

Кучумова Ольга Леонидовна

преподаватель

Князева Ольга Васильевна

преподаватель

Фешина Надежда Григорьевна

преподаватель

ГБПОУ НО «Арзамасский медицинский колледж»

г. Арзамас, Нижегородская область

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ

***Аннотация:** в статье отражена проблема коррекции и профилактики медико-психологических проблем пациентов пожилого возраста и инвалидов, которая решается преподавателями и студентами медицинского колледжа при помощи организации занятий по арт-терапии, а именно бумагопластики.*

***Ключевые слова:** стрессовые реакции, оригами, торцевание, квиллинг, бумагокручение.*

В настоящее время понятие «стресс» получило чрезвычайно широкое распространение. Основной причиной такой популярности является то, что концепция стресса претендует на объяснение многих явлений жизни: реакций человека на психотравмирующие ситуации, различные конфликты и заболевания. Роль стресса в жизни человека огромна и значительна, особенно, для регуляции поведения в тех случаях, когда требуется мгновенная мобилизация всех сил и возможностей организма [1].

Особенно подвержены стрессу люди пожилого возраста и инвалиды, так как в их психическом и психологическом плане основной проблемой является одиночество. И как следствие – утрата желанных контактов, незащищенность перед окружением. С возрастом не только ухудшается самочувствие, происходит нарастание тревоги и страха, появляются симптомы поражения ЦНС, но и также происходят изменения социального статуса. А как следствие –

дисфункциональные и патологические нарушения, характеризующиеся изменениями в органах и системах, приводящие к психосоматическим или психофизиологическим заболеваниям [2].

В этой связи, возрастает роль медицинских сестер в лечебно-диагностической и реабилитационной помощи пациентам пожилого и старческого возраста. Поэтому, очень важно сформировать у будущих медицинских работников умения и навыки правильного общения с пожилыми людьми и инвалидами, чтобы понять их состояние на данный момент и вовремя оказать медико-психологическую поддержку.

В связи с этим, преподаватели ГБПОУ НО «Арзамасского медицинского колледжа» разработали проект «Творим и исцеляемся», целью которого является профилактика стресса, тревоги или страха, возникающих у пожилых людей и инвалидов. Основная роль в этом проекте отводилась одному из методов арт-терапии бумагопластике. Реализация данного проекта проводилась студентами колледжа под руководством преподавателей на базе отделения дневного пребывания ГБУ «ЦСОГПВИИ г. Арзамаса».

Студенты обучали пожилых людей и инвалидов методикам оригами, торцевания, квиллинга, бумагокручения, обрывной аппликации. Все виды этой деятельности заключаются в том, что они отражают предметы реальной действительности, имеющие практическое применение, а именно – подарки для близких и родных. При этом, каждый из выше перечисленных видов технологий работы с бумагой имеет свои особенности:

а) торцевание – это вид бумажного творчества, создаваемый из небольших кусочков гофрированной (креповой) бумаги;

б) квиллинг, бумагокручение, бумажная филигрань – искусство скручивать длинные и узкие полоски бумаги в спиральки и составлять из полученных деталей объемные или плоскостные композиции;

в) модульное оригами – это увлекательная техника создания объёмных фигур из модулей, а затем они соединяются путем вкладывания их друг в друга;

г) обрывная аппликация – один из видов многогранной техники аппликации, когда составляется картина из разноцветных кусочков бумаги [3].

В процессе реализации проекта у людей пожилого возраста и инвалидов активизировалось конструктивное мышление, творческое воображение, художественный вкус. Данный вид деятельности дал позитивный психологический настрой всем участникам проекта для занятия новым интересным делом, который принес эмоциональное удовлетворение без лишних затрат умственных и физических нагрузок.

Таким образом, проект «Творим и исцеляемся» позволил реализовать поставленные нами задачи по профилактике стресса и развить адаптивные способности пожилых людей и инвалидов, способствующих активному долголетию и предупреждению социальной изоляции.

Список литературы

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
2. Лафи С. Г. Психология стресса: Учеб. пособие / С.Г. Лафи; Минобрнауки России, ОмГТУ. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2014. – 144 с.
3. Наумова В.А. Арт-терапия как эффективный метод целенаправленной фасилитации конструктивного развития личности в пожилом и старческом возрасте / В.А. Наумова, Ж.М. Глозман // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. – 2013. – №1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/art-terapiya-kak-effektivnyy-metod-tselenapravlennoy-fasilitatsii-konstruktivnogo-razvitiya-lichnosti-v-pozhilom-i-starcheskom> (дата обращения: 25.06.2018).