



ИНСТИТУТ МАЙНДФУЛНЕС

Курс снижения стресса **MBSR** для людей серебрянного возраста

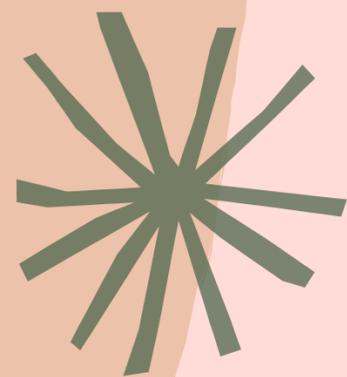
Саморегуляция для активного долголетия

 Образовательная лицензия № Л035-01271-78/00898688

Ноябрь 2024 г.
г. Санкт-Петербург

Что такое MBSR?

Курс снижения стресса на
основе практик осознанности



01

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) — 8-ми недельная программа снижения стресса на основе осознанности, создана в 1979 году Джон Каббат-Зином.

02

Научно доказанная методика, помогающая людям управлять стрессом, тревогой, хронической болью и повышать качество жизни.

03

Применяется в здравоохранении и корпоративных программах, популярность MBSR стабильно растет.

A decorative illustration on the left side of the slide. It shows a hand in a dark green sleeve holding a pink, spiky plant stem. The background behind the hand is a light brown color.

Растущий интерес к ментальному здоровью и осознанности:

Каждый человек стремится повысить качество жизни

- **40% пожилых людей называют стресс основной причиной ухудшения физического и психического здоровья.**
- **Люди предпенсионного и пенсионного возраста всё чаще ищут поддержку ментального благополучия и психического здоровья.**

Ключевые преимущества курса MBSR для людей серебрянного возраста

За 8 занятий и один День Тишины

- Снижение уровня стресса и тревожности.
- Улучшение сна и когнитивных функций.
- Поддержка при хронических болях и улучшение общего самочувствия.
- Профилактика заболеваний, вызванных стрессом, таких как гипертония и сердечно-сосудистые болезни.
- Поддержка когнитивных функций, профилактика возрастных нарушений.
- Повышение общей физической активности и эмоциональной устойчивости.



Почему курс MBSR выгоден для государства

1. Снижение нагрузки на здравоохранение

- Практики саморегуляции, такие как MBSR, способствуют снижению уровня тревожности, стресса и депрессии, что, в свою очередь, уменьшает потребность в медицинских услугах.
- Участники курса MBSR реже обращаются за медицинской помощью по поводу хронических заболеваний, что снижает нагрузку на систему здравоохранения и сокращает государственные расходы на лечение.

2. Профилактика возрастных когнитивных нарушений

- Курс помогает поддерживать когнитивные функции у пожилых людей, замедляя развитие возрастных нарушений, таких как деменция и ухудшение памяти.
- Поддержка когнитивного здоровья способствует повышению самостоятельности пожилых людей, снижая потребность в долгосрочном уходе и опекунов.



Почему курс MBSR выгоден для государства

3. Повышение качества жизни и социальной активности

- Программа улучшает общее психологическое и физическое состояние участников, делая их более активными и социально вовлеченными.
- Социально активные пожилые люди становятся менее зависимыми от социальных служб и чаще вносят вклад в местное сообщество через добровольчество и наставничество.

4. Снижение уровня заболеваемости и смертности

- Практики саморегуляции улучшают работу сердечно-сосудистой системы, укрепляют иммунитет и снижают уровень воспалительных процессов, что помогает в профилактике серьезных заболеваний.
- Благодаря этим эффектам программа способствует увеличению продолжительности активной жизни и снижению смертности от заболеваний, связанных со стрессом и возрастными изменениями.



Почему курс MBSR выгоден для государства

5. Экономия средств на социальное обслуживание

- Участие пожилых людей в таких программах способствует снижению затрат на социальное обслуживание, в том числе на обеспечение ухода и помощи на дому.
- Профилактические меры обходятся дешевле, чем долгосрочный уход, необходимый при ухудшении здоровья, и способствуют сокращению расходов в этой области.

6. Развитие программы "Активное долголетие" и имидж государства

- Включение программы MBSR в инициативы по поддержке пожилого населения усиливает эффект программы "Активное долголетие", формируя позитивный имидж государства как ответственного и заботливого к своим гражданам.
- Государство демонстрирует поддержку благополучия пожилого населения, что повышает доверие и привлекает внимание к социальным инициативам и программам поддержки здоровья.



Научные исследования показывают, что MBSR работает

Снижение стресса на

30–40%

у участников курса снижения стресса MBSR

- Снижение медицинских и социальных расходов, повышение качества жизни и продление активного долголетия позволяют направить сэкономленные ресурсы на развитие других социальных программ и инфраструктуры.

Внедрение MBSR для пожилых людей:

01

Курс проводится на базе лицензированной программы

Лицензия на образовательную деятельность № Л035-01271-78/00898688. Дополнительное образование для детей и взрослых

02

Укрепление межпоколенческих связей и социальной устойчивости

Участие пожилых людей в жизни семьи и общества укрепляет социальную устойчивость и повышает общий уровень благополучия в сообществе.

03

Снижение уровня инвалидизации в пожилом возрасте

Практики саморегуляции помогают в профилактике заболеваний и поддерживают функциональную самостоятельность, что снижает уровень инвалидности среди пожилых.

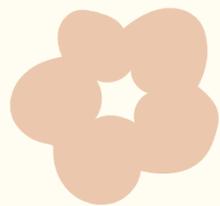
04

Онлайн и оффлайн

Возможность онлайн и оффлайн обучения для удобства клиентов.



Почему мы – надежный партнер для внедрения MBSR



Официально аккредитованы в обучении **Сертифицированных тренеров MBSR**.
Образовательная лицензия Министерства Образования Российской Федерации.



Опыт работы с крупнейшими компаниями.
Мы успешно проводили курс для Johnson and Johnson, крупной нефтяной компании и др., что подтверждает качество наших программ.



Участник в **едином федеральном реестре квалифицированных поставщиков**. Опыт положительного участия в госзакупках и закупках крупных компаний: демонстрирует высокий уровень доверия со стороны организаций из различных отраслей.





MBSR — инвестиция в здоровье граждан пожилого возраста

- Включение курса MBSR улучшит здоровье и лояльность граждан, укрепит позиции компании на рынке,
- Уменьшит уровень профессионального выгорания среди работников сферы ухода

Ведущая и КОНТАНТЫ

Специалисты с многолетним опытом



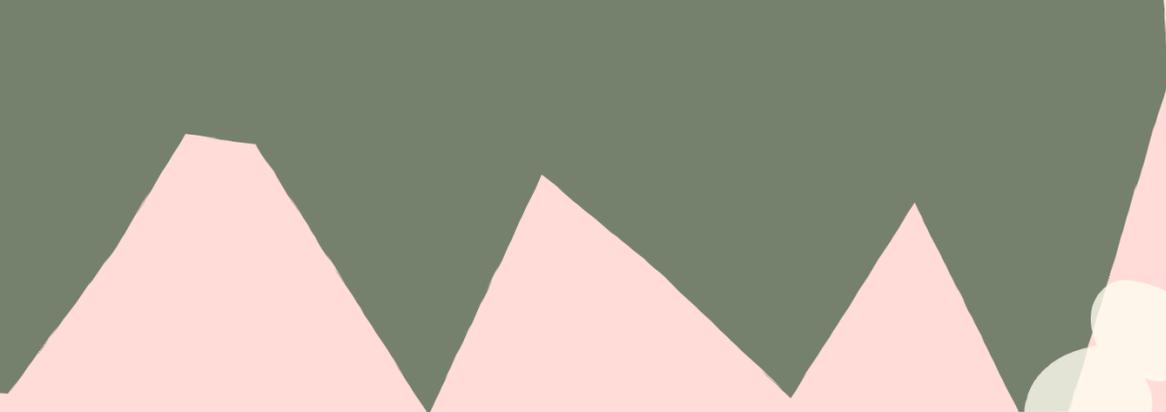
Ирина Югай

Основательница и руководитель
Института майндфулнес, тренер
курса MBSR, психолог, равный
консультант в онкосфере



Институт Майндфулнес

<https://mindfulness-institute.ru>
тел. +7 (962)702-18-74



Спасибо за внимание

