

POSSIBILITIES OF ART THERAPY IN REHABILITATION PRACTICE

Petya Kasnakova

Medical University, Medical College - Plovdiv, Republic of Bulgaria, kasnakova_76@abv.bg

Abstract: Art therapy is an interdisciplinary method, approach or means of influencing the human personality that combines specific cognitive and practical applications from different fields of knowledge: psychology, medicine, pedagogy, art - music, fine arts, drama, dance etc. It is part of the complex psycho-social rehabilitation of many diseases related to disorder of psycho-physical abilities and social integration. It is effective in medical rehabilitation and ergotherapy in children and adults with diseases of the central nervous system and the musculoskeletal system, which affects fine psychomotor skills and coordination deficits. The application of art therapy methods in the recovery stage of the disease is appropriate for all age groups and should be included in the rehabilitation process. Art therapy is a necessary methodology and one of the most recent profiling disciplines in the training of rehabilitation students. Its application in rehabilitation practice gives greater opportunities for therapeutic assistance to people with special needs.

Keywords: art therapy, rehabilitation practice

ВЪЗМОЖНОСТИ НА АРТ ТЕРАПИЯТА В РЕХАБИЛИТАЦИОННАТА ПРАКТИКА

Петя Каснакова

Медицински университет, Медицински колеж – Пловдив, Република България,
kasnakova_76@abv.bg

Резюме: Арт терапията е интердисциплинарен метод, подход или средство на въздействие върху човешката личност, която съчетава специфични познавателни и практико-приложни дейности от различни области на познанието: психология, медицина, педагогика, изкуство - музика, изобразително изкуство, драма, танцово изкуство и др. Тя е част от комплексната психо-социална рехабилитация при множество заболявания свързани с нарушение на психо-физическите способности и социална интеграция. Прилага се ефективно в медицинската рехабилитация и ерготерапия при деца и възрастни със заболявания на централната нервна система и опорно-двигателния апарат, при които има засягане на фините психомоторни умения и координационни дефицити. Прилагането на арт терапевтичните методи във възстановителния етап на заболяването е подходящо за всички възрастови групи и трябва да бъде включвано в лечебно-рехабилитационния процес. Арт терапията е необходима методика и една от най-новите профилиращи дисциплини в подготовката на обучаващите се в областта на рехабилитацията. нейното приложение в рехабилитационната практика дава по-големи възможности за терапевтична помощ на хора със специални нужди.

Ключови думи: арт терапия, рехабилитационна практика

ВЪВЕДЕНИЕ

Във рехабилитационната практика се използват разнообразни форми, методи и средства от различни сфери на науката с цел максимално възстановяване на физическото, психическото и социално благополучие на засегнатите лица, съгласно подходите на Световната здравна организация.

С наличните ограничения на методите на традиционната медицина не би могло да се въздейства комплексно върху многофакторните аспекти на здравата или болна личност. Прекомерната „специализация“ и съвременни технологии в медицината ни правят „зависими“ и „едностранчиви“ в лечебно-възстановителния процес. Налага се търсенето на алтернативни начини и различни техники за лечение и профилактика на физическо и психическо ниво. Необходимостта от поддържане и възстановяване на физическото и психическо здраве в условията на двигателен дефицит или непрекъснат стрес от ежедневието довеждат до появата на арт терапията.

Според Кузманова Р. 2012, произходът на арт терапията датира от дълбоката древност. Хората са използвали изкуството като средство за общуване и изразяване още преди хиляди години, а самата арт терапия се заражда около средата на миналия век, когато за пръв път лекарите отбелязват, че хората страдащи от психични заболявания, често се изразяват посредством рисунки или други произведения на изкуството. Тогава вниманието се насочва към възможностите за използване на изкуството като вид терапия. Принципите на въздействие на изкуството са били познати от всички времена от жреци, шамани до лекари, философи, психолози и педагози по-късно. Историческите факти сочат, че неговата лечебна сила е използвана още в древен Египет, Китай, Индия и Гърция [5].

Арт-терапията е широкоспектърен метод на психотерапия, който се използва за 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 различни заболявания и състояния.

Терминът „арт-терапия“ (терапия чрез изкуство) е особено разпространен в англоезичните страни и означава най-често лечение чрез пластично изобразително творчество с цел изразяване на собственото психо-емоционално състояние. За пръв път този термин се употребява от Едриан Хил през 1938 г. при описване на занятия с туберкулозноболни в санаториумите [7,8].

През 40-те и 50-те години на миналия век, едновременно в Англия и в Америка, започва да се говори за арт-терапия. В Европа, по-специално в Англия, методът започва да прониква чрез учителите по изобразително изкуство, които оставяйки децата да рисуват свободно виждат, че това има много благоприятен ефект върху цялостното им развитие. В САЩ арт-терапията се утвърждава през психиатричната практика. Лекарите откриват, че има връзка между заболяването и това, което пациентите изобразяват. Едва през 80-те години в Англия навлиза регулация на професиите и арт-терапията придобива статут на професия. В България методът навлиза също през 80-те години, с първите тренинги със специалисти в сферата на психичното здраве. Идват арт-терапевти от Англия и обучават първите арт-терапевти у нас, като постепенно през 2006 година се формира Българска асоциация по арт-терапия [13].

Арт терапията днес бързо се развива и според Теодор Попов постига разширяване на кръга и сферите от клиенти и пациенти [9]. Като лечебно средство се използват различните видове жанрове на изкуствата и техните способности и технологии за рехабилитация на лица с емоционални, психически, здравословни проблеми и ограничени възможности.

Според П. Цанев, 2002, терапията с изкуство оказва силно положително влияние при различни заболявания и най-вече при функционалните заболявания на нервната система - неврозите. Според него арт терапията дава възможност „тревожни, напрегнати или кризисни състояния да доведат до творчески импулси, художествено изживяване и разширяване на света на индивида“ [11].

Джонсън Р., 2010 отбелязва, че арт терапията е форма на психотерапия, която използва изобразителното изкуство като основен способ на комуникация [2].

Американската асоциация по арт терапия определя арт терапията като вид психотерапевтична терапия, която дава възможност за участие в творческо, невербално изразяване чрез използване на художествени материали. В основата на арт терапията е използването на изкуството като средство за подобряване на комуникацията, намаляване на стреса и подобряване на психичното здраве. Арт терапевтичната работа помага за по-ясното изразяване на преживяванията, проблемите и вътрешните противоречия. Особено полезно е това с пациенти, които не са в състояние да дефинират или отказват да говорят за травматичното преживяване. Фантазията, изобразена на рисунка или чрез глинени фигурки, много често дава тласък за работа с терапевтирания и облекчава започването на свободното изговаряне на проблема [12].

ИЗЛОЖЕНИЕ

Арт терапията може да се използва за лечение на широк спектър от заболявания, психични разстройства и психологически стрес. Често се съчетава с други форми на алтернативно лечение като групова терапия или когнитивно-поведенческа терапия.

Сред приложенията на арт терапията са: деца със специални образователни потребности; деца с поведенчески или социални проблеми; деца претърпели сексуално насилие; възрастни, преживели тежък

стрес; психични заболявания; мозъчни увреждания; хранителни разстройства; деца и възрастни с хронични заболявания; деца със заболявания от аутистичния спектър; възрастни хора и деца в неравностойно положение; инвалиди; хора с увреждания и много други. Арттерапията има съществено значение при лечението на отклонения в поведението, при профилактика на прояви на неврологични заболявания. Тя се използва при функционални нарушения на нервната система, на симптоми на различни заболявания.

Сферите, които се считат за приоритетни за прилагането на арт терапията според Ал. Копытин, 2004 са:

- системата на здравеопазването, където методите на арт терапията в медицинските заведения и центрове могат да се използват с медицинска, рехабилитационна и профилактична насоченост;
- образование - масовите и специализирани училища, детските градини, училища, заведения, интернати и др.;
- социални институции, включително и специализираните центрове на интегрирани услуги за възрастни хора, деца, юноши и младежи, и читалища [3].

Според Ал. Копытин, 2001, арт терапията има множество предимства, които е необходимо да се използват в рехабилитационната практика, а именно:

- арт терапия може да се използва без ограничения от възрастта, пола и образованието на пациентите или клиентите, тя няма противопоказания;
- арт терапията е средство използващо невербалната комуникация, използва т.н. символно общуване
- чрез изкуство хората показват най-пълно своите емоции, влечения, потребности, страхове и нагони;
- арт терапевтичните дейности са възможност за съвместно участие на всички специалисти, свързани с рехабилитационния процес - лекари, медицински рехабилитатори и ерготерапевти, психолози, социални работници и педагози;
- арт терапията се явява важно средство за самоизява и самопознание - тя има откривателски характер, предполага атмосфера на търпимост, на доверие, разбиране и внимание към вътрешния душевен свят на човека;
- продуктите на човешкото творчество в областта на изкуството са обективно свидетелство за настроения, мисли и емоционални състояния и могат да се използват от специалистите за динамична оценка на състоянието на пациента или клиента;
- арт терапията поражда у хората положителни емоции, тя подпомага преодоляването на апатията, като формира положителна жизнена енергия;
- арт терапията мобилизира творческия потенциал на пациента или клиента, тя активизира, регулира и съхранява ценностите у индивида[4].

Съвременната арттерапия включва множество направления и видове, чиято основа са различните видове изкуства:

- Изотерапия /рисувателна терапия/ - работа с цветове и бои, работа с пластилин, глина, хартия, природни материали, преди и т.н.;
- Музикотерапия - въздействие чрез силата и красотата на музиката;
- Имаготерапия - чрез драматизацията на определено произведение;
- Танцотерапия - използва движението на тялото и неговото отражение за физическото и психическо състояние;
- Библиотерапия - чрез четене на литературни произведения и литературни съчинения;
- Театро и драмтерапия - разиграването на даден сюжет, като начин на лечение;
- Ритмотерапия - вид активна музикотерапия и кинезитерапия, която използва въздействието на ритъма и музиката върху двигателните способности на човека;
- Хореотерапия - лечение чрез танц, включващо активна работа върху тялото чрез танца и движението под музикален съпровод;
- Терапия с приказки - въздействие посредством приказки, притчи, басни, скоропоговорки;
- Игрова терапия - използване на ролевите игри, като силно въздействащи върху личността;
- Пясъчна терапия - чрез различни пясъчни форми;
- Куклотерапия - основана на процеса идентификация на детето с героите от приказките, анимационните филмчета, и любими играчки;

- Фототерапия - чрез използване на цифровата и дигитална фотография, като начин на изразяване на чувства, мисли и емоции;

- Цветотерапия - въздействието на цветовете и влиянието им върху психо-емоционалното състояние на индивида [6].

Като най-ефективни и сравнително лесно приложими в болнична обстановка, рехабилитационни центрове, домовете за стари хора и деца с умствени и физически увреждания можем да посочим изотерапията, музикотерапията, танцотерапията, игротерапията, фототерапията и библиотерапията.

Според Топузов И. 2007, най-широко приложение като жанрове на изкуството в медицинската рехабилитация и ерготерапия намират изобразителното изкуство и музикотерапията [10].

Как работи арт терапията?

В рехабилитационната практика може да се използват различни методи, включително рисуване, живопис, скулптура, фотография, колажи, танцово изкуство, поезия и други. Пациентите могат да бъдат подложени на арт терапия у дома, в училище, обществени организации, болници и рехабилитационни центрове. Фокусът в арт терапията е насочен към вътрешните усещания, чувства, възприятия и въображение. Тя подобрява сензомоторните умения, включително координацията око-ръка и сензорна стимулация.

Ефективността на терапията е от особено значение за двигателната функция и развитието на двигателните способности, които са дефицитни или не са били упражнявани, поради настъпила травматична или неврологична увреда или заболяване. Двигателните навици и възможности са от особено значение при хората с увреди на опорно-двигателния апарат и нервната система. Практическите упражнения с елементи от изкуството дават възможност на пациентите активно и методически да включват в действие засегнатите крайници, така по приятен и подсъзнателен начин постигат ефекта на рехабилитационната тренировка, отвлечайки си вниманието от патологичните увреждания.

Арт терапевтичните техники и похвати от различните изкуства развиват фината моторика на ръката, която е от изключителна важност за усвояване на дейности от ежедневието при деца и хора с увреждания. Доказано е в анатомически план, че около една трета от проекцията на двигателната зона в площта на главния мозък се заема от проекцията на китката и ръката, която е в близост до зоната на речта. Ако ние стимулираме и развиваме сръчността и ловкостта чрез дейности ще постигнем и усъвършенстване на артикулационния апарат.

Изследвания с ядреномагнитен резонанс и позитронно-емисионна томография са доказали, че арт терапията възбужда нервните проводници в мозъка и оказва психологически и емоционален ефект.

Предимствата на арт терапията са доказани от множество изследователи, в резултат на терапията чрез изкуство се постига подобряване на менталното, емоционалното и физическото състояние на практикуващите.

Според Т. Попов, арт терапията използва все повече видове и жанрове на изкуствата, подчинявайки ги на лечебно-рехабилитационното и профилактично въздействие върху хората [9].

Заключение

За постигане на значим резултат от арт терапията в рехабилитационната практика е необходимо целенасочен подбор на техники, способности и методи от различните форми на изкуство. Средствата трябва да отговарят на потребностите и индивидуалните способности на пациента, да са насочени към неговата увреда, заболяване или проблем. Елементите на терапевтичното въздействие трябва да са съобразени с възрастовите, типологичните и характеровите особености на лицата, които се явяват обект на арт терапевтичната практика.

Арт терапията е необходима методика и една от най-новите профилиращи дисциплини в подготовката на обучаващите се в областта на рехабилитацията. Нейното приложение в рехабилитационната практика дава по-големи възможности за психо-социална рехабилитация и терапевтична помощ на пациенти с различни заболявания, на деца и възрастни хора със специални нужди. Обучението по арт терапия дава възможност за много нови съвременни и разнообразни техники и подходи, целящи развитието на креативност и нестандартно мислене на обучаващите се. Подготовката в областта на изкуствата ще позволи на практикуващите медицинска рехабилитация и ерготерапия да използват и прилагат творчеството като лечебен метод за работата с бъдещите пациенти. За тази цел те усвояват комуникативни умения за осъществяване на арт терапевтична работа; базови умения за работа в група в контекста на

арттерапевтичните взаимодействия; базови умения за анализ на арттерапевтични методи в работата; умения за рефлексивно на терапевтичния процес в собствено творчество.

Включването на арт терапевтични средства като част от иновативните образователни технологии в областта на рехабилитационната практика е доказан и ефективен метод за подобряване и поддържане на здравето на хората, както и за повишаване на тяхната способност за адаптация в обществото посредством различни средства за творческа изява.

БИБЛИОГРАФИЯ

- [1] Бояджиева Н. Арт-терапия в социално-педагогическа практика и консултирование, Терапия и искусство. Учебно пособие., Сост. В. Никитин, Н. Бояджиева, Л. Лебедева, И. Вачков, 2012:175-195
- [2] Джонсън К. Арттерапия за деца/Творчески подходи за социална подкрепа на деца и юноши/, Обучителен семинар по Арттерапия, Център за психосоциална подкрепа, 2010:7-14
- [3] Копытин А. Теория и практика арттерапии. Питер: Санкт Петербург; 2004.
- [4] Копытин А.И., Доклад „Отечественная арт-терапия и глобализация: универсальность и самобытность опыта“ (вторая московская международная конференция по терапии искусством арт-терапия /20-22 мая 2011 г., РГСУ/
- [5] Кузманова Р. К., Легкоступ П. Социално-педагогическата работа и изкуството, Университетско издателство „Св. Св. Кирил и Методий“, Велико Търново, 2012:24
- [6] Маринова И. Арт - терапията - значима трудотерапевтична дейност в социални и здравни заведения /методични подходи, възможности и проблеми/. Дисертационен труд, 2016
- [7] Попов Т. Терапия и профилактика чрез изкуство. Образование: София; 2004.
- [8] Попов Т. Арт-терапия при децата, Дефекто ЕООД София, 2008:9-13, 29
- [9] Попов Т. Терапия и профилактика чрез изкуство, изд. „Образование“, София 2004:13,15,51
- [10] Топузов И. Ерготерапията – лечение чрез дейности. Медицина и спорт. 2007:24
- [11] Цанев П. Изкуство, психопатологична образност и детски рисунки, изд. на Фондация „Съвременно изкуство“, София, 2002
- [12] American Art Therapy Association Newsletter
- [13] <https://medpedia.framar.bg/>