

ровительной суставной гимнастики «18 способов тренировки тела и духа». А учитывая, что заболевания суставов и позвоночника, как правило, сопровождаются болевым синдромом, мы предусмотрели проведение антистрессовых релаксационных сеансов. К этому следует добавить и интереснейшие лекции доктора медицинских наук Назарова В.М. «Сердце — двигатель жизни» и кандидата философских наук Прохоровой Л.В. «Любовь, красота, знание — основа мироздания».

Сотрудники учреждения понимают, что каждому клиенту хочется жить, быть здоровым и трудоспособным и как можно дольше не ощущать бремя старости. Накопленный опыт, имеющиеся возможности и большое желание коллектива позволяют транслировать технологии здорового творческого долголетия во все социальные учреждения региона, работающие с пожилыми людьми.

ОПЫТ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ДОМЕ-ИНТЕРНАТЕ

Л.К. Кармакова

Директор краевого государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Железногорский дом-интернат для граждан пожилого возраста и инвалидов», Красноярский край

Дом-интернат для граждан пожилого возраста и инвалидов является не просто частью нашего общества. Это учреждение, где постоянно живут люди с наиболее трудной судьбой.

Для определенной части клиентов интерната одной из причин, приведшей их к потере здоровья, родных, работы и жилья, является алкоголизм. Потеряв почти все, они не бросают это занятие и поселившись в интернат.

На одном из совещаний в Министерстве социальной политики Красноярского края нас познакомили с общероссийским патриотическим проектом «Трезвая Россия — общее дело».

Нас это заинтересовало. Мы обратились к представителю данного проекта Кириллу Арсеньеву и попросили поработать с нашим учреждением. Сам он приехать не смог и делегировал полномочия Яковлеву Леониду Михайловичу, руководителю проекта «Общее дело» в г. Железногорске.

Работа по проекту вначале проводилась с работниками учреждения. Был организован просмотр видеофильмов «Береги себя», «Чижик-пыжик», «8 Марта», «Конвейер смерти», «Большая алкогольная болезнь» и прослушивание лекций профессора, председателя Союза борьбы за народную трезвость, президента Международной ассоциации психоаналитиков В.Г. Жданова о преодолении критической ситуации, вызванной употреблением алкоголя и табака населением России.

Два раза в месяц Л.М. Яковлев проводил обучение работников (лекции, беседы: «Правда об алкоголе», «Эмоциональный тон», комментировал просмотренные фильмы, пропагандировал здоровый образ жизни). Затем он уехал в Индию.

И мы начали работать самостоятельно.

Была ра
условиям прогр
Огайо, США.

В основ
— обра
ных алкоголико
— акти
мопомощь друг

— созда
Компон
для клиентов н
ручить нашу жи
ими не восприн
И мы за
рой человека в

Цель на
стью прекратит

Задача:
Алкогол
поворот от боле
вороту. Духовно
перед самим со

В атмос
безразличие, ра
сти — инициати
трудничество.

Первый
От чел

и что потерян к
Это оди
стью огромная
мент остановит
глубоко несчас
приходит мрач
социальный пе
алкоголем. Счи
что заблуждает
видим улыбку,

Один и
ни, хамское и а
там учреждени
социального об

Но мы
и изменить жи
в рамках прогр
употребляет сп
посещать зал
реждении «Цел
без помощи ил

Была разработана программа «10 шагов» — адаптированная к нашим условиям программа «12 шагов» общества «Анонимных алкоголиков», штат Огайо, США.

В основе американской программы три компонента:

- обращение к религиозным чувствам членов общества «Анонимных алкоголиков»;
- активное взаимодействие членов общества между собой и взаимопомощь друг другу в группе;
- создание особой антиалкогольной социальной среды.

Компонент обращения к религиозным чувствам членов сообщества для клиентов нашего учреждения оказался не приемлем. Решение перепоручить нашу жизнь и нашу волю Богу, просить Бога исправить наши изьяны ими не воспринимались.

И мы заменили компонент обращения к религиозным чувствам верой человека в самого себя.

Цель нашей программы: помочь людям с алкогольной зависимостью прекратить употреблять спиртные напитки.

Задача: помочь отказаться от употребления спиртных напитков. Алкогольную зависимость невозможно вылечить, однако возможен поворот от болезни к выздоровлению при готовности человека к такому повороту. Духовность начинается с одной важной вещи, а именно — честности перед самим собой.

В атмосфере зависимости в поведении человека доминируют ложь, безразличие, равнодушие и эгоизм. А в атмосфере свободы от зависимости — инициативность, поддержка, внимание, честность, открытость и сотрудничество.

Первый шаг: Я не могу (Капитуляция).

От человека требуется признать свое бессилие перед алкоголем и что потерял контроль над собой.

Это один из самых трудных шагов. У людей с алкогольной зависимостью огромная гордыня: «Я сам, мне не нужна помощь, я смогу в любой момент остановиться». Характерен пример: у работает социальный работник, глубоко несчастная женщина: муж умер, сын в тюрьме. Дома пьет, на работу приходит мрачная, с черными кругами под глазами. С ней начал работать социальный психолог. Долго она не могла признать свое бессилие перед алкоголем. Считала это личной распущенностью. Как только она поняла, что заблуждается, дело сдвинулось с мертвой точки. Сегодня на ее лице мы видим улыбку, она делает макияж, ухаживает за собой.

Один из самых трудных наших клиентов за асоциальный образ жизни, хамское и агрессивное поведение по отношению к работникам и клиентам учреждения по решению суда был переведен в специальное учреждение социального обслуживания.

Но мы приняли решение дать ему шанс исправить свое поведение и изменить жизнь в лучшую сторону. С ним была проведена большая работа в рамках программы «10 шагов». На данный момент он значительно реже употребляет спиртные напитки, умеет самостоятельно остановиться. Стал посещать зал адаптивной физкультуры в муниципальном бюджетном учреждении «Центр социальной помощи пожилым гражданам и инвалидам», без помощи инвалидной коляски спускается и поднимается по лестнице.

Появилось доброжелательное отношение к работникам и клиентам учреждения.

Второй шаг: Кто-то другой может (Надежда).

Клиенты должны прийти к убеждению, что люди, обладающие опытом и компетенцией, а также те, кто уже справился с этой проблемой, помогут.

Третий шаг: Я приму помощь (Вера).

Мы убеждаем клиентов, что важно посещать группы «поддержки» и открывать перед другими людьми свои проблемы и наиболее болезненные вопросы. И помощь придет, если вы делаете это искренно.

Четвертый шаг: Нравственная переоценка (Мужество).

Каждый клиент должен глубоко и бесстрашно оценить себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.

Четвертый шаг – начало выздоровления.

Клиентами глубже осознаются отрицательные и положительные стороны своего характера.

Что интересно: когда просишь клиента прописать на листочке отрицательные стороны характера, он напишет, что он и грубый и неблагодарный, и обидчивый, а вот свои достоинства – тяжело. При этом пожилой человек часто говорит: «Во мне ничего хорошего нет».

Это связано с тем, что мы не умеем любить себя. А ведь каждый человек – как драгоценная жемчужина, которая сверху облеплена грязью. У одних этой грязи больше, у других меньше. Эта грязь мешает нам сиять. И вот четвертый шаг помогает понять, что в человеке от жемчужины, а что просто грязь.

Пятый шаг: Признание (Открытость).

Клиентам предлагается признать перед собой и другими людьми истинную природу своих заблуждений.

Шестой шаг: Подготовка к изменениям (Готовность).

Полностью подготовить себя к избавлению от недостатков.

Седьмой шаг: Воспоминание всех, кому я причинил вред (Раскаяние).

Составить список людей, кому причинено зло, и пожелать загладить свою вину перед ними.

Восьмой шаг: Ежедневная самооценка (Дисциплина).

Девятый шаг: Духовный рост.

Достигнув духовного пробуждения, к которому приведут эти шаги, стараться донести смысл идей до других людей с алкогольной зависимостью, и воплощать эти принципы в жизнь.

Десятый шаг: Передача знаний (любовь, терпение, добро).

Здесь предполагается объединить всех желающих бросить пить в группу под названием «группа поддержки». В нее будут входить мужчины и женщины, готовые поделиться друг с другом своим опытом, силами и надеждами, чтобы помочь себе и другим избавиться от алкогольной зависимости.

Членам «группы поддержки» будет установлен график собраний двух типов: закрытые – только для членной группы, и открытые – где может присутствовать любой желающий.

Закрытые собрания позволят их участникам более откровенно говорить о своих переживаниях, часто болезненных. Открытые собрания будут проходить в форме обсуждения опыта борьбы с алкоголем.

На
тров, пред
гольной за
Пр
дей, подна
за счет рас
На
логом про
ми (у тро
ем алког
Ве
к двигател
кружки и с
ного обслу
службой, м
таций и пр
И
зитор (муз
ной завис
протерей С
Ре
дено коли
остался то
тивного уч

И
ОБС
ВОЗ
Метод
центр с

специ
Се
и инвалид
тере. Все
которые мо
на пенсию
люди пож
связанной
дарственн

На собрания будут приглашаться специалисты (медицинских центров, представители Православной церкви, работающие с проблемой алкогольной зависимости).

Предполагаемый результат – снижение количества зависимых людей, поднятие их духовного потенциала, создание здорового образа жизни за счет расширения круга интересов.

На сегодня по программе «10 шагов» пройдено с 1 по 4 шаг. Психологом проведена диагностика злоупотребления алкоголя с шестью клиентами (у троих клиентов выявлено наличие проблем, связанных с употреблением алкоголя). Для них разработан ряд психокоррекционных мероприятий.

Ведется пропаганда здорового образа жизни, поднятие мотивации к двигательной активности и желания посещать зал адаптивной физкультуры, кружки и секции при Муниципальном бюджетном учреждении «Центр социального обслуживания пожилых граждан и инвалидов». В течение года социальной службой, медицинскими работниками проведено с клиентами более 70 консультаций и профилактических бесед о вредном воздействии алкоголя на организм.

Индивидуальную работу ведут участковый инспектор, культорганизатор (музыкальные посиделки, участие в конкурсах клиентов с алкогольной зависимостью). С нашими проживающими регулярно проводит беседы протерей Сергей из храма Михаила Архангела.

Результатом данной работы стало то, что почти до минимума сведено количество пьющих клиентов. Из 8 состоящих на учете у нарколога, остался только один с алкогольной зависимостью. Остальные сняты с активного учета.

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ УЧРЕЖДЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ

Л. П. Парфенюк

**Методист бюджетного учреждения Омской области «Комплексный
центр социального обслуживания населения «Сударушка» Кировского
административного округа», г. Омск**

Л. П. Жигалкина

**специалист по социальной работе отделения срочного социального
обслуживания и организационного обеспечения**

Сегодня все больше людей, в том числе граждан пожилого возраста и инвалидов, сталкиваются с необходимостью умения работать на компьютере. Всеобщая компьютеризация приводит к тому, что пенсионерам, которые могли бы продолжать трудовую деятельность, приходится уходить на пенсию из-за неумения адекватно пользоваться компьютером. Многие люди пожилого возраста и инвалиды лишены актуальной информации, связанной с получением мер социальной поддержки, электронных государственных услуг. У них, по сравнению с более молодыми поколениями,