ГАУСО «Кольчугинский дом милосердия»

Комплексная программа психологической реабилитации лиц пожилого возраста и инвалидов

«Активное долголетие»



**Комплексная программа психологической реабилитации лиц пожилого возраста и инвалидов**

**«Активное долголетие»**

**Актуальность**

В ГАУСО «Кольчугинский дом милосердия» большая часть получателей социальных услуг относится к старшему поколению. Это лица пожилого возраста и инвалиды. Социальные исследования показывают в целом, неудовлетворительное положение пожилых граждан России по социально - медицинским, демографическим, психологическим и экономическим показателям. Положение усугубляется малообеспеченностью, одиночеством и достаточно низким уровнем адаптивных способностей.

Как сделать жизнь пожилого человека и человека с ограниченными возможностями достойной, насыщенной активной деятельностью, как избавить их от чувства одиночества, отчужденности, как восполнить дефицит общения, как удовлетворить их потребности и интересы - эти и другие вопросы волнуют в настоящее время специалистов нашего учреждения.

В данное время социально – психологическая реабилитация пожилых людей и инвалидов в ГАУСО «Кольчугинский дом милосердия», развивается. Используем в работе практические наработки, методики и механизмы осуществления мероприятий по медико – социальной и социально-психологической реабилитации людей пожилого возраста и инвалидов. Следовательно, проблема состояния здоровья, медико – социальной, психологической реабилитации пожилых людей с разработкой индивидуальной программы реабилитации в ГАУСО «Кольчугинский дом милосердия» в настоящее время актуальна.

**Цель программы:**

* восстановление (формирование) способностей, позволяющих людям пожилого возраста и инвалидам успешно выполнять различные социальные роли (семейные, профессиональные, общественные и другие);
* иметь возможность быть реально включенным в разные области социальных отношений и жизнедеятельности;

2

* формирование социально-психологической компетентности для успешной социальной адаптации и интеграции пожилых и инвалидов в общество;
* повышение уровня адаптации пожилых людей и инвалидов в социуме;
* профилактики нежелательных негативных тенденций в личностном развитии людей пожилого возраста и инвалидов, социализация на всех уровнях социума.

**Задачи:**

* Развитие психологических умений и навыков, саморазвитие личности, повышение жизненного тонуса, стрессоустойчивости;
* Гармонизация внутреннего мира пожилого человека, инвалида самоактуализация, активизация внутренних ресурсов личности, личностного роста;
* Повышение жизненной активности и потребности в реализации себя;
* Внедрение новых социальных технологий в работу с пожилыми людьми и инвалидами, направленную на улучшение качества жизни;
* Активизация когнитивных функций.

**Аудитория, на которую рассчитана программа:**

* лица пожилого возраста и инвалиды, проходящие курс реабилитации в ГАУСО «Кольчугинский дом милосердия»

**Практическая значимость**

заключается в сохранении достоинства и реабилитации пожилых людей и инвалидов в меняющихся условиях современной жизни. Программа может быть использована в работе психологов стационарных и полу стационарных отделений.

**Сроки реализации программы:**

**2025-2028гг.** 3

**Тематический план:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****занятия** | **Содержание занятия** | **Цель** | **Кол-во часов** |
| **1** | **Диагностический блок****(первичное обследование):****методика «ТИД»** | Экспресс-оценка самочувствия, тревожности и депрессии | 15 мин |
| **Тренинг:****«Самопрезентация»;** | Развитие личностного потенциала в пожилом возрасте | 1 час |
| **2** | **Диагностический блок****(первичное обследование):****«Исследование психического статуса»;****Методика «Толкование пословиц».** | определение уровня когнитивных функций | 1,5 часа |
| **Релаксационная программа «Настроение»****Занятие №1** | Знакомство с методом ароматерапии и психогимнастикой | 1 час |
| **3** | **Релаксационная программа «Настроение» Занятие №2** | Релаксация, запуск групповой динамики | 30 мин |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Программа активизации психических функций****«Мышление» Занятие №1****«Интеллект»** | Упражнения на развитие:логического мышления (визуальная логика, решение задач-головоломок);пространственного мышления (пространственное воображение, пространственная координация);речевого мышления (запутанные слова, пословицы/речевые обороты, слова в скобках, связь слов, текстовые задания);математического мышления (ряды чисел, комбинации чисел, текстовые задания, скобки);скорости восприятия | 1 час |
| **Метод «Колориттерапия»****Занятие №1** | Диагностика психоэмоционального состояния | 30 мин |
| **4** | **Релаксационная программа «Настроение» Занятие №3** | Создание благоприятного психологического климата в группе. Снятиепсихоэмоционального стресса, нервного напряжения. | 30 мин |
| **Программа активизации психических функций****«Мышление» Занятие №2****«Память»** | Упражнения на развитие:* оперативной памяти;
* кратковременной памяти;
* долговременной памяти
 | 1 час |
| **Метод «Логотерапия»****Занятие №2** | Реабилитация эмоционального состояния,нормализация поведенческих реакций | 30 мин |
| **5** | **Релаксационная программа «Настроение» Занятие №4** | Саморегуляция, восстановление сил, создание позитивного настроя | 30 мин |
| **Программа активизации психических функций****«Мышление» Занятие №3****«Концентрация внимания»** | Упражнения направленные на:* концентрацию внимания на предметах;
* энергетические упражнения
 | 1 час |
| **Метод «Визуализация»****Занятие №3** | Диагностика и коррекция конкретной проблемы и поиск альтернативных способов еерешения (по выбору клиента) | 30 мин |
| **6** | **Релаксационная программа «Настроение» Занятие №5** | Предупреждение нервно-сосудистых расстройств, уменьшение психоэмоционального напряжения | 30 мин |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Программа активизации психических функций****«Мышление» Занятие №4****«Креативность, или творческое мышление»** | Упражнения направленные на развитие:* -творческого воображения (составление цепочки слов, подбора ключевого слова);
* -игры для развития творческого мышления
 | 1 час |
| **Метод «Изотерапия»****Занятие №4** | Запуск групповой динамики; развитие навыков работы в группе (лечебное воздействие средствами изобразительного искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством) | 1 час |
| **7** | **Релаксационная программа «Настроение»****Занятие №6** | Релаксация, обновление защитных сил организма, регенерация психическихпроцессов | 30 мин |
| **Арттерапевтическая методика****«Библиотерапия»** | Оказание помощи в открытии и осознании новых граней окружающего мира и раскрытии потенциальных ресурсов личности, а также формирование творческого восприятияокружающего мира | 1 час |
| **8** | **Диагностический блок****(контрольный срез):****-методика «ТИД»****«Исследование психического статуса»;****Методика «Толкование пословиц».** | -экспресс-оценка самочувствия, уровня тревожности, депрессии-определение уровня интеллекта | 15 мин1,5 часа |

**Структура программы:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блоки** | **Формы и методы работы** | **Цели и задачи** | **Кол-во****часов** |
|  |  | **Цель:** предупреждение |  |
|  |  | психических отклонений и |  |
|  |  | профилактика |  |
|  |  | психосоматических заболеваний |  |
|  |  | у лиц пожилого возраста и |  |
|  |  | инвалидов |  |
|  |  | **Задачи:** |  |
| **Релаксационная программа****«Настроение»** | * Психологический практикум;
* сеансы

ароматерапии, музыкотерапии, смехотерапии | - направить усилия пожилого человека и инвалида на сохранение здоровья;- выработать умение осознанно отвечать релаксацией на стрессовый импульс, |  |
|  |  | предотвратив тем самым | **3ч.30мин** |
|  |  | психосоматические нарушения ворганизме; |  |
|  |  | - активно поддерживать развитие |  |
|  |  | положительной групповой |  |
|  |  | динамики |  |
|  |  | **Цель:** стимулирование |  |
|  |  | познавательных функций и |  |
|  |  | увеличение числа связей в |  |
|  |  | головном мозге при помощи |  |
|  |  | психогимнастических иумственных упражнений. |  |
|  |  | **Задачи:** |  |
| **Программа активизации и развития психических функций «Мышление»** | Комплекс упражнений, направленных на стимулирование познавательных функций | - восстановление функций внимания и памяти;- восстановление ощущения временных интервалов; |  |
|  |  | - активизация зрительного восприятия; | **4 часа** |
|  |  | - реабилитация навыков ориентации в пространстве; |  |
|  |  | - выработка навыков |  |
|  |  | организации и упорядочивания |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | информации;- восстановление навыков письменной и устной речи. |  |
| **Тренинг****«Самопрезентация»** | Возможность самовыражения, самопознания, позволяют личности подняться на более высокую ступень своего развития.рефлексия | **Цель:** развитие личностного потенциала в пожилом возрасте.**Задачи:*** Гармонизация внутреннего мира;
* Самоактуализация;
* Активизация внутренних ресурсов личности, личностного роста.
 | **2ч.30мин** |
|  |  | **Цель:** гармонизация эмоциональной сферы, |  |
|  |  | самореализация черезтворчество, нормализация поведения. |  |
|  |  | **Задачи:** |  |
| **Метод «Арттерапия»** | Рисуночная терапия, визуализация, музыкотерапия, | - снятие внутреннего напряжения; |  |
|  | логотерапия |  |  |
|  |  | - повышение собственной личностной ценности; |  |
|  |  | - активизация бессознательного; | **2ч.30мин** |
|  |  | - актуализация внутреннего состояния. |  |
|  |  | **Цель:** помощь в открытии и |  |
|  |  | осознании новых граней |  |
|  |  | окружающего мира и раскрытии |  |
|  |  | потенциальных ресурсовличности, а также формирование |  |
| **Арттерапевтическая методика****«Библиотерапия»** | Сказкатерапия, символодрама, притчи, визуализация, рефлексия | творческого восприятияокружающего мира.**Задачи:** |  |
|  |  | - повышение самооценки;- помощь в самовыражении и самореализации;- снятие внутреннего |  |
|  |  | психофизиологическогонапряжения; | **1ч.50мин** |

**Ожидаемые результаты:**

* повышение уровня интеллекта;
* повышение уровня эмоционального состояния;
* улучшение настроения;
* профилактика депрессивных (стрессовых) состояний;
* снятие психоэмоционального напряжения;
* активизация собственного потенциала человека;
* предотвращение самоизоляции, одиночества;
* освоение навыками саморегуляции, восстановление сил;
* создание позитивного настроя;
* повышение уровня жизненной активности.

