**Види психологічної реабілітації. Самореабілітація**.

Розрізняють також інші види реабілітації:

- психолого-педагогічна реабілітація (перевиховання);

- реабілітація психічних хворих;

- реабілітація соматичних хворих;

- нейропсихологічна реабілітація хворих;

- спортивна реабілітація (проведення спеціальних вправ та ігор, що

- спрямовані на відновлення фізичних функцій спортсмена);

- реабілітація проблемних дітей;

- реабілітація жертв агресії;

- реабілітація жертв катастроф;

- психологічна реабілітація бійців АТО (в нашій країні гостро бракує

- реабілітаційних центрів та відділень для надання допомоги пораненим бійцям;

- на психологічну реабілітацію потребує кожний боєць, який воював, ховав

друзів та ін. ).

При цьому обов'язково будь-яка реабілітація мусить включати в себе

психологічну реабілітацію. Психологічне мислення повинне бути присутнім у

всіх сферах реабілітації.

Реабілітація в особистісному контексті є активізація функцій

конструктивно-позитивного пристосування людини до соціуму після

подолання складної життєвої ситуації.

Це відновлення людини на більш високому якісному рівні, коли особа

стає спроможною конструктивніше долати труднощі, ніж до початку

психолого-реабілітаційних впливів.

Самореабілітація як процес спрямована на самостійну роботу людини із

собою у складних життєвих обставинах, що не можна назвати ще кризовими.

Самореабілітація є самодопомога постраждалій людині у якомога

продуктивнішому подоланні внутрішніх і зовнішніх перешкод, у виході зі

скрутного становища, у поверненні тимчасово втрачену траєкторію

життєвого шляху на вірний напрям.

Самореабілітація також сприяє розкриттю суб'єктивного потенціалу

людини; вона стимулює самостійні пошуки внутрішньої цілісності, нових

можливостей саморозвитку, самоздійснення, гармонійності;

самореабілітація полегшує розробку індивідуальних стратегій перетворення

15

проблемної ситуації, або застарілого хронічного конфлікту, або

хворобливого стану на етапи особистісного дорослішання, на етапи

наближення до себе, до власної сутності (Титаренко Т.М. Психологічні

можливості самореабілітації у складній життєвій ситуації //Реабілітаційна

педагогіка на рубежі XXI століття: Наук.-метод. зб. у 2-х ч. –К., 1998.-

С.142-149).

У суб'єктивній картині ситуації важливими параметрами виступають:

уявлення про ситуацію; уявлення про способи її подолання. Тут йтиметься

про так зване "coping behavior", опанування, тобто про індивідуальний спосіб

взаємодії із ситуацією згідно з її власною логікою, значущістю для людини

та її сьогоднішніми можливостями (Нартова- Бочавер С.К., 1997).

У кожної особи опанування може бути як цілком усвідомлюваним, так і

несвідомим з усіма перехідними формами часткової, тимчасового

усвідомлення. За З. Фрейдом, класичні захисні механізми, типу

раціоналізації, проекції, придушення, можуть виступати знайомими кожному

з власного досвіду прикладами опанування.

Підтримка постраждалого з боку практичного психолога завжди

полегшує реалізацію стратегії опанування; так, інші люди можуть

використовуватись як джерело інформації при проблемно-сфокусованій

стратегії і як засіб емоційної регуляції чи соціального порівняння при

емоційно-сфокусованій стратегії.

Визначені різні стратегії опанування. Наприклад: стратегія

перевизначення ситуації та її нове тлумачення, коли людина робить

спробу в іншому світлі побачити свої проблеми, щоб зробити ситуацію

суб'єктивно більш терпимою та не такою гострою.