

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Комплексный центр социального обслуживания населения  
Заводского района города Кемерово»

**отделение дневного пребывания**

**Программа  
по комплексной социальной реабилитации  
для поддержания физического и психического здоровья  
участников специальной военной операции  
и членов их семей**



2025

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Содержание программы .....	4
3. Программа комплексной социальной реабилитации .....	7
4. Ресурсы, необходимые для реализации программы.....	8
5. Эффективность реализации программы .....	9
6. Список литературы .....	11

## **1. Пояснительная записка**

Одним из актуальных направлений работы учреждений социального обслуживания является работа с участниками СВО и членами их семей. Военнослужащие, участвующие в СВО, зачастую сталкиваются с проблемами посттравматического синдрома. Своевременно полученная социальная помощь предотвращает развитие той ситуации, которая может значительно ухудшить положение гражданина и членов его семьи. Для этого необходимо создание алгоритма работы по социальной реабилитации на базе учреждений социального обслуживания, понимание основ социально-психологических особенностей участников СВО и членов их семей, заблаговременное выявление социальных проблем и их решение, использование различных методов и технологий, внедрение инновационных форм социального обслуживания данной категории.

### **Актуальность**

Актуальность проблемы реабилитации участников боевых действий определяется наличием в социальной структуре общества значительного количества военнослужащих, участвовавших в спецоперациях, а в дальнейшем при продолжении СВО количество участников будет только увеличиваться.

На каждом участнике боевых действий лежит отпечаток боевого опыта, существенно влияющий на его психологическое состояние, социальную и профессиональную адаптацию, межличностные отношения с ближайшим окружением.

Чтобы морально спасти человека, а его психологическое состояние стабилизировать, необходима комплексная программа социальной реабилитации.

### **Цель программы**

Содействовать адаптации участников СВО и членов их семей в социуме посредством комплексной программы социальной реабилитации в полустационарной форме, включающей в себя социально - медицинскую, психологическую и реабилитацию.

Комплексная программа осуществляется с учетом индивидуальных особенностей участников программы, для удовлетворения особых потребностей каждого гражданина.

### **Задачи**

Провести исследование психоэмоционального состояния участников СВО и членов их семей.

Организовать проведение психокоррекционной, социально - психологической работы с семьями участников СВО в зависимости от выявленных проблем.

Оказать психологическую поддержку родителям и близким погибших и раненых участников СВО.

Обучить членов семей участников СВО основам психологической самопомощи.

Провести мониторинг эффективности психологического сопровождения членов семей СВО.

## **Аудитория**

Участники специальной военной операции, члены семей участников СВО

## **Форма и режим занятий**

Программа является долгосрочной. Срок ее реализации зависит от результатов оценки эмоционального состояния участников, взаимодействия по индивидуальным планам, проработки их стабильного психологического самочувствия.

## **Виды социальной реабилитации**

Социально-психологические (психологическое консультирование, психологическая диагностика, психологическая коррекция, психологические тренинги, аутотренинги в сенсорной комнате, нейробика);  
социально-медицинские (занятия на спортивных тренажерах, оздоровительные процедуры, эрготерапия);

## **Ожидаемый результат**

1. Повышение уровня психологической устойчивости к стрессам через использование методов саморегуляции стрессовых состояний.
2. Стабилизация эмоционального состояния, снижение уровня тревожных и агрессивных состояний.
3. Обучение поиску ресурсных состояний психики для выхода из стрессовых состояний.
4. Мотивация на здоровый образ жизни, социализация в обществе.
5. Активизация собственного потенциала, укрепление уверенности в собственных силах.
6. Оптимизация уровня активности, общего состояния, повышение уровня нейродинамики.

## **2. Содержание программы**

### **2.1. Социально - психологическая реабилитация**

Проблема психологической реабилитации является неотъемлемой частью комплексной реабилитации и оказывает непосредственное влияние на реабилитационный потенциал участников СВО и членов их семей, на их процесс адаптации к современной жизни после участия в военных действиях.

Предлагаемая программа представляет собой многоуровневый процесс, направленный на достижение оптимального уровня функционирования участника СВО; стимулирование человека использовать адаптивные формы поведения, наиболее актуальные в современном социуме; формирует специфические условия, в рамках которых психологические проблемы решаются с опорой на сохраненные здоровые качества его личности; дают возможность для развития позитивных аспектов; минимизируют имеющиеся у него нарушения.

Эффективными методами психокоррекционной деятельности являются:

- *психологическая поддержка* – комплекс плановых или эпизодических мероприятий, направленных на поощрение позитивных сдвигов и результатов поведения и деятельности участника;
- *психологическое сопровождение* представляет собой альтернативный набор мероприятий, в которых проявляется психическая активность личности в присутствии и при поддержке специалиста;
- *психологическое внушение* – безальтернативное указание на вполне определенный порядок поведения и деятельности в соответствии с нормой;
- *социально – психологическое упреждение* – комплекс организационных и групповых мероприятий, направленных на создание благоприятных условий социального взаимодействия личности;
- *психологическая нагрузка* – способ формирования навыков преодоления психологически сложных для разрешения ситуаций в эмоциональной и рациональной сфере.

Выявлены наиболее актуальные темы реабилитационных мероприятий: развитие универсальных адаптационных психологических навыков (самоконтроля, саморегуляции, стрессоустойчивости), снятия последствий психотравмирующих ситуаций, нервно-психической напряженности, продуктивная адаптация и социализация и прочее.

Задачами психологического сопровождения является подбор таких психологических техник, как наглядного материала, сюжетов, музыки, которые способствуют повышению реабилитационного потенциала участников программы;

Психологические техники способствуют формированию позитивной фокусировки внимания; нацеливают на преодоление трудностей, повышению уровня самостоятельности, уверенности, что способствует продуктивной интеграции в современном социуме:

- когнитивный тренажер нового поколения XLiGHT (ИксЛайт) для развития реакции и скорости движения.

Занятия на тренажере развивает реакцию и скорость движения, а также когнитивные функции.

Программа в управляющем устройстве применяется для контроля и тестирования скоростных способностей, а также для отслеживания результатов в течение времени.

Тренажер тренирует: ловкость и координацию, быстроту движения, выносливость. Специально разработаны режимы, активизирующие интеллект, развитие памяти, логического мышления, внимание, а также умение быстро сопоставлять факты и быстро принимать верные решения.

- нейробика - умственная гимнастика, аэробика для мозга, направленная для улучшения мыслительной деятельности.

Нейробика по праву можно считать аэробикой для человеческого мозга. Само слово – «нейробика» состоит из слов «нейрон» и «аэробика», т.е. аэробика для нейронов. Для поддержания высокой работоспособности головному мозгу, как и

мышцам тела необходима зарядка, и нейробика как раз и призвана стать такой зарядкой, помогающей мозгу всегда оставаться в прекрасной форме.

Комплекс кинезиологических упражнений или «гимнастика мозга» повышает стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, мелкую и крупную моторику, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма, формируют пространственные представления, снижают утомляемость, повышают способность к произвольному контролю.

Занятия ориентированы на зрительную концентрацию, мышление, логику и внимание.

Методы работы:

– арт - терапевтические методы – воздействуют средствами искусства (музыкотерапия, цветотерапия, музыкотерапия, телесно-ориентированная терапия, песочная терапия, метафорические ассоциативные карты), помогают ощутить и понять самого себя, выразить свои мысли, чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний.

– релаксационные и медитативные техники – регулируют напряжение, расслабляются по собственной воле, желанию.

– психогимнастические упражнения – в ходе которых участники приобретают опыт, позволяющий осознать разнообразные вербальные и невербальные средства установления контакта.

## **2.2. Социально-медицинская реабилитация**

Направлена на восстановление или компенсацию нарушенных функций, сниженных в результате болезни или травмы, включает в себя:

- профилактические мероприятия (кедропластовая кабина, массажное кресло, механический массаж, электромассаж, ингаляции, ультратон, магафон, кислородный коктейль).

- использование различных тренажёров и спортивного инвентаря, предназначенного для развития силы, выносливости и общего тонуса организма. Тренажерный зал оборудован кардиотренажерами (беговая дорожка, велотренажер, степпер, эллиптический тренажер, гребной тренажер) и силовыми тренажерами.

Кардиотренажеры различаются по типу, виду, предназначению, а также степени нагрузки на те или иные мышцы. Принцип работы заключается в естественных повторяющихся движениях.

Кардиотренировки хорошо влияют на нервную систему, укрепляют сердце, сосуды, насыщают клетки кислородом за счет улучшения кровообращения.

Занятия развивают физические возможности, усиливают выносливость организма, приводят мышцы в тонус, улучшают настроение, повышают сопротивляемость организма к стрессам, усиливают жизненную энергию.

Силовые тренажеры поднимают мышечный тонус, увеличивают выносливость, улучшают координацию.

- проведение микромассажа рук используют с помощью массажных шариков «су-джок», кистевого массажного эспандера, массажного мячика (стимуляция биологически активных точек на ладони, улучшение кровообращения; мягкий и

интенсивный микромассаж для расслабления и снятия напряжения в мышцах рук и предплечий, снятие болевых ощущений, укрепление хвата);

- занятия по эрготерапии включают в себя занятия на ротационных тренажерах. Пронаторы и супинаторы – группы мышц, которые играют огромное значение в работе нашего тела. Эти мышцы отвечают за поворотные движения конечностей и любое нарушение в их работе приводит к тому, что человек становится сильно ограничен в двигательной активности, что, в свою очередь, приводит к снижению качества жизни.

Термином «супинация» обозначается вращение кисти от ладони «вниз» к положению «вверх». «Пронацией» называют движение в обратную сторону – так, как если бы вы захотели высыпать на стол или в карман горсть семечек.

Ротационный тренажер «Сгибание-разгибание пальцев» предназначен для развития силы и подвижности пальцев рук, тренировки движений сгибания-разгибания пальцев рук у всех возрастных групп.

Ротационный тренажер «Пронация-супинация кисти» служит для обеспечения тренировки движений пронации-супинации кистей и предплечья, для растяжки плечевых мышц и разработки плечевых суставов.

Настольные тренажеры, лабиринты - способствуют восстановлению утраченной подвижности в суставах, мышечно-суставного чувства, координации движений верхних конечностей, позволяет увеличить силу, объем и точность движений.

### 3. Программа комплексной социальной реабилитации

№	Направление реабилитации	Занятия (цель, содержание)	Продолжительность/сроки проведения	Ответственный
1.	Социально-психологическая реабилитация	1. Социально-психологическое консультирование (в том числе по вопросам внутрисемейных отношений). 2. Психологическая диагностика и обследование личности. 3. Психологическая коррекция. 4. Социально-психологический патронаж.	40 мин/ согласно индивидуальному плану	Психолог в социальной сфере
2.	Социально-медицинская реабилитация	Профилактические мероприятия в индивидуальном и групповом формате, направленные на восстановление нарушенных функций	40 мин/ согласно индивидуальному плану	Специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог)
		Проведение занятий с использованием различных тренажеров, спортивного инвентаря и др. реабилитационного оборудования	40 мин/ согласно индивидуальному плану	Специалист по социальной работе
		- эрготерапия - выполнение физических упражнений, которые тренируют мелкую моторику рук и координацию движений. Направлена на реабилитацию лиц, утративших гибкость и подвижность пальцев.	40 мин/ согласно индивидуальному плану	Специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог)

## 4. Ресурсы, необходимые для реализации программы

### 4.1. Кадровые ресурсы

Реализация программы осуществляется специалистами отделения дневного пребывания МБУ «Комплексной центр социального обслуживания населения Заводского района г. Кемерово»

<b>Наименование должности</b>	<b>Содержание деятельности</b>	<b>Ф.И.О. ответственного/телефон</b>
Заведующий отделением	Координирует деятельность, осуществляет контроль над качеством выполнения программы, координирует организацию реабилитационного пространства, коррекционных мероприятий и взаимодействия всех служб, обеспечивает методическую помощь сотрудникам, ведет необходимую документацию.	Беляева Юлия Александровна
Психолог в социальной сфере	Проводит психологические тренинги, ведет систематическое наблюдение за поведением и эмоциональным состоянием клиентов, проводит индивидуальное и семейное консультирование членов семей, ведет необходимую документацию	Украинцева Оксана Михайловна
Специалист по комплексной реабилитации (реабилитолог)	Проводит социальные реабилитационные мероприятия, направленных на восстановление или компенсацию нарушенных функций, сниженных в результате болезни или травмы, ведет необходимую документацию	Гергерт Ирина Юрьевна
Специалист по социальной работе	Организует проведение занятий по развитию и поддержанию физических возможностей с использованием тренажеров и спортивного инвентаря	Бедарева Надежда Алексеевна

### 4.2. Информационные ресурсы

Информационно-рекламные печатные издания (памятки, буклеты, листовки, стендовая информация), официальный сайт учреждения:

<http://zkcsn.ru/index.php/uchastnikam-svo>

### 4.3. Методические ресурсы

Конспекты занятий, сценарии мероприятий, диагностический инструментарий, методические рекомендации.

## 5. Эффективность реализации программы

В результате реализации программных мероприятий в учреждении будет создана система психологического сопровождения и поддержки участников СВО. Результатом проведения реабилитационной работы станет стабилизация психоэмоционального состояния членов семьи, улучшение внутрисемейных взаимоотношений.

### 5.1. Ожидаемые результаты программы

Задачи	Результаты
<p>Провести исследование психоэмоционального состояния участников СВО и членов их семей.</p> <p>Организовать проведение психокоррекционной, социально-психологической работы с семьями участников СВО в зависимости от выявленных проблем.</p> <p>Оказать психологическую поддержку родителям и близким погибших и раненых участников СВО.</p> <p>Обучить членов семей участников СВО основам психологической самопомощи.</p> <p>Провести мониторинг эффективности психологического сопровождения членов семей СВО.</p>	<p>Подготовлен диагностический инструментарий для организации психологического сопровождения.</p> <p>Среди обратившихся членов семей военнослужащих проведены исследования психоэмоционального состояния.</p> <p>Разработаны и реализованы индивидуальные планы и мероприятия психологического сопровождения психологической профилактики членов семей СВО, находящихся в кризисной ситуации.</p> <p>Родители и близкие погибших и раненных участников СВО получили адресную психологическую поддержку.</p> <p>Улучшилось, стабилизировалось психологическое и физическое здоровье членов семей участников СВО. Проведен анализ программных мероприятий</p>

## 7. Список литературы

1. Белинский А.В., Лямин М.В. Медико- психологическая реабилитация участников боевых действий. Ек-г., 1997. С. 35-37.
2. Гурова О.С. Психологические особенности субъективных представлений о жизненных перспективах участников локальных войн: дис. канд. психол. наук : 19.00.01 / О.С. Гурова ; Алтайский гос. ун-т. Барнаул, 2004.
3. Дедова К.Н. Роль посттравматического стрессового расстройства в патогенезе органических эмоционально-личностных нарушений у комбатантов в периоде отдалённых последствий боевой психической травмы: автореф. дис. канд. мед. наук : 14.01.06 / К.Н. Дедова ; Психоневрологический ин-т им. Бехтерева. СПб, 2012. 28 с.
4. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. - М.: АКАДЕМИЯ, | 2000. С.289- 302.
5. Еремина Т.И., Крюкова Н.П., Логинова Ю.Ю. Социально-психологическая адаптация граждан, принимавших участие в боевых действиях, 2003. С. 45-52.
6. Ермолаева А.В. Психологические особенности личности военнослужащего-участника боевых действий// Электронный журнал «Психологическая наука и образование». М., 2013. С. 3-5.
7. Зеянина А. Н. Динамика индивидуально-психологических особенностей ветеранов боевых действий с различным характером военной травмы : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.13
8. В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Изд-во Речь. Санкт-Петербург. – 2007.
9. [https://center-razv.edu.yar.ru/docs/neyropsih\\_programmi.pdf](https://center-razv.edu.yar.ru/docs/neyropsih_programmi.pdf)
10. [https://www.defectologiya.pro/zhurnal/dyxatelnyie\\_uprazhneniya\\_dlya\\_detej/](https://www.defectologiya.pro/zhurnal/dyxatelnyie_uprazhneniya_dlya_detej/)
11. <https://www.tyzine.ru/polezno-znat/dyxatel'naja-gimnastika>