


Министерство социальной политики

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

«Утверждаю»

Директор ГАУ «Тагильский пансионат»



А. В. Олькин

## **ПРОГРАММА**

**занятий Школы пожилого возраста**

**«Активное долголетие»**

**на 2021 год**

**«Меньше стресса»**

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

Нижний Тагил

2021

## **Пояснительная записка**

В конце 2019 года в китайском городе Ухань началась вспышка пневмонии в более острой форме, чем обычная. Возбудителем заболевания оказался неизвестный ранее коронавирус COVID-19. Как оказалось, этот вирус способен очень легко передаваться и за считанные недели охватил уже весь мир. Это стало мощным стрессовым фактором для всех без исключения. А скорость введения всё новых и новых противовирусных мер по всей России вызвала панику даже у молодых людей, способных легко приспосабливаться к меняющимся условиям среды, не говоря уже о пожилых людях, которым адаптация к новым условиям существования даётся намного сложнее.

В конце марта 2020 года в ГАУ «Тагильский пансионат» ввели режим превентивной самоизоляции. А это значит, что получатели социальных услуг теперь не имеют возможности выйти за территорию пансионата без необходимости и общение с родными и близкими ограничилось звонками по телефону или разговорами через забор на безопасном расстоянии. Как следствие – ощущение собственной беспомощности из-за невозможности эффективно действовать. Данная ситуация может привести к различным психологическим последствиям: от повышенного уровня тревожности, бессонницы и эмоциональной нестабильности до посттравматического стрессового расстройства, и депрессии.

Данная программа ориентирована на оптимизацию эмоционального состояния слушателей школы и поддержание собственных эмоциональных ресурсов. Особое внимание уделено понятию стресса и механизмам сопротивления ему различными способами. Рассматриваются вопросы эмоционального благополучия пожилых людей в актуальных условиях, факторы, на него влияющие и взаимосвязь ощущения эмоционального благополучия с психологическим здоровьем личности. До слушателей доводятся рекомендации по обеспечению эмоционального комфорта.

Предусмотрены практические занятия, направленные на самопринятие, преодоление и профилактику социальной дезадаптации, снижение чувства неуверенности, страха, агрессии и других психологических проблем. Отрабатываются техники расслабления. Содержание практических занятий направлено на развитие и усиление внимания к своим чувствам и переживаниям, увеличение чувства внутреннего контроля и порядка, повышение самооценки участников.

**Цель:** достижение эмоционального баланса и равновесия; формирование культуры и принципов активного долголетия.

Программа ориентирована на решение следующих задач:

- создание и поддержание мотивации на активное, позитивное долголетие;
- устранение психического перенапряжения;
- обучение практическим навыкам и методам самопомощи;
- снятие телесных зажимов.

Курс «Меньше стресса» 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.	Признаки стресса	В настоящее время стресс стал постоянным спутником нашей жизни. Для успешной борьбы с ним необходимо научиться распознавать его признаки как можно раньше. Проблема в том, что признаки стресса достаточно разнообразны и у разных людей могут проявляться по-разному
2.	Механизмы борьбы со стрессом	Понятие преодоления стресса было относительно чётко определено в начале 1980-х годов, когда было установлено, что в промежутке между стрессом и ответом организма и личности лежат определённые процессы, опосредованные опытом реакций на стрессовые ситуации. Практические упражнения
3.	Устранение психического перенапряжения	Перенапряжение центральной нервной системы – это патологическое состояние, которое происходит в случае, когда напряжение, вызванное стрессом, превосходит над адаптационными возможностями головного мозга. В таких случаях необходима помощь. Практические упражнения
4.	Самопомощь в стрессовой ситуации: расслабление мимической мускулатуры	Ежедневные психоэмоциональные напряжения негативно сказываются на самочувствии людей. Они способны спровоцировать различные внутренние заболевания. Поэтому необходимо знать, как снять мышечное напряжение там, где мышцы наиболее подвижны. Практические упражнения
5.	Дыхательные упражнения	При стрессе дыхание становится поверхностным, прерывистым и частым. Но через осознанную работу с дыханием можно привести себя в спокойное, гармоничное состояние. Практические упражнения
6.	Визуализация: основы	Визуализация также является мощным средством при борьбе со стрессом. Она является первым шагом в процессе переделки истории жизни человека и предлагает отойти от

		<p>негативных образов, которые управляли жизнью и действиями человека в последнее время.</p> <p>Практические упражнения</p>
7.	Изменение направленности сознания	<p>Это один из способов саморегуляции. Отвлечение состоит в умении думать о чём угодно, кроме эмоциогенных обстоятельств. Это требует волевых усилий, с помощью которых необходимо сосредоточить своё внимание на представлении посторонних объектов и ситуаций.</p> <p>Практические упражнения</p>
8.	Телесно-ориентированная психотерапия	<p>Это направление психотерапии, работающее с проблемами и невротами человека через процедуры телесного контакта</p>
9.	Знакомство со своим телом	<p>Для работы по направлению телесно-ориентированной психотерапии необходимо узнать самого себя: образ, схема, структура тела, а без тренировки это может вызвать затруднение.</p> <p>Практические упражнения</p>
10.	Осознание телесных ощущений	<p>Любая эмоция обязательно находит своё отражение в телесных ощущениях. Поэтому научиться осознавать свои эмоции можно через наблюдение за телесными ощущениями.</p> <p>Диагностика по системе блоков</p>
11.	Снятие мышечных зажимов в различных сегментах тела	<p>Мышечные зажимы – одна из популярных проблем. Большинство людей борется с проблемами медикаментозно, но эти блоки можно убрать самостоятельно, если разобраться с психосоматикой мышечных зажимов.</p> <p>Практические упражнения</p>
12.	Повышение самооценки путём развития положительного отношения к	<p>Отношение человека к своему телу является неотъемлемой частью самоотношения и аккумулирует в себе его суть. Опираясь на структуру самоотношения можно рассмотреть специфику отношений к своему телу и их связь с психологическим здоровьем человека</p>

	собственному телу	
--	----------------------	--

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

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