«Реализация РО СПР проекта президентского гранта «Жизнь без стресса-сохранение когнитивных способностей»

Кузнецова Галина Владимировна,
председатель РО СПР Самарской области

В России принят ряд программных документов, целевая группа которых- старшее поколение, так в национальном проекте "Демография" увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни заявлено в качестве одной из основных задач.В соответствии с национальными проектами наш проект направлен на профилактику стрессовых состояний, сбережение и улучшение психоэмоционального здоровья людей старшего возраста, и он является логическим продолжением нашего предыдущего проекта -«Путь к здоровому долголетию», направленному на сохранение когнитивных функций людей старшего поколения.

Психологическое и когнитивное здоровье **взаимосвязаны и влияют** на общее благополучие человека, а также на физическое здоровье. Негативное психологическое состояние, например, тревога, может ухудшать когнитивные способности, а забота о психическом и когнитивном здоровье улучшает самочувствие в целом, и это для нас стало решающим фактором при выборе тематики проекта. Для принятия окончательного решения по направлению деятельности проекта мы провели опрос – анкетирование 50 человек пенсионеров в местных отделениях, и более 60 % из них выразили большую заинтересованность и желание принять участие в его реализации.

Для достижения поставленной цели - улучшения психоэмоционального состояния, психологического здоровья участников проекта мы выбрали такие инструменты:

- ознакомление их с техниками арт-терапии, дающими возможность выразить и переработать пережитые события через творчество, выплеснуть их в искусство, понять их и найти более здоровые способы реагирования, что способствует достижению эмоциональной гармонии, эмоционального исцеления;

- обучению психологическим методам самопомощи в условиях повышенной тревожности и стрессовых ситуациях.
Целевая группа регионального проекта – пенсионеры в возрасте 60+.

Этот проект пилотный. В рамках его реализации сформированы 14 групп пожилых людей на территории муниципалитетов Самарской области, численностью по 16 человек

«Реализация РО СПР проекта президентского гранта «Жизнь без стресса-сохранение когнитивных способностей»

Общая численность целевой группы составит более 200 человек.
Проект реализуется в два этапа занятий с его участниками:
- Первый этап по программе "Арт – терапевтические методы снятия тревожности и эмоциональной нагрузки.

- Второй этап по программе «Психологические методы самопомощи в условиях повышенной тревожности и стрессовых ситуациях.»

На занятиях по программе "Арт –терапевтические методы снятия эмоционального напряжения и достижения эмоциональной гармонии», мы занимаемся творчеством. Это выполнение участниками проекта 6 арт-техник:
-раскрашивание мандал; лепка из теста; сказкатерапия; рисуночная техника "Мой личный герб» и рисуночная техника "Карта моей жизни", коллаж «Мое увлекательное будущее».
Участники выполняют упражнения по снятию негативных эмоций, тревоги, учатся самоуправлению эмоциональным состоянием, развивают творческий потенциал. Выполняя эти упражнения, выражая свои чувства через искусство, участники проекта преобразуют свои негативные эмоции в позитивные, у них снимается тревожность, развивается творческий потенциал, происходит естественный путь **исцеления**, проблемы отпускают. Важно, что у процесса творчества нет противопоказаний. Все занятия фоном сопровождаются музыкальными произведениями, это помогает участникам проекта зарядиться вдохновением, прийти к лучшему пониманию себя, улучшить эмоциональный фон и их настроение. Во втором этапе проекта по программе «Психологические методы самопомощи в условиях повышенной тревожности и стрессовых ситуациях» проводятся по графику в 10 группах по три занятия по трем темам:

- Осознание влияния мыслей на эмоции и поведение;
-Осознание техник снятия психоэмоционального напряжения;
-Отработка навыков преодоления физического дискомфорта с помощью дыхательных техник и снятия мышечного напряжения.

Программа курса «Психологические методы самопомощи в условиях повышенной тревожности и стрессовых ситуациях» направлена на то, чтобы пожилые люди, участники нашего проекта могли поддерживать свое психологическое здоровье, психоэмоциональное равновесие, находясь в стрессовой ситуации, применить на практике методы, которые помогают

справиться с тревогой, успокоиться самостоятельно. **Все упражнения для снятия психоэмоционального напряжения доступны для людей пожилого возраста и могут применяться в тот момент, когда это необходимо!**

Теоретический материал занятий помог участникам:

- понять взаимосвязь психологического и соматического здоровья;

- как поддержать свое психологическое здоровье;

-узнать, как возникает тревога и чувство беспокойства, каковы их проявления на физическом уровне;

- узнать как мысли влияют на возникновение тревоги.

В ходе практических занятий люди пожилого возраста тренировали навык самонаблюдения за своим эмоциональным и физическим состоянием, навыки и способы отслеживания тревожных мыслей, а так же освоили дыхательные упражнения, чтобы нормализовать ритм дыхания при волнении и успокоиться; отработали навык расслабления мышц, что способствует снятию мышечного тонуса и нормализации эмоционального состояния. Участникам курса предоставлены памятки: «Работа с тревожными мыслями», «Дыхательные техники», «Прогрессивная мышечная релаксация». Каждое занятие по программам для анализа его эффективности и лучшего усвоения заканчивалось обсуждением итогов, рефлексией с его участниками. Качественную оценку проекта определила диагностика психоэмоционального состояния участников по "Шкале самооценки уровня тревожности Спилберга – Ханина" (шкала ситуативной и личностной тревожности) , входная - до и итоговая -после занятий, ее результаты уже показали изменение уровня тревожности в группах участников проекта, где завершились занятия, в среднем на 30%.

Наши участники проекта, делясь своими впечатлениями о занятиях, говорят, что в моменты творчества с использованием различных техник арт. терапии они словно пробуждались от спячки, становились истинными, настоящими, сами собой, что именно в эти моменты они по-настоящему жили, а также говорили о ценности приобретенных навыков психологических методов защиты от стресса.

Мы провели опрос людей старшего возраста на других территориях области в наших местных отделениях и увидели желание пожилых людей участвовать в нашем проекте, поэтому будем тиражировать его на другие

площадки области.