

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

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



2023

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	5
3. Программа комплексной социальной реабилитации	8
4. Список литературы	15

Пояснительная записка

В комплексных центрах социального обслуживания населения проводят работу по социальной адаптации и реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов.

В настоящее время центры социального обслуживания будут оказывать не только традиционные социальные услуги, но начнут принимать возвращающихся из зоны боевых действий участников специальной военной операции и членов их семей, для оказания им услуг по социально-бытовой адаптации, психологической, медицинской и социокультурной реабилитации.

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 медицинскую, психологическую и социокультурную реабилитацию.

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

Задачи

Реализация комплексной программы реабилитации с участниками СВО и членов их семей:

- оценка психологического состояния, определение оптимальных путей и методов психологического воздействия, направленных на восстановление оптимальной работоспособности; снижение психоэмоционального и соматического напряжения посредством использования релаксационных техник;
- формирование социально-психологической компетентности для успешной социальной адаптации к мирным условиям жизнедеятельности;

- занятия спортом направлены на удовлетворение потребности в двигательной активности, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество;
- медицинские процедуры способствуют укреплению и поддержанию здоровья, общего физического состояния;
- занятия по социокультурной реабилитации направлены на развитие моторных, сенсорных и интеллектуальных навыков.

Аудитория

Участники специальной военной операции, члены семей участников СВО

Форма и режим занятий

Срок реализации программы: 10 - 30 дней.

Форма занятий: индивидуальная;

Направление занятий: теоретические, практические

Длительность занятия – 30 - 60 мин.

Виды социальной реабилитации

Социально-психологические (психологическое консультирование, психологическая диагностика, психологическая коррекция, психологические тренинги, аутотренинги в сенсорной комнате);

социально-медицинские (спортивные тренажеры, медицинские процедуры, эрготерапия);

социокультурная реабилитация (занятия на развитие моторных, сенсорных и интеллектуальных навыков).

Длительность занятия – 20 - 60 мин.

Ожидаемый результат

1. Повышение уровня психологической устойчивости к стрессам через использование методов саморегуляции стрессовых состояний;
2. Стабилизирование 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

В настоящее время особое внимание уделяется социальной поддержке участников СВО, членам семей участников СВО, разработаны способы работы с данной категорией лиц, происходят изменения политики государства по отношению к ним, пересматриваются ранее разработанные критерии, способы взаимодействия, реабилитационного процесса в целом.

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; стимулирует 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.

Выделены основные направления психологического сопровождения:

психологическая диагностика и обследование личности; психологическое консультирование; психологическая коррекция

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.

Психокоррекция включает элементы разнообразных методов работы (арт-терапия, цветотерапия, музыкотерапия), которые способствуют всестороннему, целостному развитию личности;

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.

Методы работы:

- Психологическое просвещение – расширяют знания о закономерностях и условиях благоприятного психического развития человека.
- Арттерапевтические методы – воздействуют средствами искусства (музыкотерапия, рисование), помогают ощутить и понять самого себя, выразить свои мысли, чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний.
- Релаксационные 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.

Необходимое оборудование и материалы: бланки с диагностическими методиками, записи с релаксирующей музыкой, листы бумаги формата А4, карандаши.

Социально-медицинская реабилитация

Медицинская реабилитация включает в себя следующие блоки:

1 блок: Медицинские процедуры (кедропластовая кабина, массажное кресло, механический массаж, электромассаж, ингаляции, ультратон, магафон, кислородный коктейль).

2 блок: 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.

Тренажерный зал оснащен зеркалами, которые позволяют контролировать правильность выполнения упражнений и добавляет мотивации, что увеличивает эффективность тренировок.

3 блок: Комплекс физических упражнений является мощным стимулятором жизненных функций организма человека, содействуют укреплению сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, улучшению обмена веществ, а также оказывает общетонизирующий эффект на весь организм (легкая ходьба, упражнения для туловища, рук, ног), возможно использование гимнастических палок;

4 блок: Микромассаж рук используют с массажными шариками «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);

5 блок: Скандинавская ходьба укрепляет осанку и весь опорно-двигательный аппарат, улучшается кровообращение, нормализуется артериальное давление, сердцебиение, улучшает настроение, помогает избавиться от депрессии.

6 блок: Эрготерапия включает 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.

Социокультурная реабилитация

1 блок: 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.

2 блок: Настольные игры, тренажеры для развития мелкой моторики

Бизиборд - развивает бытовые навыки, позволяет тренировать сенсорную и моторную координацию, помогает быстрее адаптироваться к бытовой среде в безопасном пространстве;

Креативная панель для конструирования – развивает мелкую моторику, логическое мышление, воображение и креативные способности;

Шнуровки, плетение; ручные, магнитные лабиринты; конструкторы - тренируют координацию движений, воображение, ловкость, укрепляют зрение;

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

3 блок: Мастер-классы (творческая студия)

Ручной труд, это, прежде всего, средство развития сферы чувств, эстетического вкуса, разума и творческих сил. Совместная деятельность становится фоном, на котором проявляются скрытые духовные душевные и человеческие ресурсы, очень важные для жизни в обществе.

3. Программа комплексной социальной реабилитации

№	Направление реабилитации	Занятия (цель, содержание)	Продолжительность	Ответственный
День / 1, 11, 21				
1	Знакомство участника, членов семей СВО со специалистами, психологом программы (проводиться один раз в 1-й день реабилитации)	Помочь участнику программы и специалисту лучше узнать друг друга, сократить дистанцию в общении	20 мин	Специалисты по социальной работе Психолог в социальной сфере Медицинская сестра
2	Медицинская реабилитация, 1 блок	Медицинские процедуры	60 мин	Медицинская сестра
3	Медицинская реабилитация, 2 блок	Тренажерный зал. Тренировка и укрепление верхних и нижних конечностей	30 мин	Специалист по социальной работе
4	Медицинская реабилитация, 3 блок	Комплекс физических упражнений	30 мин	Специалист по социальной работе

5	Социокультурная реабилитация, 1 блок	Нейробика. Проведение упражнений на улучшение памяти, логики, мышления	40 мин	Специалист по социальной работе
6	Социально-психологическая реабилитация	Самооценка актуального уровня стресса; изучение собственной жизни, улучшения качества жизни. Знакомство, психодиагностическое исследование: «Оценочная шкала стрессовых событий Холмса-Раге»; Упражнение «Колесо жизненного баланса», музыкотерапия	40 мин	Психолог в социальной сфере

День / 2, 12, 22

1	Медицинская реабилитация, 1 блок	Медицинские процедуры	60 мин	Медицинская сестра
2	Медицинская реабилитация, 2 блок	Тренажерный зал. Тренировка и укрепление верхних и нижних конечностей	30 мин	Специалист по социальной работе
3	Медицинская реабилитация, 4 блок	Микромассаж рук. Расслабление и снятие напряжения в мышцах рук и в зоне предплечий, снятие болевых ощущений, укрепление хвата	20 мин	Специалист по социальной работе
4	Социокультурная реабилитация, 2 блок	Настольные игры, тренажеры для развития мелкой моторики	40 мин	Специалист по социальной работе
5	Социально-психологическая реабилитация	Укрепление психофизического и эмоционального состояния здоровья с помощью мультисенсорной среды. «Возможности сенсорной комнаты», цветотерапия. Ознакомление с сенсорной комнатой (оборудование); демо-версия аутогенной тренировки	40 мин	Психолог в социальной сфере

День / 3, 13, 23

1	Медицинская реабилитация, 1	Медицинские процедуры	60 мин	Медицинская сестра
---	-----------------------------	-----------------------	--------	--------------------

	блок			
2	Медицинская реабилитация, 2 блок	Тренажерный зал. Тренировка и укрепление верхних и нижних конечностей.	30 мин	Специалист по социальной работе
3	Медицинская реабилитация, 5 блок	Скандинавская ходьба	30 мин	Специалист по социальной работе
4	Социокультурная реабилитация, 3 блок	Мастер-классы (творческая студия)	40 мин	Специалист по социальной работе
5	Социально-психологическая реабилитация	Определение и способы снижения тревоги. Что такое тревога и как с ней справиться? Причины тревожности; Прием «Дневник тревожных мыслей»; Прием «Внутренний сторож», музыкотерапия	40 мин	Психолог в социальной сфере
День / 4, 14, 24				
1	Медицинская реабилитация, 1 блок	Медицинские процедуры	60 мин	Медицинская сестра
2	Медицинская реабилитация, 2 блок	Тренажерный зал. Тренировка и укрепление верхних и нижних конечностей	30 мин	Специалист по социальной работе
3	Медицинская реабилитация, 6 блок	Эрготерапия. Тренировка подвижности пальцев, кистей рук, предплечья; укрепление для растяжки плечевых мышц и разработки плечевых суставов	30 мин	Специалист по социальной работе
4	Социокультурная реабилитация, 1 блок	Нейробика. Проведение упражнений на улучшение памяти, логики, мышления	40 мин	Специалист по социальной работе
5	Социально-психологическая реабилитация	Повышение возможности саморегуляции произвольных функций организма и психоэмоционального состояния. Погружение в аутогенное (полудремотное) состояние, вызывая ощущения тяжести,	40 мин	Психолог в социальной сфере

		тепла, глубокого расслабления, душевного комфорта. «Психическая саморегуляция: расслабления, душевного комфорта; Сопровождение формулами самовнушения с образными представлениями		
		День / 5, 15, 25		
1	Медицинская реабилитация, 1 блок	Медицинские процедуры	60 мин	Медицинская сестра
2	Медицинская реабилитация, 2 блок	Тренажерный зал. Тренировка и укрепление верхних и нижних конечностей.	30 мин	Специалист по социальной работе
3	Медицинская реабилитация, 3 блок	Комплекс физических упражнений	30 мин	Специалист по социальной работе
4	Социокультурная реабилитация, 2 блок	Настольные игры, тренажеры для развития мелкой моторики	40 мин	Специалист по социальной работе
5	Социально-психологическая реабилитация	Снижение уровня агрессии. «Управление агрессией. Как успокоиться?» Экспресс- тест «Кактус»; приемы снижения агрессии; методика «Агрессивная рука» (М. Минаковой); упражнение «Шаг вперед зверь – шаг назад – человек», музыкотерапия	40 мин	Психолог в социальной сфере
		День / 6, 16, 26		
1	Медицинская реабилитация, 1 блок	Медицинские процедуры	60 мин	Медицинская сестра
2	Медицинская реабилитация, 2 блок	Тренажерный зал. Тренировка и укрепление верхних и нижних конечностей	30 мин	Специалист по социальной работе
3	Медицинская реабилитация, 4 блок	Микромассаж рук. Расслабление и снятие напряжения в мышцах рук и в зоне предплечий, снятие болевых ощущений,	20 мин	Специалист по социальной работе

		укрепление хвата		
4	Социокультурная реабилитация, 3 блок	Мастер-классы (творческая студия)	40 мин	Специалист по социальной работе
5	Социально-психологическая реабилитация	Оказание терапевтического воздействия в результате последовательного расслабления мышц тела. Психическая саморегуляция: метод прогрессирующей мышечной релаксации по Э. Джекобсону. Цветотерапия. Формирование умения улавливать разницу между напряжением и расслаблением мышц; Дифференцированная релаксация	40 мин	Психолог в социальной сфере
День / 7, 17, 27				
1	Медицинская реабилитация, 1 блок	Медицинские процедуры	60 мин	Медицинская сестра
2	Медицинская реабилитация, 2 блок	Тренажерный зал. Тренировка и укрепление верхних и нижних конечностей	30 мин	Специалист по социальной работе
3	Медицинская реабилитация, 5 блок	Скандинавская ходьба	30 мин	
4	Социокультурная реабилитация, 1 блок	Нейробика. Проведение упражнений на улучшение памяти, логики, мышления	40 мин	Специалист по социальной работе
5	Социально-психологическая реабилитация	Осознание и выражение подавленных чувств, обретение целостности. Арт-терапия (изотерапия): вербальное выражение чувств, создание серии рисунков. Музыкотерапия	40 мин	Психолог в социальной сфере
День / 8, 18, 28				
1	Медицинская реабилитация, 1 блок	Медицинские процедуры	60 мин	Медицинская сестра
2	Медицинская реабилитация, 2 блок	Тренажерный зал. Тренировка и укрепление верхних и нижних	30 мин	Специалист по социальной работе

		конечностей		
3	Медицинская реабилитация, 6 блок	Эрготерапия. Тренировка подвижности пальцев, кистей рук, предплечья; укрепление для растяжки плечевых мышц и разработки плечевых суставов	30 мин	Специалист по социальной работе
4	Социокультурная реабилитация, 2 блок	Настольные игры, тренажеры для развития мелкой моторики	40 мин	Специалист по социальной работе
5	Социально-психологическая реабилитация	Концентрация внимания на образах и ощущениях, связанных с расслаблением мышц. Психическая саморегуляция: психомышечная тренировка А. В. Алексеев. Общая перестройка и гармонизация состояния; Целенаправленная психомышечная регуляция; Общее расслабление всего тела	40 мин	Психолог в социальной сфере
День 9, 19, 29				
1	Медицинская реабилитация, 1 блок	Медицинские процедуры	60 мин	Медицинская сестра
2	Медицинская реабилитация, 2 блок	Тренажерный зал. Тренировка и укрепление верхних и нижних конечностей	30 мин	Специалист по социальной работе
3	Медицинская реабилитация, 3 блок	Комплекс физических упражнений	30 мин	Специалист по социальной работе
4	Социокультурная реабилитация, 3 блок	Мастер-классы (творческая студия)	40 мин	Специалист по социальной работе
5	Социально-психологическая реабилитация	Самооценка актуального уровня стресса; выражение своих эмоций, осознание и их принятие; раскрытие ранее неизвестного (неосознаваемого) потенциала и возможностей. Определение уровня стресса; постановка целей и задач.	40 мин	Психолог в социальной сфере

		Психодиагностическое исследование: «Оценочная шкала стрессовых событий Холмса-Раге». Упражнение по арт-терапии: «Мой итог» с использованием метафорических ассоциативных карт. Музыкотерапия		
День / 10, 20, 30				
1	Медицинская реабилитация, 1 блок	Медицинские процедуры	60 мин	Медицинская сестра
2	Медицинская реабилитация, 2 блок	Тренажерный зал. Тренировка и укрепление верхних и нижних конечностей	30 мин	Специалист по социальной работе
3	Медицинская реабилитация, 4 блок	Микромассаж рук. Расслабление и снятие напряжения в мышцах рук и в зоне предплечий, снятие болевых ощущений, укрепление хвата	20 мин	Специалист по социальной работе
4	Социокультурная реабилитация, 1 блок	Нейробика. Проведение упражнений на улучшение памяти, логики, мышления	40 мин	Специалист по социальной работе
5	Социально-психологическая реабилитация	Осознание и осмысление пройденных занятий; снятие эмоционального напряжения, стабилизация эмоционального состояния. Подведение итогов. Психическая саморегуляция: дыхательные упражнения. Обратная связь (рефлексия); Релаксационные упражнения на дыхание. Цветотерапия	40 мин	Психолог в социальной сфере

4. 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. Зелянина 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
10. <https://www.defectologiya.pro/zhurnal/dyxatelnyie-uprazhneniya-dlya-detej/>
11. <https://www.tyzine.ru/polezno-znat/dyxatel'naja-gimnastika>