

№ 58–59

Март
2021

Мост



«Величие человека в том, что он мост, а не цель...» Ницше



Дорогие друзья!

Центр дневного пребывания АРОО «Мост» продолжает свою работу в непростых условиях периода пандемии коронавируса. У нас проходят очень интересные занятия, консультаций, встреч с информацией о которых мы хотим поделиться с Вами в этом номере.

В рамках проекта «Триада пандемии», поддержанного Фондом президентских грантов, у нас реализуется несколько реабилитационных направлений: программа дневной занятости и трудоустройства, социально-бытовая реабилитация, социокультурная и оздоровительная и психологическое сопровождение.

Зачем нужна работа?

Труд – один из самых значимых видов деятельности человека, великолепный универсальный антидепрессант, который всегда доступен. Мало что способно настолько действенно и без вреда для здоровья отвлечь от тяжких мыслей и жизненных невзгод.

Без трудовой деятельности немислимо представить себе развитие и совершенствование способностей, здоровье и счастье человека.

Если Вам интересно узнать о пользе дневной трудовой занятости более подробно, а также если Вы ищете работу, значит, Вам необходимо посетить «Школу трудоустройства» в АРОО



«Мост». На групповых занятиях Вас научат, как правильно составить резюме, расскажут о путях поиска работы, как подготовиться к собеседованию, зарегистрировать в Центре занятости и многие другие. На индивидуальных консультациях Вы можете обсудить со специалистом свои пожелания, по поводу необходимой вакансии, и рассказать о своих сильных сторонах, которые помогут в поиске работы. После трудоустройства Вы также можете рассчитывать на помощь и сопровождение специалистов, если у Вас возникнут какие-то сложности.

Групповые занятия проходят два раза в месяц (среда в 11.00). Задать, интересующие вопросы и записаться на консультацию можно по телефону +7(977)046-59-98.

Для всех, кто хочет повысить уровень своей правовой грамотности работает «**Школа правовой грамотности**». Ежемесячно юрист Союза инвалидов Архангельской области Елена Юрьевна Шинкарева помогает нам постичь основы законодательства, связанные с правами инвалидов. Занятия проходят один раз в месяц – последний четверг месяца в 11.00. Также можно записаться на индивидуальную юридическую консультацию по телефону +7(977)046-59-98.



Для родственников и близкого окружения людей с психическими заболеваниями в АРОО «Мост» создан «**Родительский клуб**». Что делать, куда идти, если у родственника имеется психическое заболевание? Где искать поддержку и понимание? Посетив «Родительский клуб» Вы узнаете о деятельности и услугах, оказываемых в нашем Центре дневного пребывания. При необходимости, Вы сможете задать вопрос Уполномоченному по правам человека РФ в Архангельской области, врачу психиатру, юристу и другим специалистам, работающим и оказывающим помощь в рамках сотрудничества с организацией. Участвовать во встречах можно онлайн. «Родительский клуб» проходит в последнюю пятницу месяца в 17.00. Задать, интересующие вопросы можно по телефону +7(977)046-59-98.



При поддержке Благотворительного фонда Владимира Потанина у нас реализуется реабилитационную программу «**Иппотерапия**».

Термин «Иппотерапия» происходит от греческих слов «hippos»-лошадь и «therapy»-терапия. Первые упоминания о лечебном воздействии верховой езды можно найти в трудах древнегреческого врача Гиппократ, который рассматривал иппотерапию, как часть гимнастики, нормализующей функции работы организма после болезней, а также усиливающей защитные реакции, повышающей жизненный тонус и улучшающей настроение.

В России впервые слово «иппотерапия» употребил в 1991 году врач Марьян Ярошевский. И в это же время начал свою работу первый Российский центр иппотерапии «Живая нить». Иппотерапия – это вспомогательная психотерапевтическая методика, которая позволяет добиться значительных результатов. Благотворное влияние иппотерапии на психику доказано практической медициной.

Основной задачей иппотерапии, является не только коррекция физиологические нарушения опорно-двигательной системы человека, но и различные нарушения психологической и интеллектуальной сферы: депрессивные состояния, аутизм, навязчивые состояния, рассеянный склероз, некоторые формы шизофрении, олигофрении, синдром Дауна. В чем уникальность иппотерапии? Разнообразные движения мышц животного оказывают массирующий эффект, усиливают кровообращение. Во время верховой езды формируются точные движения за счет задействования мелкой моторики. Огромное количество ощущений и движений, которые получает наездник в процессе иппотерапии, не может идти в сравнение ни с какими другими способами реабилитации. Иппотерапия формирует концентрацию, развивает мышление и память. Улучшается координация движений, самооценка и самоконтроль, снижается агрессивность, нервозность, улучшается настроение и самочувствие. Замкнутые люди, пациенты с расстройством аутистического спектра учатся социальному взаимодействию посредством контакта с лошадью.

Также верховая езда формирует самодисциплину и правильное отношение к окружающим – благодаря неформальному общению с лошадью пациент расслабляется, у него снижается уровень тревожности, повышается стрессоустойчивость. К тому же, уход за животным дарит положительные эмоции и заряд позитива.

Именно поэтому нередко врачи рекомендуют верховую езду в качестве профилактики многих заболеваний. При езде верхом всаднику приходится подчиняться тому ритму, который задает лошадь, делая его в какой-то мере зависимым от животного, что непроизвольно откладывает свой след в подсознании человека, уча его считаться с окружающим миром. Во время прогулки лошадь и ее всадник становятся партнерами, а может быть, даже друзьями, развивая у человека чувство ответственности за своего партнера и необходимость взаимопонимания друг друга. Замечательный эффект дает поглаживание гладкой, атласной кожи коня. Между человеком и животным возникает удивительное чувство близости и единения: энергия животного передается человеку, очищает его поле, настраивает на слияние с природой. Даже просто перебирая шелковистую конскую гриву, человек часто испытывает комфортные ощущения, его настроение и душевное состояние значительно улучшаются, укрепляется жизненный тонус.

Иппотерапия воздействует на организм человека через два фактора: психогенный и биомеханический. Соотношение этих механизмов в каждом случае зависит от заболевания и задач, решаемых с помощью иппотерапии. В процессе реабилитации происходит последовательный перенос приобретенных физических, коммуникативных и прочих навыков из ситуаций верховой езды в повседневную жизнь. Занятия проходят по субботам с 10.30 до 13.00



В рамках **психологической поддержки** у нас в Центре дневного пребывания организованы групповые тренинги, индивидуальные консультации и психообразовательные занятия.

Групповой психологический тренинг заключается в разборе и прорабатывании коммуникативных навыков клиентов. Цель данных занятий – профилактика стрессовых состояний, уменьшение угнетения когнитивных функций у людей, страдающих психическими заболеваниями. В данный блок занятий включены упражнения на понимание своих и чужих эмоциональных состояний, установление межличностного контакта, развития навыка активного слушания, адекватного и эффективного взаимодействия в коллективе, толерантности и развития самонализа. После каждого занятия есть рефлексия (обратная связь), где каждый может высказать свое мнение по поводу проделанной групповой работы, поделиться своими эмоциями, которые могли варьироваться в ходе занятия и предло-



жить запрос для дальнейшего обсуждения. При необходимости дальнейшей проработки ситуаций/проблем и вопросов, клиент может записаться на индивидуальную консультацию с психологом. Групповые психологические занятия проводятся в нашем Центре каждые понедельник, среда и пятница, а по вторникам и четвергам проходят психообразовательные занятия. Записаться на индивидуальную консультацию со специалистом можно в любой день рабочей недели.

В рамках проекта «Шаг навстречу», поддержанного Фондом президентских грантов, на стажировке в нашей организации уже побывали представители Вельска, Новодвинска и Северодвинска, а в марте мы встречали гостей из Котласа. К нам на стажировку приехали



специалисты Котласского комплексного центра социального обслуживания, Туровецкого психоневрологического дома-интерната и их клиенты. Мы рассказали о деятельности организации «Мост», применяемых реабилитационных программах, провели психологический тренинг по формированию конструктивных форм общения, мастер-класс, социально-бытовой тренинг.

Продолжают работать наши мастерские «Швейная» и «Столярная».

Каждый вторник и четверг – оздоровительные занятия, танцевальный клуб и йога-терапия.



Приходите, ежедневно в рабочие дни с 10.00 до 16.00

АРОО «Мост» – пространство возможностей. Организация работает для людей с ментальными (психическими) особенностями, их родственников и друзей, а так же специалистов, работающих с данными людьми.

Узнать больше о деятельности Центра дневного пребывания АРОО «Мост» можно:

на сайте: www.arhmost.ru

по телефону: +7(977)046-59-98

по электронной почте: arhmost29@yandex.ru

**До новых встреч, в следующем выпуске
газеты АРОО «Мост»**