

## *Опыт работы психологов в Пансионате ветеранов труда № 1*

Пожилому возрасту присуще состояние одиночества, которое имеет широкое распространение и представляет серьёзную психологическую, социальную и медицинскую проблему. В пожилом возрасте, когда многие другие потребности ослабевают, потребность в общении усиливается. Состояние одиночества является реакцией личности на недостаток качества и количества общения, ограничение эмоциональных социальных и духовных связей человека, следствием неудовлетворённости его потребности в общении. Их развитию способствует снижение адаптационных возможностей стареющей личности.

В современном обществе альтернативным решением данных проблем становится проживание пожилого человека в стационарном учреждении социального обслуживания, например Пансионате для ветеранов труда общего типа.

Наш Пансионат для Ветеранов Труда № 1 рассчитан на 801 место. Он расположен в 2-х корпусах. Пансионат осуществляет приём и размещение престарелых граждан и инвалидов с учётом их заболеваний, тяжести состояний. В пансионате оказывается квалифицированное медицинское обслуживание, реабилитация, организация совместно с лечебно – профилактическими учреждениями консультативной помощи проживающим в отделении. Проводится социально - бытовое обслуживание проживающих, обеспечивается рациональное питание, с учётом состояния здоровья, и проводится культурно – массовая работа с проживающими. Мы видим, что пожилой человек получает при проживании в пансионате полный спектр необходимых услуг и даже больше.

Но необходимо отметить и тот факт, что атмосфера образа жизни в пансионате отличается своеобразием, которое проявляется в известной изоляции проживающих от общества, вынужденной отстранённости от решения своих жизненных проблем, зависимости от окружающих. Для нивелирования ограниченных возможностей проявления жизненной позиции и активного образа жизни в пансионате сотрудниками проводится восстановительная психологическая работа с проживающими.

Приезд на проживание в пансионат для пожилого человека является эмоциональным стрессом, который может неблагоприятно сказаться на состоянии здоровья, оказать негативное влияние на их социальную активность. Поэтому особую важность в первые дни пребывания в пансионате для ветеранов приобретает организация социально –

психологической адаптации. В связи с этим в индивидуальной работе с пожилым человеком акцент делается на следующем: составляется карта «Первичного приёма психологом», по которой проводится индивидуальная беседа по схеме, определяется психический и психологический статус проживающего (это позволяет выявить наличие признаков депрессии и элементов агрессивного поведения), объясняются правила и режим проживания в ПВТ.

Через месяц проводится плановая беседа, в которой выявляется степень адаптации проживающего к условиям пребывания в ПВТ.

В связи с тем, что основной контингент проживающих - пожилые люди и при этом длительно проживающие (от 5 до 20 лет и более), возникает возможность развития и выявления психических заболеваний, расстройств мышления с обеднением представлений и снижением уровня суждений. Таким образом, необходимо своевременное выявление и диагностика данных расстройств. Пожилему возрасту присуще развитие дементных состояний. На раннем этапе развития болезни возможна коррекция как собственно когнитивных, так и поведенческих расстройств. Достижение стабилизации (даже временной) даёт возможность более длительно удерживать пациентов с начальными этапами деменции в привычных для них условиях жизни, и отодвинуть сроки наступления дальнейшей инвалидизации.

Показатели смертности больных с поздней деменцией выше, чем у лиц того же возраста, не обнаруживающих признаков слабоумия. Частота выживания лиц старческого возраста обратно пропорциональна тяжести когнитивных нарушений. Поэтому важно выявлять и учитывать данные нарушения, чтобы своевременно оказывать таким пациентам психиатрическую, медицинскую и социальную помощь.

С помощью психометрического теста - опросника «MMSE» (мини тест психического состояния) проводятся тестирования на выявление преддементных когнитивных нарушений, установление степени интеллектуального снижения и прослеживания его уровня в динамике заболевания и после фармакотерапии, с последующей компенсацией утраченных функций в ходе занятий с психологом. В тест – опросник «MMSE» входят вопросы, определяющие уровень интеллекта, мышления, восприятия, внимания, ориентировки в своей личности и окружающем, памяти.

Психологами применяются методики для поддержания памяти и других когнитивных функций. Методы работы включают ориентацию в реальности (ОР), терапия подтверждением, работу с воспоминаниями и

мемуаротерапию. Также применяются некоторые психологические тесты: на запоминание, толкование переносного смысла пословиц и поговорок.

Практика показывает, чем меньше у проживающих свободного времени, тем реже и в менее острой форме наступает декомпенсация снижения фона настроения и апатии.

Основными формами работы психолога в ПВТ № 1 являются групповые занятия с психологом, занятия в сенсорной комнате, индивидуальные беседы.

Специалисты понимают необходимость организованного проведения досуга в учреждении для пожилых людей.

В ПВТ № 1 при участии психологов, силами проживающих проводятся вечера поэзии, музыкальные вечера, на которых раскрывается потенциал людей, их таланты. Проходят музыкальные вечера на темы: «Есенин», «Пушкин», «Достоевский». Каждый вечер проходит по написанному проживающими сценарию, где музыкальные композиции чередуются с декламированием стихов. Выпускаются тематические газеты к праздникам по интересующим обеспечиваемых темам, например: «Моя страсть - быть матерью многодетной семьи», « Н. Н. Пушкина – Ланская». Создан «Клуб любителей поэзии», где пожилые люди читают стихи собственного сочинения.

В отделениях милосердия проводятся групповые занятия по типу игровых или по типу проблемных дискуссий с активным вовлечением в них самих участников и обобщающим заключением психолога, беседы, лекции культурно – просветительского характера, занятия музыкотерапией, проведение релаксационного тренинга. Также дают хорошие результаты коллективные психогигиенические и психопрофилактические беседы и занятия под руководством психологов и врачей. Обсуждаются конкретные вопросы и жалобы, предъявляемые участниками занятий. Раскрываются научные основы рекомендаций по здоровому образу жизни, правильному питанию, двигательному режиму, гигиене сна, психогигиене.

В ПВТ № 1 имеются 2 хорошо оснащённые Сенсорные комнаты. Сенсорная комната укомплектована оборудованием, использование которого направлено на релаксацию или активизацию психической деятельности различных категорий больных и является одним из важнейших средств реабилитации. Сочетание специально разработанных занятий в Сенсорной комнате с медикаментозной терапией, массажем и занятием с психологом, позволяет ускорить появление положительной динамики в лечении. В ходе работы с пациентом его мозг активизируется через стимуляцию базовых чувств: зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярных рецепторов.

Использование Сенсорной комнаты обеспечивает наиболее быстрое установление контакта с пациентом, стимулируется становление мотивации, что в значительной степени повышает эффективность любых коррекционных мероприятий. В сенсорной комнате проводятся занятия, на которых участники группы задают вопросы, проводится обсуждение, используется музыкотерапия, релаксационные тренинги.

Также с пожилыми людьми проводятся сеансы арттерапии, на которых участники занимаются рисованием, вязанием. После сеансов наблюдается улучшение эмоционального состояния, общего фона настроения.

ПРИМЕР: проживающая М. 1926 г. р. Жалобы на снижение настроения, плаксивость, снижение волевого компонента, одиночество. Рекомендовано проведение арттерапии – рисование. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Во время занятий проживающая оживлялась, с увлечением рисовала, рассказывала о своём рисунке, вспоминала события, связанные с изображением. Отмечала улучшение состояния и самочувствия после сеансов. Через несколько занятий обеспечиваемая выразила желание заниматься вязанием. В настоящее время чередуются занятия рисованием и вязанием. После 3–х занятий улучшился фон настроения, проживающая М. меньше плачет, активно общается с проживающими на этаже.

В определённые часы психологи проводят приём в кабинете. В кабинете имеется журнал для регистрации приёма проживающих, где фиксируются проводимые консультации с ветеранами, их жалобы, рекомендованная помощь, динамика состояния, проведение групповых занятий, тренинги. В работе используется набор психологических тестов для определения состояния интеллектуально–мнестических функций. Проводятся индивидуальные беседы. Также психологами ведётся психологическая работа с родственниками проживающих. Особенно это важно при поступлении, при возникновении вопросов психологического характера в период проживания, адаптации поступивших в первые месяцы.

В пансионате проводится психологическая работа с сотрудниками: индивидуальные консультации, групповые занятия, например, тренинги по профилактики эмоционального выгорания, лекции по кодексам этики социального и медицинского работника.

Из вышеописанного видно, что основными формами работы психолога в ПВТ № 1 являются:

- групповые коррекционно-развивающие занятия психолога с пожилыми людьми,
- занятия с проживающими в сенсорной комнате (индивидуальные и групповые),

- индивидуальная психокоррекционная работа с применением различных психотерапевтических техник,
- индивидуальные беседы с обеспечиваемыми по вопросам социально-бытового плана,
- организация разнопланового досуга для ветеранов,
- работа с сотрудниками учреждения.

Бесспорно, пребывание проживающих в пансионате способствует преодолению или значительному уменьшению переживаний одиночества. Например, из 16 проживающих в настоящее время супружеских пар – 8 пар нашли свою «половинку», живя в нашем учреждении.

По опыту работы нашего учреждения, внимательное и доброжелательное отношение сотрудников, возможность широкого общения проживающих между собой с установлением приятельских и дружеских отношений, а также более близкого общения, участие в коллективных мероприятиях способствуют устранению личностной и эмоциональной изоляции, удовлетворяют потребность в общении. В результате этого у лиц, переживающих одиночество, улучшается настроение, повышается психический тонус и активность, оживляются интересы.

Таким образом, при планировании реабилитационных программ психологической интервенции для лиц позднего возраста, они должны быть всегда направлены на восстановление целостности бытия человека как субъекта собственной жизни.