ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЯМАЛО-НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА «ЦЕНТРСОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ «ДОБРЫЙ СВЕТ» В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ НАДЫМСКИЙ РАЙОН

Семинар «Социальное обслуживание в целях нормализации условий жизнедеятельности получателей социальных услуг»

**Тема**: «Психологическая помощь пожилым людям»

Выполнила:

Синельникова Л.А.социальный работник.

ГБУ ЯНАО«Центр социального обслуживания граждан пожилого инвалидов

«Добрый свет» в МО Надымский район»

Надым 2018г

Социальное обслуживание в целях нормализации условий жизнедеятельности включает в себя бытовые услуги, медицинскую помощь, психологическую поддержку, материальную помощь. Специалист по социальному обслуживанию помогает обеспечить достойный уровень жизни людям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Для этого необходимо не только обладать гуманностью, уважением к людям, толерантностью, но и иметь соответствующие профессиональные навыки, чтобы компетентно и эффективно оказывать помощь различным категориям граждан, качественно улучшая их уровень жизни.

Каждый из нас время от времени сталкивается со стрессовыми ситуациями. Пока мы молоды, мы с лёгкостью с ними справляемся, а вот в старости людям становится намного тяжелее. Иногда даже заботы и поддержки родных недостаточно, чтобы утешить пенсионера. Психологическая помощь пожилым людям — рациональное решение в такой ситуации.

**Когда требуется психологическая помощь пожилым людям**

**Во-первых**, речь идёт о финансовых проблемах. Пенсионеры, как правило, нетрудоспособны, и, поэтому, не всегда могут обеспечить себя материально. Кроме того, резкое ухудшение качества жизни и условий труда в нашей стране сказалось на всех категориях населения, особенно на людях пенсионного возраста.

Согласно статистическим данным, именно пожилые люди представляют собой социально незащищённую категорию населения. Им нужно особое внимание и государственная поддержка. Многие из них потеряли все сбережения в один день, а ведь эти деньги были предназначены на обеспечение «достойной старости и похорон». Пенсионерам, оказавшимся в такой ситуации, социально-психологическая помощь просто необходима.

Всё, во что они верили, их идеалы и достижения, оказались обесцененными. Пенсионеры оказались в положении, когда молодое население не проявляет к ним уважения, более того, существует мнение, что пожилые люди стали «обузой» для трудящихся. Психологическая помощь людям пожилого возраста позволяет справиться с внутренними переживаниями и беспокойствами.

**Во-вторых**, нравственные взаимоотношения между пожилым человеком и обществом оставляют желать лучшего. Пожилой человек вышел на пенсию, из-за чего его круг общения резко сузился. После смерти одного из супругов, пенсионеры, как правило, проводят жизнь в одиночестве. Психологическая помощь пожилым людям в ситуации утраты близкого человека позволяет им обрести силы, чтобы начать жить заново.

Особенности характера, которые становятся в старости более выраженными, и склеротические процессы осложняют положение пенсионеров. У них возникают эмоционально-волевые расстройства, депрессивные состояния. Жизненный тонус падает, развиваются всевозможные болезни. По мнению специалистов, ухудшающееся состояние здоровья пенсионеров определяется их пессимизмом в отношении будущего. Оказание психологической помощи пожилым людям, которые нуждаются в поддержке, является проявлением заботы государства о лицах преклонного возраста.

Сложнее всего продлить независимую и активную жизнь в старости. Как правило, пожилые люди ставят свою жизнь «на паузу» после выхода на пенсию. Это вызвано тем, что их трудовая деятельность ограничена, они меняют свои привычки, пересматривают ценностные ориентиры. У пенсионеров возникают социально-бытовые затруднения, проблемы с адаптацией к своему новому положению, условиям. Разумеется, психологическая помощь пожилым людям в России оказывается многим престарелым, благодаря чему им удаётся по-новому взглянуть на себя и свою жизнь.

Пожилые граждане особенно социально уязвимы. Речь идёт в первую очередь об экономических факторах. Престарелые получают небольшую пенсию, а устроиться на работу не так-то просто.

Традиционные семейные устои постепенно разрушаются. Это привело к тому, что к старшему поколению не относятся с уважением. Многие пожилые люди живут отдельно от своих детей и внуков. Им приходится в одиночестве бороться с болезнями и проблемами. Раньше молодые члены семьи брали на себя ответственность за бабушек и дедушек, а сейчас этим занимаются государственные учреждения.

Согласно статистике, женщины живут на 12 лет дольше, чем мужчины. Именно поэтому пожилых одиноких женщин так много.

Одиночество уже не представляет собой проблему отдельного человека, который не смог адаптироваться к обществу. На сегодняшний день это серьёзный социальный вопрос.

Пожилые люди становятся одинокими по многим причинам. Речь идёт об индивидуализме, эгоцентризме, изолированности, отчуждении. Пенсионеры страдают из-за своей затерянности в социуме. Одиночество сопровождается депрессией, а иногда и активными протестами.

**В-третьих**, проблемы, связанные с ослабленным здоровьем пенсионеров, крайне важны.

Из-за хронических заболеваний человек теряет способность к самообслуживанию. У него возникают трудности в общении с детьми, внуками, друзьями. Пожилой человек становится раздражительным и обидчивым. Старческая депрессия может привести к суициду или уходу из дома. Важно понимать, что они очень одиноки, и им тяжело переносить свою отчуждённость, наличие болезней, немощность. Психологическая помощь пожилым людям в трудной жизненной ситуации, конечно же, нужна, но иногда она требуется и его родственникам.

**В-четвёртых**, немаловажным является то, что пенсионеры редко могут организовать себе интересный досуг. А потребности в интересных развлечениях, хобби сохраняются. Важно, чтобы их культурно-нравственные потребности удовлетворялись. Психологическая помощь пожилым людям в социальной сфере позволяет пенсионерам адаптироваться к своей новой роли в обществе.

Каждый пятый гражданин РФ является пенсионером. В каждой семье есть как минимум один пожилой. Поэтому проблемы людей преклонного возраста стали всеобщими. Престарелым нужно повышенное внимание от общества и государства.

**Особенности поведения пенсионеров, на основе которых строится помощь пожилым людям**

Старость является заключительной фазой развития человека. Иначе говоря, тело начинает стареть, что проявляется инволюционными признаками. Внешний вид человека ухудшается, его жизненная активность уменьшается, психические реакции и психологические характеристики изменяются, физические возможности ограничиваются. Психологическая помощь пожилым людям, столкнувшимися с подобными изменениями, особенно нужна.

Став пенсионером, человек меняет своё отношение к обществу. Происходит переоценка ценностей, он по-новому смотрит на такие понятия, как счастье, добро, смысл жизни и пр. Самочувствие пенсионеров зависит от того, какая атмосфера сложилась в семье, как члены семьи распределяют между собой обязанности.

Точно определить хронологическую границу, которая отделяет зрелый возраст от старости, невозможно. Дело в том, что каждый человек имеет свои особенности. Речь идёт о характере, физических данных, психологической и психической устойчивости. Процессы восприятия ослабляются, двигательная активность затрудняется, память ухудшается, но у каждого человека эти процессы протекают по-разному. Некоторые пожилые сохраняют творческую и умственную активность в старости.

Молодые люди, как правило, дают позитивную оценку своему будущему. Дело в том, что основные достижения, успехи, лучшие моменты их ждут впереди. Такое отношение к жизни помогает им позитивно мыслить, что определяет и их поведение.

Пожилой человек оценивает свою перспективу иначе. Для него конец жизни является чем-то вполне реальным и близким. Его мысли касаются прошлого, он психологически готовится к тому, чтобы покинуть этот мир.

Формирование стереотипов старости определяется положением пожилых людей в обществе. Как правило, этот стереотип распространяется на всех пожилых и престарелых граждан. **Выделяют следующие стереотипы**:

* **Позитивный стереотип.** К пожилым людям относятся как к тем, кто имеет большой жизненный опыт, мудрость. Этих людей нужно уважать и заботиться о них.
* **Негативный стереотип.** Пенсионер считается ненужным, лишним, бесполезным «нахлебником», а его опыт является устаревшим, неприменимым в наше время.

Увы, современное общество воспринимает старость в негативном ключе. Дело в том, что болезненная форма психического старения встречается довольно часто. Кроме того, пенсионеры проявляют психическую и физическую болезненность. Однако болезненность в старости является вполне нормальным явлением. У пожилого человека ослабляется память, интеллект, образуются характерологические пороки, то есть он становится скупым, сварливым и пр. Пенсионеры, как правило, пассивны, имеют ограниченный круг интересов.

Некоторые исследователи, наоборот, восхваляют преклонный возраст. Они говорят о духовной эволюции пожилого человека, о старении биологического организма, который сопровождается развитием интеллектуального потенциала. Другими словами, пожилой человек физически ослаблен, но в духовном плане он развивается. Пенсионеры испытывают чувство полного удовлетворения собой и окружающим миром. Сами они называют своё состояние счастьем.

То есть некоторые пожилые люди проживают счастливую старость, которая является благоприятным психологическим состоянием и приносит множество положительных эмоций. Эти пенсионеры занимаются активной мыслительной деятельностью, постигают смысл своей жизни, познают себя. Они вырабатывают новую ценностную жизненную установку, которая предполагает полное удовлетворение собой, внешним миром, обстоятельствами жизни.

По мнению третьей группы исследователей, старость является совокупностью положительных и отрицательных моментов. Безусловно, человек стареет, но этот процесс сопровождается определёнными положительными сдвигами. Пожилой человек может заниматься развитием многих своих способностей, раскрывать свои таланты.

Каждый человек реагирует на собственное старение по-разному. Пенсионер формирует отношение к тому, что прошлые возможности утрачены, к новому положению в обществе. Личность пожилого человека трансформируется, но, при этом, её особенности сохраняются. Старость не сопровождается изменением характеристик личности, её нравственных и социальных качеств.

Адаптация к новому положению затрудняется, если пенсионер и в молодости предпочитал отказываться от решения текущих задач, не использовал благоприятные возможности. Как правило, адаптироваться к новым условиям жизни не могут безынициативные люди, которые привыкли следовать указаниям других. Выйдя на пенсию, они чувствуют потерянность, беспомощность и воспринимают старость в рамках негативного социального стереотипа.

**По мнению американских психологов, выделяются следующие пять индивидуальных типов старения:**

* **Регрессия.** Пожилой человек возвращается к прошлой форме поведения. Он «по-детски» требует, чтобы ему помогали с повседневными делами. При этом, его беспомощность никак не зависит от состояния его здоровья;
* **Бегство.** Пенсионер меняет место жительства, чтобы избежать необходимости решать проблемы;
* **Изоляция.** Пожилой человек становится пассивным, не участвует в жизни общества;
* Престарелый стремится **привлечь к себе внимание окружающих**;
* Пенсионер **стремится участвовать в общественной жизни**, не обращает внимания на проблемы со здоровьем, наличие недомоганий.

В некоторых ситуациях пожилой человек устраивает бунт против процесса старения, отчаянно пытается сохранить свою молодость, боится смерти. Иногда пожилые люди спокойно воспринимают свою старость и благополучно проживают этот этап жизни.

Важно понимать, что отношение человека к старости зависит от того, каким был его жизненный путь на предыдущих этапах. Благополучная старость определяется жизненными ценностями, установками, особенностями личности. Работа с пожилыми людьми требует знаний об их социальном положении, психических особенностях, материальных и духовных потребностях.

**Какие есть методы психологической помощи пожилым людям**

**Рассмотрим методы психологической помощи пожилым людям:**

**Психологическое просвещение**

Такая психологическая помощь пожилым людям предполагает изучение специальной литературы (брошюр, памяток и пр.). Литература содержит информацию о трудностях, с которыми сталкиваются пенсионеры, о психологических особенностях преклонного возраста. Этот метод является доступным, однако не предполагает возможности для индивидуального подхода к каждому престарелому.

**Консультирование**

Психологическая помощь пожилым людям оказывается в устной форме и характеризуется индивидуальным подходом к каждому клиенту. Процесс консультирования позволяет расширять представление пенсионера о преклонном возрасте, образе жизни на пенсии, помогает пожилому человеку избавиться от психологических проблем.

**Пенсионерам рекомендуется:**

* Не замыкаться в себе и своих проблемах. Пожилому человеку нужно чаще общаться с другими людьми;
* Важно не поддаваться апатии. Дело в том, что именно из-за нее возникают снижение активности, тревожные состояния, мысли о скором уходе из жизни и пр.;
* Нельзя себя жалеть. Если у пожилого человека возникает желание проникнуться жалостью к самому себе, то ему нужно помогать, предложить заботиться о других;
* Важно сохранять позитивный настрой. Отчаяние — главный враг пожилого человека, ведь если постоянно думать о том, что «жизнь подходит к концу», то можно впасть в депрессию.

**Групповая работа**

Как правило, в группы попадают пожилые люди, которые негативно относятся к своему пенсионному возрасту.

Перечислим основные принципы, согласно которым **формируются группы**:

* **Производственный**. Организации и предприятия готовят пожилых людей к наступающему пенсионному периоду. Этот принцип имеет важное преимущество перед другими. Дело в том, что многие члены группы уже знакомы друг с другом, а значит, психологическая помощь пожилым людям будет более продуктивной.
* **Территориальный принцип** (по месту жительства). Этот принцип имеет одно неоспоримое преимущество. Психологическая помощь пожилым людям будет особенно полезна, ведь после окончания курса члены группы продолжат общение между собой, ведь живут они неподалёку друг от друга.

Группы, в которых оказывается психологическая помощь пожилым людям, могут быть сформированы как по территориальному, так и производственному принципу.

Программа работы определяется особенностями группы. Некоторые пенсионеры нуждаются в коммуникативном тренинге, тренинге креативности и пр.

Психологическая помощь пожилым людям позволяет адаптировать пенсионеров к новым условиям их жизни.

Обучающий процесс способствует тому, чтобы пенсионеры чувствовали себя комфортно в постоянно меняющихся условиях. К сожалению, способности пенсионеров обучаться зачастую недооцениваются. Однако пожилые люди обретают новые навыки и делают это вполне успешно.

Психологическая помощь пожилым людям в Европе оказывается посредством тренинга когнитивных навыков, который считается наиболее эффективным методом психотерапии. Этот тренинг прост и понятен для пожилых людей. Психологическая помощь пожилым людям позволяет компенсировать слабовыраженную когнитивную дефицитарность. Пенсионеры разгадывают кроссворды, изучают языки, историю и другие дисциплины, посещают лекции, клубы по интересам. Благодаря этому их память, внимание, логическое мышление значительно улучшаются.

По мнению зарубежных специалистов, нужно быть осторожными, используя подобные психотерапевтические методы при работе с пенсионерами. Групповая психологическая помощь пожилым людям способствует глубокому пониманию себя, адекватной оценке своего положения. Престарелые люди осознают свои возрастные особенности, и это может вызвать тревожность, озабоченность, депрессивные состояния. Групповые техники имеют противопоказания. Такая психологическая помощь пожилым людям может и навредить, если у них снижен слух, они пребывают в состоянии депрессии и пр.

Групповая психологическая помощь пожилым людям полезна, если участников объединяют общие заботы, интересы, проблемы.

Кстати, пожилые люди любят принимать участие в экскурсиях, пикниках, прогулках, настольных играх.

Клуб пожилых людей предлагает своим членам заняться столярной работой, моделированием, огородничеством, собиранием трав и пр. Пенсионеры участвуют в конкурсах, выставках и распродажах. Вырученные деньги поступают в бюджет клуба. Предметы, изготовленные пожилыми людьми, используются клубом в своих целях, отдаются нуждающимся и пр. Клубы организуют встречи коллекционеров и другие мероприятия.

**Оказание психологической помощь лежачим пожилым людям**

Рассмотрим, что собой представляет психика лежачего пациента пожилого возраста. Человек, который болеет в течение длительного времени, воспринимает мир негативно. Он забывает, что такое положительные эмоции, жизненные силы. Пенсионер страдает от своей физической ограниченности, болезненных ощущений. Он боится, чувствует себя беспомощным. Он испытывает эти чувства постоянно. По этой причине он находится в состоянии стресса, который включает систему биохимического регулирования в организме.

Больной размышляет о своей ненужности, чувствует себя «обузой» для близких. Восстановительные процессы, как правило, затягиваются, что создаёт иллюзию того, что лечение бессмысленно, так как не приносит никаких результатов. Больной впадает в отчаяние, у него появляется депрессия. Разумеется, депрессивное состояние не способствует выздоровлению. Этот недуг постепенно лишает человека способности сопротивляться и бороться с болезнями.

Обычно больной, который смирился со своим положением, перестаёт проводить восстановительные мероприятия. Важно, чтобы в этот момент пенсионер не остался в одиночестве. Психологическая помощь пожилым людям в такой ситуации просто необходима. Желательно, чтобы пациент концентрировался на своих успехах, которых ему удалось достичь в ходе реабилитации.

Важно, чтобы пожилой человек сохранял энтузиазм и стремился к выздоровлению. Родственникам следует ободрять его и всячески поддерживать. Кажется, что выздоровление является для больного вполне естественной целью, но на деле это не так. Человек должен сам принять решение, что он хочет выздороветь.

Однако нужно понимать, что справиться с простудным заболеванием легче, чем с болезнью, которая мучает больного долгие годы. Чем дольше человек страдает от болезни, тем менее целеустремлённым он становится. Поэтому необходимо укреплять его веру в возможность выздоровления. Психологическая помощь пожилым людям позволяет поддержать больных, которые уже отчаялись и потеряли веру в себя.

Чтобы достичь своей цели, придётся разработать план. Его делят на участки, а затем приступают к действиям. Не стоит озадачивать больного человека масштабными целями. Дело в том, что на достижение такой цели нужно несколько лет, а пожилому нужен положительный результат уже в ближайшее время.

Можно поставить перед ним задачу, с которой он может справиться в течение нескольких дней. К примеру, научиться поворачиваться в постели, садиться и пр. Только разговоров о выздоровлении недостаточно, нужно действовать. Чтобы справиться со страхами, этому препятствующими, может потребоваться психологическая помощь пожилым людям.

Разумеется, больной не будет воспринимать то, что вы пытаетесь ему донести, если вы его постоянно упрекаете. Старайтесь аргументировать свои предложения, рассказывать в подробностях, что именно происходит с его организмом, и как он может себе помочь.

Разбейте цель на несколько этапов. Для этого вам придётся вникнуть в суть болезни, составить план лечения, строго следовать рекомендациям врача. Изучите выписанные врачом препараты, рекомендованные методики. Если вы поймёте, что происходит с пациентом, то вы сможете донести до него, как бороться с заболеванием.

Основным препятствием на пути к выздоровлению является жалость к себе. Увы, пожилые люди склонны жалеть себя и это мешает им следовать плану лечения. Разумеется, человек, прикованный к постели, вызывает у нас сочувствие.

Конечно, испытывать подобные эмоции вполне естественно, и они помогают близким пожилого сплотиться и поддерживать его в трудный момент жизни. Однако иногда такие чувства становятся гипертрофированными, что заставляет больного воспринимать свою болезнь, как нечто непреодолимое. Пациент начинает думать, что ситуация безвыходная.

И, конечно же, эти мысли вызывают у него жалость к себе, которая отнимает у пациента последние силы. Он становится более раздражительным, восприимчивым, обидчивым, пессимистичным.

Ему не хочется заниматься физическими упражнениями, что приводит к остановке восстановительного процесса. Психологическая помощь пожилым людям в такой ситуации может выступать в роли спасательного круга, который позволяет настроить пациента на более позитивный лад.

Чтобы ободрить пациента, нужно ознакомить его с положительными отзывами о выздоровлении после перенесённого аналогичного заболевания. Старайтесь не концентрироваться на негативных моментах, а наоборот, обращать внимание на успехи. Рассказывайте пациенту о людях, которые перенесли такую же болезнь и выздоровели. Доносите до него, как важно бороться с грустными и безысходными мыслями.

**С какими сложностями можно столкнуться, оказывая помощь пожилому человеку**

Психологическая помощь пожилым людям позволяет пенсионерам по-новому взглянуть на себя и окружающий мир. Однако работа с престарелыми — сложное дело, ведь пациенты являются «жалобщиками», которые не готовы признавать ответственность за своё текущее положение. Кроме того, они не желают действовать, чтобы решать свои проблемы. Как правило, мнение пенсионера очень категорично и безапелляционно.

Его мир наполнен сформированными нормами, идеями, концепциями, которые он не желает пересматривать. Его идеалы становятся для него опорой, которая позволяет ему сохранять внутреннее спокойствие в ситуации, когда окружающая действительность сильно не соответствует ожиданиям. Пожилые люди не могут менять свои убеждения, мыслить гибко. Разумеется, психологическая помощь пожилым людям нужна, только вот они не всегда готовы взглянуть правде в глаза.

Пожилые клиенты не очень хорошо реагируют не методы психотерапии, которые предполагают изменение поведения, мышления, восприятия себя и мира, так как не желают признавать свою ответственность за текущее положение дел. По этой причине психологическая помощь пожилым людям не всегда оказывается эффективной. Более того, пенсионеры зачастую обесценивают действия и профессионализм психолога.

Психологическая помощь пожилым людям осложняется ещё одним моментом. Пенсионеры склонны жить прошлым, сравнивая текущую ситуацию с той, что осталась у них в воспоминаниях. Бывает так, что психолог напоминает им какого-то человека из прошлого, и они переносят своё отношение к тому лицу на специалиста. Навязывание какой-либо роли негативно сказывается на процессе консультирования, а преодолеть его довольно сложно, ведь пожилые люди довольно жёстки в своих суждениях.

Психологическая помощь пожилым людям предполагает смещение фокуса внимания с мнения о том, что «старость — не радость», на позитивное понимание этого чудесного периода жизни. Пенсионер должен понимать, что преклонный возраст прекрасен, как и любой другой жизненный этап.

**Кто может оказать психологическую помощь пожилым людям кроме психолога и близких**

Современный пансионат для пожилых представляет собой комфортабельный центр, где постояльцев обслуживают высокопрофессиональные специалисты. Заведение отличается благоприятными условиями проживания, квалифицированным медицинским обслуживанием, здоровым питанием. Разумеется, в пансионате оказывается и психологическая помощь пожилым людям.

**Пансионат предлагает своим постояльцам:**

* Творческие занятия, интересное общение;
* Интересная деятельность, направленная на реабилитацию больных;
* Возможности для удовлетворения культурных интересов;
* Участие в общественной жизни.

Психологическая помощь пожилым людям предполагает мероприятия, которые способствуют безболезненной адаптации пенсионеров к жизни в современном обществе.

Психологическая помощь пожилым людям предполагает использование современных методик, которые позволяют пенсионерам восстановить свои социальные функции, повысить их качество жизни. Эффективность психологической помощи определяется активностью престарелых.

**Психологическая помощь пожилым людям предполагает использование следующих методик:**

* Арт-терапия;
* Библиотерапия (воздействие при помощи литературного слова);
* Музыкотерапия;
* Глинотерапия;
* Гарденотерапия (выращивание и уход за растениями).

Пенсионе**р не может** решить свои проблемы самостоятельно. Для этого ему нужна поддержка близких и, конечно же, психологическая помощь.