните страни на клиента и неговите ресурси за справяне, оптимистичният поглед към едно възможно и идеално бъдещо състояние, отчитането и насърчаването на всеки малък успех по пътя, преосмислянето на приоритетите в случай на необходимост, положителното отношение към цялостния процес на промяна (Jacobson, 2001, p. 482). Преминали през процеса на възстановяване индивиди говорят за надеждата като за „*малък и крехък проблясък, който внезапно се появява и обещава, че може да има нещо повече от тъмнината, която заобикаля всичко*“ (Deegan, 1988, 11–19). Надеждата е основата, върху която индивидите изграждат желанието си за промяна, разбирането на важността и необходимостта да предприемат действия и увереността, че могат да се справят. Дори в периодите на рецидив надеждата не се губи.

За да подпомогне процеса на възстановяване на личността, социалният работник би могъл да: *подпомага представата на клиента за едно реално бъдещо състояние в норма; насърчава оптимизма на клиента и вярата му собствените му способности; поставя фокус върху силните страни и ресурси на личността на клиента; обобщава положителния минал опит на клиента и личната му експертиза по отношение на справяне със сложни житейски ситуации; помага на клиента да формулира своите приоритети; отчита*

всеки успех на клиента в процеса на възстановяване; създава положителни нагласи в клиента относно процеса на възстановяване като лично и уникално житейско пътешествие.

Заклучение

Възстановяването е процес на личностна трансформация, който може да бъде приложен при различни емоционални, поведенчески и когнитивни състояния с цел да се подобри социалното функциониране на индивида. Тъй като протича с различен интензитет и акцентира върху специфични лични приоритети, възстановяването може да бъде сравнено с пътешествие, което всеки сам извървява. Акцентите във възстановяването зависят преди всичко от личностните дефицити и затрудненията, които всеки клиент изпитва, разглеждани в контекста на дисфункцията.

Философията на възстановяването се базира преди всичко на схващането, че промяната, за да бъде устойчива във времето, зависи не само от трансформацията на дисфункционалните поведенчески модели, но и от промяната в личността, нагласите и представата за собствената роля и личен избор в контекста на актуалния проблем. В този смисъл процесът на възстановяване не е подход, техника или теоретична парадигма, а се базира на някои общи схващания за личността в норма и в етапа на оздравяване. В известен смисъл всяко едно състояние, което предполага промяна, може да се нарече възстановяване – възстановяване на здравето, възстановяване на вътрешния баланс, възстановяване на добрите взаимоотношения и т.н. За да бъде възстановено здравето например, сходно с възстановяването в процеса на психосоциална рехабилитация, пациентът на първо място трябва да има надежда и да вярва, че промяната е възможна, да разбира, че носи отговорност за своето състояние – минал, настоящ и бъдещ статус, да търси информация и да се консултира със специалисти, т.е. да бъде проактивен, да разбира и заявява оптималното и реалното за своите възможности състояние, да участва при избора

на подходяща терапия, както и да разбира състоянието си като динамика и в случай на риск от рецидив да може своевременно да търси помощ и подкрепа. Изброените характеристики на възстановяването предполагат лична воля и участие, съзнание, мотивация, активност.

Работещите специалисти в сферата на психосоциалната рехабилитация с клиенти с психични разстройства и поведенчески отклонения могат да структурират програмите и услугите съобразно тези актуални личностни дефицити, които стоят в основата на проблемно състояние и го поддържат. Ако при определени състояния в основата на оказваната помощ и подкрепа могат да стоят задачи, свързани с преодоляване на социалната изолация и стигма, при други състояния фокусът се насочва към осъзнаването и поемането на лична отговорност и стимулирането на проактивността на клиента. Именно по тази причина пълната и обективна оценка, изготвена от специалиста, има за цел да идентифицира личностните и социални фактори, които поддържат проблема, така че да се очертаят приоритетите в процеса на психосоциална рехабилитация.

В статията бяха дадени някои конкретни методически препоръки към специалистите, работещи с клиенти с психични разстройства и поведенчески отклонения, чиято цел е да подпомогнат както професионалния подход, така и структурирането на подходящи програми и услуги. Да анализират и разбират своя клиент в контекста на динамиката от интеракцията със средата и значимите други, както и да интерпретират поведението като специфичен, базиран на ценностните норми и ориентации мотив, да структурират интервенции на основата на това, което е характерно за тенденциите към самоактуализация, е най-съществената препоръка към специалистите. Надеждата, вярата, позитивният мотив за промяна, развитието, преодоляването и самонадмогването стоят в основата на всяко творческо и съзидателно човешко действие.

Използвана литература

Боянова, В. (2011). Основи на социалната работа. – В: Живот в общността. Наръчник за професионалисти в организации за психосоциална рехабилитация. Сдружение „Човеколюбие“, 2011.

- Механджийска, Г. (2012). Психосоциална подкрепа в група от възрастни и стари хора. – *Годишник на Софийския университет „Св. Климент Охридски“, Факултет по педагогика, Книга Социални дейности, том 104.*
- Механджийска, Г. (2011). Методи на социалната работа в сферата на психичното здраве. – В: *Живот в общността. Наръчник за професионалисти в организации за психосоциална рехабилитация. Сдружение „Човеколюбие“, 2011.*
- Механджийска, Г. (2009). *Общностни измерения на социалната работа. Методите на макропрактиката.* София.
- Милушева, Т. (2013). Мотивационно интервюиране в социалната работа по случай. – *Годишник на Софийския университет, Факултет по педагогика, Книга „Социални дейности“, том 105.*
- Милър, У., С. Ролник (2010). Мотивационно интервюиране. Подготовка на хората за промяна. София.
- Райчева, Ц. и др. (2009). Насоки за добра практика в психосоциалната рехабилитация на зависимости. Материали изготвени в изпълнение на Националната стратегия за борба с наркотиците 2003–2008 г. Национален център по наркомании.
- Шулман, Л. (1992). *Изкуството да се помага на индивиди, семейства и групи.* София.
- Anthony, W, M. Cohen, M. Farkas (1990). *Psychiatric Rehabilitation.* Boston, MA: Boston University, Centre for Psychiatric Rehabilitation.
- Baines, E. (2001). *A Practical Guide to Empowerment: UNHCR. Good Practices on Gender Equality Mainstreaming,* UNHCR Geneva.
- Deegan PE (1988). Recovery: the lived experience of rehabilitation. – *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 11(4).
- Jacobson, N., D. Greenley (2001). What is Recovery? A Conceptual Model and Explication. – *Psychiatric Services.* April 2001, Vol. 52, 4.
- Leamy, M. et al (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. – *The British Journal of Psychiatry*, 2011, 199, p. 445–452.
- National Consensus Statement on Mental Health Recovery. U.S. Department of Health and Human Services. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). www.samhsa.gov
- Sadan, E. (1997). *Empowerment and Community Planning. Theory and Practice of People-Focused Social Solutions.* Tel Aviv: Hakibbutz Hameuchad Publishers
- World Health Organization. *Psychosocial rehabilitation: a consensus statement.* Geneva: World Health Organization; 1996.

Статията е разработена по проект на Софийски университет „Св. Климент Охридски“ №80-10-64/20.04.2017 г. „Психосоциални интервенции в клиничната социална работа“, финансиран целево със средства от държавния бюджет за научна дейност през 2017 г.

За автора:

Д-р Теодорина Милушева е асистент в катедра „Социална работа“ към Факултет по педагогика на Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Контакти: teodorih@abv.bg