

Из практики работы общественных организаций по социальной адаптации пожилых людей

По данным статистического отчета количество пожилых людей в нашей стране составляет почти треть всего населения. При этом каждый год этот контингент увеличивается на 1,8–2%. Аналогичная картина наблюдается сейчас во всем мире. Именно поэтому социальная работа с людьми пожилого возраста является наиболее актуальной. Государственные структуры по управлению этой работы не всегда и не в полной мере справляются с поставленными задачами. Несмотря на большой исторический опыт в этой деятельности, переход от социалистической формы управления к рыночной создал ряд острых проблем, разрешить которые необходимо нашему государству как можно быстрее. О том, насколько гуманистичен любой государственный строй или политическая формация можно судить по отношению к пожилым людям, детям и женщинам.

В некоторых регионах Урало-Сибирской зоны помимо управлений социальной защиты населения создаются общественные и христианские центры, помогающие адаптироваться пожилым и немощным людям к суровым жизненным будням. Так в Красноярске, идя навстречу пожеланиям пенсионеров и инвалидов, Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов взял на вооружение как одну из форм обслуживания такис мероприятия, как освещение воды в день Крещения Господня, поминовение усопших родителей и родственников, исповедание и причащение. Для этого сотрудниками Центра налажен постоянный контакт со священнослужителями из церкви св. Пантелеймона при отделении кардиологии 20-й городской больницы.

Большая работа проводится в канун великого праздника – Пасхи. Отец Валерий по просьбе верующих пенсионеров и инвалидов на дому исповедует и причащает. Можно полагать, что такое сотрудничество с православной церковью внесет искру Божью в сердца людей, что будет способствовать сохранению и улучшению духовного и нравственного здоровья пожилых людей. (В Екатеринбурге аналогичную работу проводит еврейский центр «Хэсед»).

Труд отдых и культурно-массовые мероприятия с пожилыми гражданами являются важнейшим критерием их жизни. В нашей стране накоплен положительный опыт в этом направлении: к примеру, организация труда пожилых людей на дому (шитье, вязание, резьба по дереву, выращивание рассады и т. п.) и проведение конкурсов, выставок, ярмарок-распродаж изготовленных изделий. К организации быта пожилых людей относится проведение субботников, озеленение и благоустройство территории проживания, ремонт помещений собственными силами, взаимное оказание бытовых услуг (реставрация одежды и обуви, услуги прачечной, стрижка, ремонт бытовой техники, предметов домашнего обихода). Организация отдыха пожилых людей предполагает индивидуальную работу, культурно-массовые мероприятия, создание любительских объединений по художественным, спортивным и другим интересам.

В Центре культурно-массовая работа идет по двум направлениям: систематическая индивидуальная работа с теми, кто по состоянию здоровья не выходит из дома, и проведение массовых мероприятий. Одной из форм индивидуальной работы с пожилыми людьми стали доставка газет и журналов, по-

здравления с днем рождения, христианскими праздниками, вручение небольших памятных сувениров.

Проблема одиночества и отсутствие необходимого общения особо тягостно для пожилого человека, она делает его жизнь безрадостной, черно-белой. Зачастую, даже проживая в семье, человек может быть одинок. Следовательно, образ жизни во многом определяется тем, как пенсионер проводит свое время, и какие возможности для этого создает ему общество. Ни для кого не секрет, что, активно занимаясь общественной деятельностью, пожилые люди делают свою жизнь более полноценной. Выход на пенсию означает, что еще 10-15 лет человек может плодотворно и творчески жить, приносить пользу окружающим. Есть немало примеров тому, что, уйдя на заслуженный отдых, люди неожиданно для себя открывали какие-то таланты, способности. Некоторые вдруг стали писать стихи, рисовать картины, изучать иностранные языки, философию, проявили себя специалистами в области садоводства, рукоделия, прикладного искусства и т.д. Наглядным примером служат проводимые выставки работ пенсионеров, фестивали песен, конкурсы на лучшее поэтическое произведение.

В Центре около 23% пенсионеров работают социальными работниками, врачами, медсестрами, техническим персоналом. Одной из причин, которые привели их сюда, стало желание продолжать трудовую деятельность, быть полноправными членами общества. Однако не все пенсионеры самостоятельно могут найти себе занятие по душе, организовать свой досуг, реализовать свои возможности. Социальные службы оказывают помощь не только в жизнеобеспечении старшего поколения, но и в их социализации. Если десять лет назад основная функция социальных работников заключалась в том, чтобы оказать бытовые услуги: принести продукты питания, купить лекарства, вызвать врача, помочь с ремонтом, то сейчас работа специалистов переориентирована на активное участие пожилых людей в досуговой и творческой работе, на формирование жизнеутверждающего мировоззрения.

В перспективном плане работы на год есть специальный раздел по организации досуга пожилых граждан в отделениях и службах Центра. Заведующие службами в планах на месяц конкретно указывают сроки, ответственных по подготовке и проведению культурно-массовых мероприятий, составляют сценарии. Наиболее приемлемыми формами организации досуговой деятельности пенсионеров стали клубы по интересам, «Посиделки», «Школы здоровья», «Дни здоровья», тематические вечера, экскурсии, выставки, что позволяет проводить работу как по месту жительства на квартирах, так и в здании «Центра». Социальные работники объединяют своих 7-10 клиентов у кого-нибудь на квартире и проводят «Посиделки» и в честь праздников с чаем, пирогами, салатами, частушками, песнями, стихами, рассказами. Как показала практика, «посиделки» на квартирах – это удобная форма борьбы с одиночеством, создания положительных эмоций, улучшения состояния здоровья особенно тех, кто не в состоянии выходить из дома.

Изучая потребности клиентов, в Центре создаются клубы по интересам так, чтобы можно было привлекать к участию в их подготовке самих пенсионеров. Несколько лет действуют клубы «Хозяюшка». Заседания клубов обычно приурочены к праздникам или юбилейным датам клиентов. Участники готовят экспонаты для выставок рукоделия, кулинарии, печатают рецепты забытых старых и полезных блюд, демонстрируют модели реставрированной одежды. В Центре ведется большая просветительская работа, которая способствует формированию понятий и навыков по оздоровлению организма, что по-

может пожилому человеку бороться с недугами, активизируя защитные силы организма, избавляя его от неприятных ощущений, снижая боли в суставах, нервно-психическое напряжение. Активизировать эти защитные силы помогут гимнастика, массаж, дыхательные упражнения, психологическая медитация, релаксация и др.

Такие цели и задачи ставит клуб «Помоги себе сам». Занятия проводятся по принципу оздоровительных утренних процедур, с показом и апробацией приемов по преодолению бессонницы (аромат цветка ко сну, массаж биологически активных точек, снотворная гимнастика); снижению артериального давления, снятию мигрени. В социальной работе важным направлением стала пропаганда здорового образа жизни, чтобы физические и духовные возможности человека развивались гармонично. Занятия в клубе «Физическое совершенство» удерживают основные физические качества и двигательные навыки пациентов в пределах функциональных норм. Для обеспечения этих задач разработаны соответствующие коррекционно-оздоровительные программы.

Для внедрения этих программ и реабилитационно-адаптивных мероприятий привлекаются финансовые средства частных лиц, предприятий и организаций. Приглашаются коллективы театров, детских садов, клубов, музыкальных школ и т. п. По данным врача психотерапевта, такие мероприятия для пожилых людей имеют большое значение, улучшая качество их жизни.

Н.С. Сажина (Екатеринбург)

Теоретические концепции посттравматических стрессовых расстройств у участников боевых действий

Современные представления о посттравматическом стрессовом расстройстве сложились окончательно к 1980-м гг., однако информация о воздействии травматических переживаний фиксировалась на протяжении столетий. Во время первой мировой войны Ф.Мотт и Э.Соусард (1919) вели обширную документацию неврологических и психологических последствий военной травмы. Они опубликовали описание последствий пережитого солдатами военного стресса, которые выражались в навязчивом воспроизведении угрожающих жизни ситуаций, а также в повышенной раздражительности, преувеличенной реакции на громкие звуки, трудностях с концентрацией внимания и др. Позднее К.Майерс подчеркивал сходство между военными неврозами и истерией и считал эмоциональный фактор истощающим в объяснении происхождения военного невроза.

Реакции, обусловленные участием в боевых действиях, стали предметом широких исследований в ходе второй мировой войны. Это явление у разных авторов получило разные названия: «военная усталость», «боевое истощение», «военный невроз», «посттравматический невроз». В 1941 г. в одном из первых систематизированных исследований А.Кардинер назвал это явление хроническим военным неврозом. Отталкиваясь от идей З.Фрейда, он ввел понятие «центральный физионевроз», который, по его мнению, служит причиной нарушения ряда личностных функций, обеспечивающих успешную адаптацию к окружающему миру. А.Кардинер считал, что военный невроз имеет как физиологическую, так и психологическую природу. Им впервые было дано комплексное описание симптоматики центрального физионевроза: 1) возбудимость и раздражительность, 2) безудержный тип реагирования на внезап-