

Психологическая служба  
ГБУ РМЭ «Республиканская психиатрическая больница»

# **Психосоциальная адаптация: трудности и возможности**

Йошкар-Ола  
2018

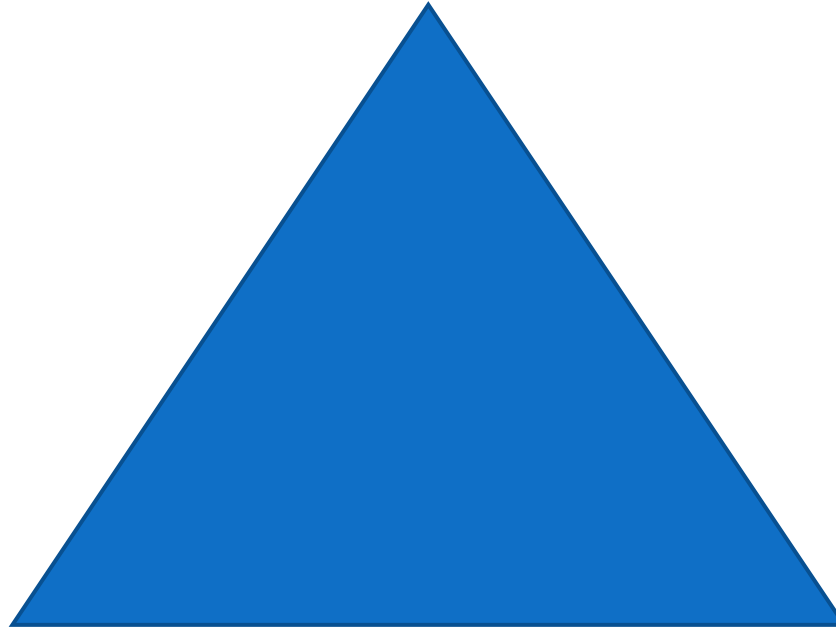
**Адапта́ция** (лат. adapto «приспосаблию») — приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям внешней среды

- Физические и психологические изменения
- Система отношений к себе, к другим, к миру
  - Новые формы и виды деятельности

## **Психосоциальная адаптация:**

- активная деятельность самого человека,
- основана на возможностях и потребностях человека
- обеспечивает целостность и устойчивость личности
- позволяет достичь необходимых изменений
- необходима как для самого человека, так и для его взаимодействия с другими

Представления человека  
о себе



Представления человека  
о других

Представления человека  
об окружающем мире

# Привыкнуть или адаптироваться

Привычка	Адаптация
Пассивный процесс	Активный процесс
Не требует волевых усилий и новых навыков	Требует волевых усилий и формирует новые навыки
Автоматические, механические - неосознаваемые мысли, эмоции, действия	Осознанные мысли, эмоции и действия
Смещение мотива	Акцент на мотив

# Уровни адаптации

- Когнитивный – что и как мы думаем
- Эмоциональный - что и как мы чувствуем
- Поведенческий – что и как мы делаем

# Трудности и возможности адаптации

Уровень	Что происходит	Как исправить
Когнитивный	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Прежний опыт неэффективен</li><li>2. Новый опыт не формируется</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Что может быть полезным?</li><li>2. Что мешает?</li></ol>
Эмоциональный	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Сильное напряжение вызывает и усиливает тревогу и беспокойство</li><li>2. К неудачной деятельности присоединяется агрессия</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Направлять силы на конкретные действия.</li><li>2. Принятие неопределенности и возможности ошибки</li></ol>
Поведенческий	<ol style="list-style-type: none"><li>1. «Бей – Беги – Замри»</li><li>2. Смещенная активность</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Цена победы или поражения</li><li>2. Чего я не хочу делать?</li></ol>

<b>Что мешает адаптации?</b>	<b>Что помогает адаптации?</b>
Тревога - Неуверенность – Беспокойство – Растерянность – Суестьливость – Паника	Озобоченность – Направленность на решение конкретной задачи – Последовательность действий – Представления о результате
Враждебность - Гнев -Агрессия – Конфликты - Бессилие – Апатия – Разочарование	Сотрудничество – Поддержка – Уверенность - Настойчивость
Отсутствие информации (недостоверная информация) – поспешные или ошибочные выводы и действия	Достоверная и полная информация – возможность планировать свои действия – быстрое и эффективное решение проблем



## Адаптация – социальный аспект

Потребность	Запрос	Форма реализации
В безопасности	Здоровье	Активность, доступная и адекватна мед. помощь
	Финансовое и материальное обеспечение	Соц. гарантии и льготы
В принятии (принадлежности к социальной группе)	Семейные и личные отношения	Забота, поддержка и принятие
	Общественные организации	Членство в общественных группах и сообществах
	Социальные взаимодействия	Соц.сети, хобби, увлечения
В самореализации	Образование	Обучение и переобучение
	Профессиональная деятельность	Баланс возможностей и потребностей, разные формы занятости
	Реализация своих достижений	Психологическое благополучие и «зона ближайшего развития»

Основу психического и социального благополучия человека составляет баланс между имеющимися у него способностями, актуальными потребностями и реальной возможностью их реализации в соответствии с требованиями, внешними условиями уровнем сложности задач.

«Делай, что можешь, с тем, что у тебя есть, и там, где ты находишься». (Т. Рузвельт)

**Спасибо за внимание!**