

## Rehabilitacja osób chorych psychicznie

*Antoni Florkowski*

Podstawowym celem rehabilitacji pacjentów z zaburzeniami psychicznymi jest ich usprawnienie fizyczne, emocjonalne i intelektualne, które jest niezbędne do poprawy funkcjonowania społecznego w środowisku. Hospitalizacja psychiatryczna, nierzadko trwająca wiele miesięcy, nasila izolację od środowiska rodzinnego i zawodowego pacjentów z zaburzeniami psychicznymi oraz przyczynia się do utrwalenia zachowań, które są niekorzystne dla ich funkcjonowania społecznego po wypisaniu ze szpitala.

W ocenie specjalistów należy dążyć do tego, aby kompleksowe oddziaływanie terapeutyczne (farmakoterapia, psychoterapia i rehabilitacja) obejmowało wszystkich chorych psychicznie jeszcze w trakcie ich pobytu na oddziale psychiatrycznym. Związane jest to na ogół z koniecznością opracowania indywidualnego programu rehabilitacyjnego dla każdego pacjenta, z uwzględnieniem zasady optymalnej stymulacji przez personel medyczny i zasady dostosowania rehabilitacji do możliwości pacjentów. Należy mieć na uwadze, że każda zmiana, nawet korzystna dla chorego, lecz przekraczająca jego możliwości, zamiast usprawniać, może prowadzić do przyjmowania przez nich postaw rezygnacji i apatii, a nawet odmowę dalszego udziału w programie rehabilitacyjnym.

Aktywność ruchowa dostosowana do możliwości chorego to jedno z podstawowych zadań dla specjalisty **rehabilitacji ruchowej**. Należy wziąć pod uwagę fakt, że pacjent oddziału psychiatrycznego dużą część czasu spędza w łóżku, szczególnie w aktywnej fazie leczenia farmakologicznego, co niekorzystnie wpływa na jego szeroko pojętą sprawność fizyczną. Zajęcia poprawiające sprawność ruchową pacjentów przebywających na oddziale psychiatrycznym mają na celu zapobieganie spadkowi tej sprawności, natomiast u chorych, u których sprawność ta uległa obniżeniu – jej przywracanie. Dostosowany do możliwości pacjentów, a przy tym różnorodny sposób prowadzenia zajęć ruchowych przez stopniowe wprowadzanie zajęć w grupie poprawia kontakty interpersonalne tych osób. Nie należy też zapominać, że terapia ruchem wpływa pośrednio na ich funkcjonowanie emocjonalne. Prowadzący rehabilitację ruchową specjaliści muszą pamiętać, że czynnikiem determinującym postawę chorego i chęć udziału w zajęciach jest jego aktualny stan psychiczny i somatyczny. Chorzy znajdujący się w stanie ostrej psychozy są zbyt zaabsorbowani własnymi wewnętrznymi przeżyciami, aby byli w stanie zmobilizować się do wysiłku związanego z zajęciami ruchowymi. Natomiast pacjenci, których stan psychiczny ulega systematycznej poprawie, z reguły wykazują większą ochotę do udziału w tej formie

terapii, co niewątpliwie pozwala na skrócenie okresu hospitalizacji i o wiele lepszą adaptację do funkcjonowania zawodowego i rodzinnego po wypisaniu ze szpitala.

**Terapia zajęciowa** zajmuje ważne miejsce w rehabilitacji pacjentów psychiatrycznych. W większości szpitali psychiatrycznych w Polsce funkcjonują pracownie terapii zajęciowej. Do podstawowych zadań terapeuty zajęciowego należy udzielanie osobom chorym psychicznie wsparcia i pomocy w wykorzystaniu własnych możliwości oraz zwiększeniu motywacji do doskonalenia się. Pacjent w pracowni terapii zajęciowej ma okazję do ukierunkowania własnej aktywności na przezwyciężanie bierności i zależności od otoczenia.

Ćwiczenia fizyczne, sport i rekreacja stanowią ważną składową terapii ze względu na to, że poprawiają sprawność fizyczną pacjentów, co korzystnie wpływa na ich nastrój i samoocenę oraz kontakty z innymi ludźmi. Do czynników, które odgrywają zasadniczą rolę w rehabilitacji, należą:

- aktywna pomoc i wsparcie w pokonywaniu problemów i radzeniu sobie ze stresem;
- psychoedukacja, która pozwala chorym lepiej zrozumieć ich przeżycia i zachowania, nierzadko odbiegające od rzeczywistości;
- ukierunkowanie na zdrowienie – rehabilitacja uruchamia zasoby i umiejętności posiadane przez chorych.

## Piśmiennictwo

1. Cechnicki A.: *Rehabilitacja psychiatryczna – cele i metody*. Psychiatr. Prakt. Klin., 2009, 1: 41–54.
2. de Barbaro B., Ostoja-Zawadzka K., Cechnicki A.: *Możesz pomóc*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2005.
3. Meder J.: Rehabilitacja. W: *Psychiatria*, t. III, red. A. Bilikiewicz, S. Pużyński, J. Rybakowski, J. Wciórka. Urban & Partner, Wrocław 2003.
4. Żarów W.: *Postawa chorych psychicznie wobec rehabilitacji ruchowej*. Wiad. Psychiatr., 2000, 1: 27–31.