
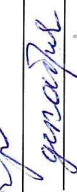
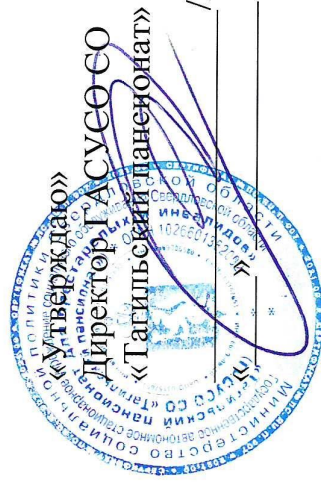


Министерство социальной политики

Государственное автономное стационарное учреждение социального обслуживания Свердловской области «Тагильский пансионат для престарелых и инвалидов»

Согласовано:
зам. директора
ГАСУ СО «Тагильский пансионат»
 /Н.И.Дубских/
« 30 »  2022



ПРОГРАММА

занятий Школы пожилого возраста

«Активное долголетие»

на 2022 год

«Техники релаксации»

Составитель: психолог структурного подразделения социально-трудовой реабилитации и культурно-массовой работы
Останина А.А.

Нижний Тагил

2022

Пояснительная записка

На сегодняшний день эпидемиологическая обстановка, связанная с COVID-19 в стране и мире приобретает всё более стабильный характер, но тем не менее в текущем информационном поле, в котором живет большинство из нас, ещё занимает большое место. Из различных источников поступает информация о нём, что не может оставить равнодушным ни одного из нас. К тому же меры по борьбе с распространением коронавирусной инфекции то ужесточаются, то, вновь, ослабевают. И это тоже мощный стрессовый фактор.

Получатели социальных услуг ГАСУСО СО «Тагильский пансионат» пожилого возраста, в связи с этим имеют высокие риски образования выраженного нервно-психического напряжения, эмоциональных реакций на неблагоприятную ситуацию. Как следствие возможно состояние социальной депривации – лишения возможности полноценного общения с окружающим миром.

На занятиях по предложенной программе особое внимание уделяется нормализации эмоционального и функционального состояния, которое достигается одним из методов саморегуляции – релаксацией.

Под термином «релаксация» понимается состояние физического и эмоционального покоя, полное расслабление. Оно может быть достигнуто естественным путем, например, во время сна либо его пограничных состояний, а можно обрести его при использовании специальных методик.

Основателями этого метода считают немецкого психиатра и психотерапевта Иоганна Шульца и американского психолога Эдмунда Джекобсона. Он нацелен на устранение психоэмоциональных нарушений, лечение неврозов и коррекцию психосоматических болезней. Посредством расслабления мышц (одна из популярных техник) можно снизить гипервозбудимость нервной системы, дав ей возможность восстановиться и вернуть себе стабильное состояние.

Используемые техники релаксации

1. Аутогенная медитация (визуализация). Наше подсознание не различает реальные события и качественно визуализированные образы. Яркие умиротворяющие фантазии могут подарить человеку те же приятные ощущения, что и возможная реальность. Положительные эмоции и состояние покоя перейдут из подсознания в сознание, тем самым, произведя терапевтический эффект.
2. Глубокое дыхание. Техника, которую можно практиковать в любом месте.

3. Мышечная релаксация. Во время психического возбуждения мышцы нашего тела непроизвольно напрягаются и подают соответствующие сигналы в головной мозг. Произвольное расслабление мышц позволит уменьшить количество сигналов, идущих в мозг и, как следствие, обрести состояние покоя и расслабленности.

В процессе релаксации миндалевидное тело, отвечающее за эмоциональные реакции, значительно сокращается в размерах, что положительно сказывается на состоянии психики человека, т. е. он становится более уравновешенным, менее реактивным в своих откликах на раздражители, исходящие от внешней среды.

Связи между миндалевидным телом и префронтальным кортексом мозга ослабляются, что также приводит к большему успокоению и стимулирует высшую мозговую активность, отвечает за повышение уровня концентрации внимания.

К послерелаксационным эффектам относят сбалансированную работу обоих полушарий мозга. Обычно активность одного из полушарий преобладает. Так, у более аналитически ориентированных людей доминирует левое полушарие, которое отвечает за логическое мышление, вербальные процессы и т. д., а у тех, кого называют артистичными натурами, превалирует правое полушарие. Оно способно к интуитивному восприятию внешнего мира, поэтому его и связывают, в первую очередь, с творческими процессами, такими как рисование, игра на инструментах, писательство и сочинение музыки и т. д., то есть с теми занятиями, где требуется воображение и использование нестандартных решений и приёмов.

В каждом занятии предусмотрены практические упражнения, выполнять которые участники Школы пожилого возраста смогут ежедневно самостоятельно.

Цель: создать и поддерживать мотивацию на активное и позитивное долготелетие используя методы релаксации.

Программа ориентирована на решение следующих **задач:**

- обучение практическим навыкам и методам релаксации;
- снятие нервно-психического напряжения;
- снятие телесных зажимов;
- нормализация эмоционального и функционального состояния.

Курс «Техники релаксации» включает в себя 12 тем рассчитанные на 12 занятий по 45 минут.

Целевая группа: люди пожилого возраста и инвалиды.

Периодичность: 1 раз в месяц.

Место проведения: читальный зал библиотеки.

Оптимальное количество участников в группе: 13-18 человек.

Тематический план занятий

№	Тема	Краткое содержание занятия
1.	Аутогенная медитация (по Шульцу)	Это специальная методика психотерапевтического характера, основная задача которой заключается в восстановлении психологического и физиологического здоровья человека. Аутогенная медитация является релаксационной техникой и состоит из ряда упражнений
2.	«Расслабляем тело»; «Увеличиваем степень расслабления тела»	Суть данных упражнений заключается в том, чтобы практикующий аутогенную тренировку человек смог научиться расслаблять свое тело, а также в расширении степени расслабления тела посредством повышения температуры кровеносных периферических сосудов
3.	«Выравниваем ритм сердца»; «Успокаиваем дыхание»	Эти упражнения для выравнивания ритма сердца и улучшения работы сердечно-сосудистой системы, в том числе, с помощью дыхания
4.	«Успокаиваем центральную нервную систему»; «Охлаждаем лоб»	Успокоить центральную нервную систему можно при помощи согревания брюшной полости. Холодный лоб – главный объект базового упражнения аутогенной тренировки по Шульцу
5.	Глубокое дыхание	Учимся дышать правильно, ведь правильное дыхание – лучший путь в мир гармонии, спокойствия, душевного равновесия, хорошего сна и, как следствие, долголетия
6.	«Дышим животом»; «Диафрагмальное дыхание»	Дыхание животом и диафрагмальное дыхание стимулируют парасимпатическую нервную систему и снижает активность симпатической

7.	«Дыхание через каждую ноздрю»; «Медитация на дыхании»	Это одни из самых простых методик, и они пользуются большой популярностью у начинающих. В тоже самое время эти техники являются мощным средством, чтобы успокоиться от тревог, остановить поток мыслей и соприкоснуться с самим собой
8.	«Полное дыхание»; «Дыхание против боли»	Цель этих упражнений – не только помочь нам расслабиться, контролировать чувство тревожности, снять стресс, победить бессонницу, но и справиться с болевыми синдромами без использования обезболивающих таблеток
9.	Мышечная релаксация	Один из способов преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц. Этот метод помогает снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться и тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние
10.	Изометрическая релаксация (по Шейнкману)	Это один из эффективных способ снять мышечное напряжение, устранить спазмы и зажимы в теле
11.	Активная мышечная релаксация (по Джекобсону)	Если мы хотим избавиться от страхов, постоянного напряжения, в т.ч. эмоционального, крайне важно научиться расслаблять мышцы. Этому, как раз, может научить АМР по Джекобсону
12.	Пассивная мышечная релаксация	Данный метод является наиболее действенным для нормализации качеств сна, которые страдают в первую очередь. Преимущество метода заключается в том, что человек может заниматься пассивной релаксацией в любых условиях, не мешая окружающим и не привлекая к себе внимание

Ожидаемые результаты реализации программы:

- улучшение качества жизни пожилых людей;
- увеличение периода активного долголетия;
- улучшение психоэмоционального состояния пожилых;
- улучшение физического состояния пожилых людей;
- повышение уровня ответственности за собственное здоровье;
- активизация жизненной позиции получателей социальных услуг;
- выработка у пожилых людей адаптационных механизмов к стрессовым ситуациям.