

**Краевое государственное бюджетное учреждение социального
обслуживания**

**«Хорольский дом- интернат для престарелых и инвалидов»
(КГБУСО « Хорольский ДИПИ»)**

**Ретротерапия для снижения уровня
депрессии и профилактики депрессивных
состояний ПСУ в стационарном
учреждении**



**Авторы проекта:
Полещук Елена Сергеевна**

Целевая аудитория: Пожилые люди и инвалиды от 60 и старше.

Цель: профилактика депрессии, помощь в устранении причин депрессии. Нормализация психологического и психоэмоционального состояний человека. Формирование позитивного взгляда на жизнь.

Задачи:

- Создание неформальной обстановки для раскрепощения граждан пожилого возраста и инвалидов.
- Поддержка социальной активности и побуждение к расширению контактов.
- Повышение уровня коммуникативных навыков пожилых людей
- Активизация жизненных ресурсов пожилого гражданина и инвалида через позитивные эмоции.
- Снижения уровня депрессии и профилактики депрессивных состояний ПСУ в стационарном учреждении.

Депрессия у пожилых людей - это одна из наиболее распространенных форм психических расстройств, связанных с возрастными изменениями. Согласно статистике симптомы возрастной депрессии возникают у каждого пятого человека, преодолевшего рубеж в 65-70 лет, причем возрастную депрессию труднее диагностировать, т.к. она маскируется под другие заболевания и распознать истинные причины подавленного состояния становится сложно. По результатам тестирования в учреждении 47% псу находятся в состоянии депрессии, 27% - в субдепрессивном состоянии. Депрессия у пожилых людей представляет реальную угрозу для здоровья.

Социальная практика имеет психотерапевтическую направленность и предназначена для людей пожилого и престарелого возраста, а также инвалидов, желающих выйти из субдепрессивного и депрессивного состояния, повысить адаптационный потенциал, эмоционально восполнить свою жизнь, удовлетворить потребности в признании и уважении, сформировать позитивный взгляд на жизнь.



Воспоминания - универсальный процесс, который может начаться под влиянием чувства, образа предмета, звука, запаха или вкуса. Вспоминая, человек может испытывать различные эмоции: счастье, печаль, гнев или бурную радость.

Технология «терапия воспоминаниями», воспоминания - универсальный процесс, который может начаться под влиянием чувства, образа предмета, звука, запаха или вкуса. Вспоминая, человек может испытывать различные эмоции: счастье, печаль, гнев или бурную радость.

Технология «терапия воспоминаниями» предполагает: использование индивидуальных и групповых форм работы (в том числе микрогруппы по 3 человека).

К индивидуальным формам относятся беседы - это наиболее распространённый метод работы, интервью, просмотр и комментирование фотоальбомов. Для маломобильных клиентов используются только индивидуальные формы работы, т.е. данная технология может применяться по отношению к проживающим способных к вербальному общению.



К групповым формам относятся встречи (кружковые занятия) с чаепитием, просмотром и комментированием фотоальбомов, фильмов, сказок и юмористических передач прошлых лет.



Реализация технологии терапии воспоминаниями позволяет наполнить жизнь пожилого человека положительными эмоциями, улучшить его самоуважение, помогает мобилизовать внутренние ресурсы, удовлетворить потребности в признании и уважении.

Воспоминания - нечто больше, чем простое припоминание фактов. Это процесс, который позволяет людям пережить личностный опыт как значимый и яркий, что является мощным психологическим средством, способным излечить от депрессии.



Такой метод эмоционально восполняет жизнь пожилого человека, способствуют эмоциональному и интеллектуальному комфорту, спасает от уныния. Воспоминания обеспечивают пожилым чувство радости, удовольствия.



В рамках программы «Ретро-терапия» были организованы и проведены:
Мероприятие, посвященное празднику Светлой Пасхи с чаепитием.
Вспоминали кто как праздновал в прежние годы.



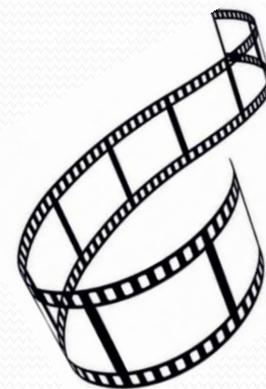


В День пионерии посвятили наших проживающих граждан в «пионеры». Вспоминали и пели пионерские песни.

В ходе мероприятия ко «Дню защиты детей» 1 июня напомнили нашим подопечным о детстве, об октябрятских отрядах, пионерских дружинах. Вспомнили пионерский галстук, горн и барабан. Постарались вернуться и прочувствовать снова тот беззаботный период их жизни.



Организовали «Летний кинотеатр» с просмотром старого доброго кино времен молодости наших проживающих.



Регулярно проводятся ретро показы в комнате отдыха, по запросу получателей социальных услуг



Наши бабушки и дедушки с удовольствием вспоминают моменты своей жизни, связанные с просмотром.



«Как мы с девочками наряжались и волновались перед сеансом....», «А мы пацанами лезли через забор, чтобы посмотреть кино....»... и т.д.

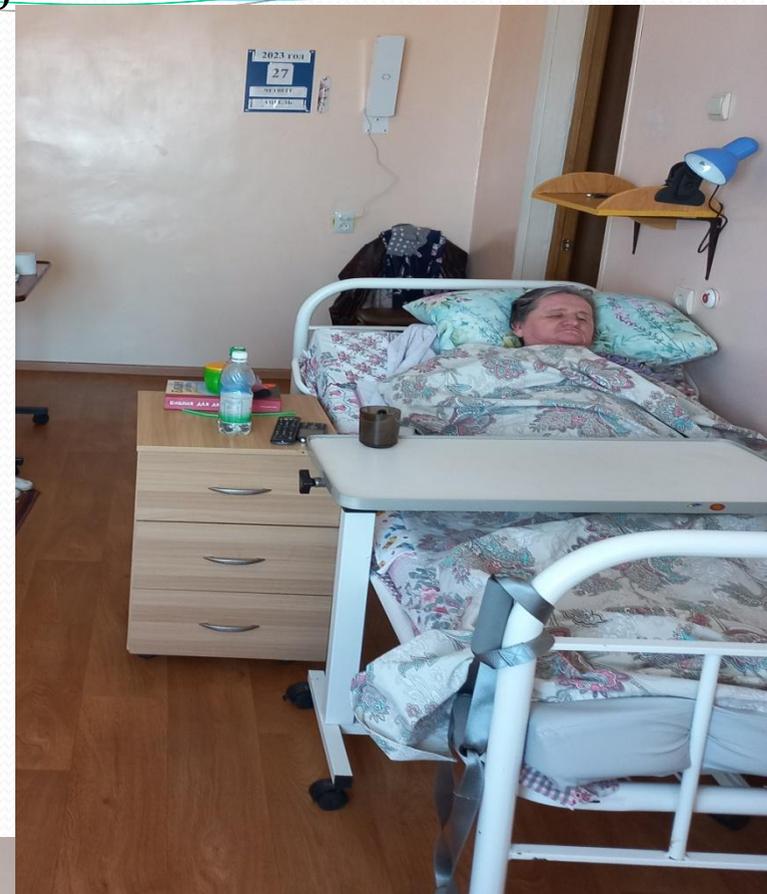


Безусловно, такие воспоминания положительно влияют на психоэмоциональное состояние людей, и служат поводом для улыбки.

На постоянной основе для маломобильных и не мобильных граждан проводятся мероприятия: «Сказки с винила» - прослушивание аудио- и чтение вслух сказок из детства,



«Фильмы нашей молодости» - просмотр фильмов по запросу проживающих,



«Ретро пластинка» - прослушивание
популярных ретро песен, «Песни нашей
молодости» - поём сами,



для проживающих с нарушением зрения предусмотрено мероприятие «Аудио книга» - прослушивание аудиокниг по запросу, с помощью наушников.



Самый активный наш «читатель».

Ретро-терапия (Терапия воспоминаниями) — имеет несомненную коммуникативную, диагностическую и коррекционную ценность и направлена на то, чтобы дать человеку возможность осознать, как его прошлое определило его настоящее и продолжает влиять на него.

Результат

- Улучшение психоэмоционального фона и общего самочувствия пожилых людей и инвалидов;
- Повышение адаптационных ресурсов клиентов;
- Стимуляция личной активности;
- Сохранение и продление социальной активности клиентов;
- Формирование и поддержание позитивного взгляда на жизнь;
- Приобретение новых навыков эмоционального общения, полноценное межличностное общение клиентов;
- Общее повышение жизненного тонуса.



Мы не останавливаемся, практику ретротерапии будем продолжать на постоянной основе. В данное время работаем над сценарием ретро вечеринки в стиле «Кабачок 13 стульев». В планах: проведение вечера памяти, многими любимого В.С. Высоцкого, конечно же, с настоящими виниловыми пластинками певца. Просмотр и обсуждение документального сериала «СССР. Знак Качества. Наше Советское Детство». Вечер песни - поём сами «Как молоды мы были...». «Посиделки у самовара» – вспомним русские народные песни..., и многое другое.

