

Комплексная программа психологического и физкультурно-оздоровительного сопровождения и поддержки в кризисных и кризисных ситуациях “Равновесие”

Направление – поддержка мобилизованных граждан

НОМИНАЦИЯ - «МыВместе» – поддержка мобилизованных граждан и добровольцев, участвующих в специальной военной операции, а также их семьям

Цель - оказание физкультурно-оздоровительной адаптации и реабилитации, психологической помощи семьям мобилизованных г. Нягани и Октябрьского района, призванных на военную службу в ВС РФ.

Задачи:

1. создание условий для оказания физкультурно-оздоровительной адаптации и реабилитации, психологической помощи семьям мобилизованных
2. организация и проведение мероприятий по эффективному комплексному физкультурно-оздоровительному и психологическому сопровождению и поддержке семей мобилизованных и женщин, оказавшихся в кризисной ситуации
3. провести анализ результата работы и получить обратную связь от участников в рамках проекта

Во время СВО (специальная военная операция) наши военнослужащие, добровольцы и мобилизованные получают ранения, контузии, заболевания. Их семьи находятся в тяжелых морально-психологических условиях, что крайне неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья. Все военнослужащие практически круглосуточно находятся в бронежилетах и средствах защиты и часто в полной экипировке, вес которых составляет от 15 до 60 кг. Даже если воин не получил ранение или контузию, у него начинается проблема с позвоночником и суставами.

Проект направлен на оказание психологической помощи, профилактику, оздоровление и реабилитацию вернувшихся воинов с СВО, а также их семей специальными средствами оздоровления, оздоровительной физической культурой (ОФК) и адаптивной физической культурой (АФК).

Потерять здоровье можно быстро, а на восстановление уходят многие месяцы и годы. Как правило, в госпиталях и поликлиниках курс лечения 21 день, в санаториях и домах отдыха от 14 до 30 дней. За такое время не всегда можно поправить здоровье. А с помощью наших услуг получится продолжить эту работу, что более благоприятно скажется на состоянии здоровья.

Поэтому проект «Равновесие» призван оказать психологическую и физкультурно-оздоровительную помощь как вернувшимся с военных действий, так и их семьям.

Проект включает в себя:

1. Индивидуальное психологическое консультирование людей, оказавшихся в кризисной ситуации (наличие болезни, потери, травмы, переживание насилия, смерть близких, утрата);
 2. Тренинги на преодоление стрессовых ситуаций, страхов, снижения чувства тревоги и напряжения для жен и матерей мобилизованных, с элементами релаксационных приемов (арт-терапия, с изделиями из дерева, мха, песка).
-
3. Индивидуальные и групповые тренировки с лицами прошедшими СВО и семьями мобилизованных, оздоровительной физической культуре (ОФК) и адаптивной физической культуре и спорту (АФК).
 4. Реабилитационно-восстановительные мероприятия, в том числе с участием врача.

В команду проекта будут входить 2 психолога с высшим образованием, со стажем работы, и специалисты по проведению релаксационных техник с натуральными изделиями: дерево, мох, песок, 2 фитнес-тренера с необходимым образованием, опытом работы, спортивными званиями, в том числе, заслуженный мастер спорта России, врач-реабилитолог лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Уникальность проекта в том, что комплексный подход поможет людям и их семьям, получившим в ходе СВО ранения, контузии, увечья или заболевания, быстрее поправить своё здоровье, восстановиться и полноценно вернуться к обычной мирной жизни, средствами психологического сопровождения, физической культуры и реабилитации. В кабинете психолога будет оборудовано пространство для психологической разгрузки. Также в рамках проекта будет организована профилактическая работа по укреплению и поддержанию психо-физиологического состояния человека, для этого будут проведены встречи со студентами колледжа, и создано сообщество "Комплексная программа «Равновесие» в социальной сети Вконтакте <https://vk.com/club222709389>, где будет много полезной информации, включая полезные чек-листы.

Результаты опроса

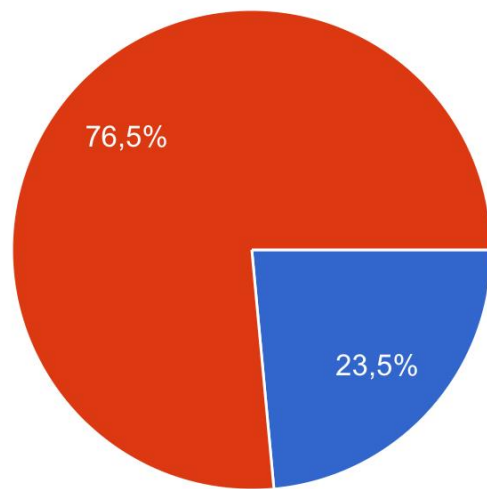
Мною в конце сентября проведен опрос об актуальности оказания психологической физкультурно-оздоровительной помощи людям, пострадавшим в чрезвычайных ситуациях и кризисных ситуациях.



В опросе приняло участие 136 человек (76,5% женщин и 23,5 мужчин, основной возраст респондентов от 35 лет).

ваш пол

136 ответов

 Копировать

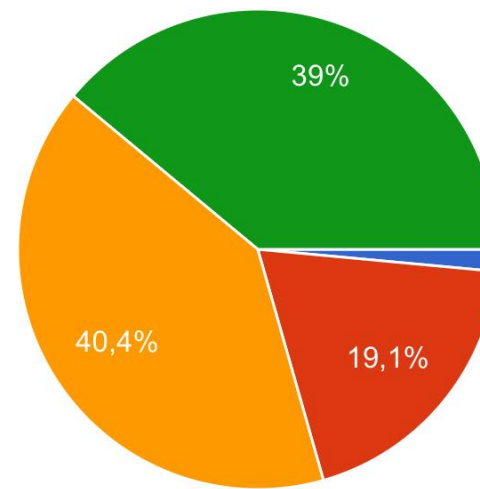






 муж
 жен

ваш возраст

136 ответов

 Копировать



 от 18 лет
 от 18 до 35 лет
 от 35 до 45 лет
 после 45 лет

Результаты опроса

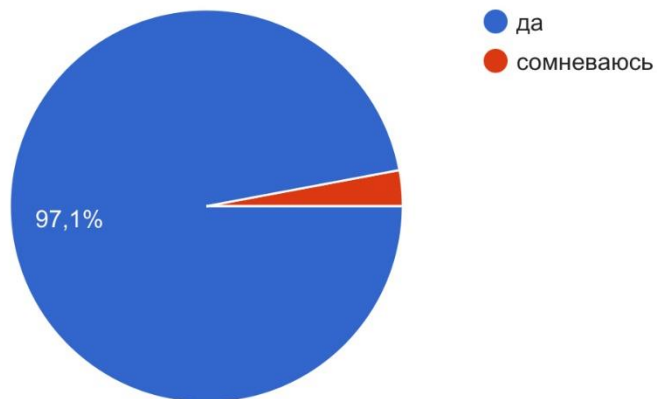
На вопрос: Считаете ли, что в условиях СВО, психологическая помощь актуальна, особенно для мобилизованных и их семей, 97,1 % считают актуальной.

На вопрос: Считаете ли, что в условиях СВО, востребована потребность в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, особенно для мобилизованных и их семей, 85,3% тоже считают актуальной.

Считаете ли, что в условиях СВО, психологическая помощь актуальна, особенно для мобилизованных и их семей

 Копировать

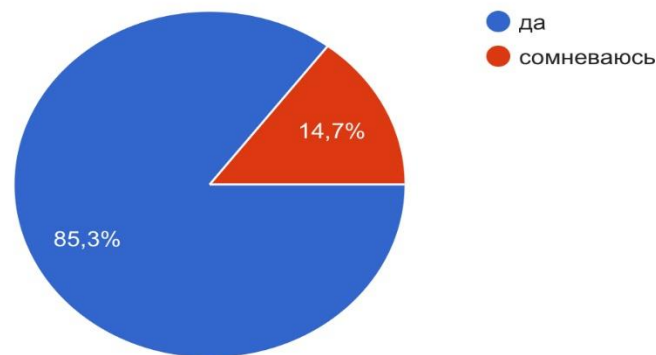
136 ответов



Считаете ли, что в условиях СВО, востребована потребность в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, особенно для мобилизованных и их семей

 Копировать

136 ответов



Данный опрос подтверждает актуальность и социальную значимость проекта.

Поэтому проект «Равновесие» призван оказать психологическую помощь, как вернувшимся с военных действий, так и их семьям.

Проект включает в себя:

1. Индивидуальное психологическое консультирование людей, оказавшихся в кризисной ситуации (наличие болезни, потери, травмы, переживание насилия, смерть близких, утрата);
2. Тренинги на преодоление стрессовых ситуаций, страхов, снижения чувства тревоги и напряжения для жен и матерей мобилизованных, с элементами релаксационных приемов (арт-терапия, с изделиями из дерева, мха, песка).



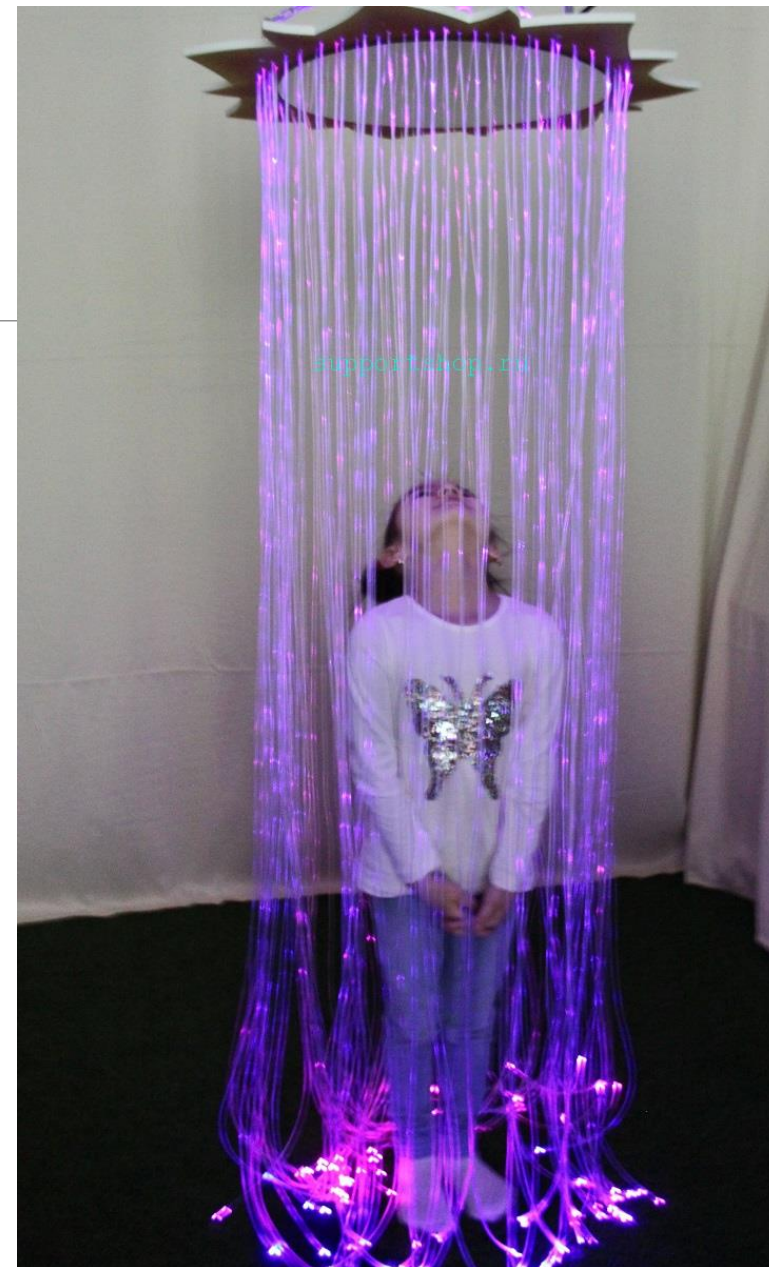
И, проект «Равновесие» также призван оказать физкультурно-оздоровительную помощь, как вернувшимся с военных действий, так и их семьям.

Тренажерный зал «Афганец», Город Нягань, ХМАО-Югра





ПРОСТРАНСТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ



Целевая аудитория:

- это участники СВО и их семьи, дети и подростки, люди с особенностями здоровья.

Количество участников: 360 человек, в том числе дети и подростки.

География проекта: г.Нягань и Октябрьский район

Основные мероприятия:

1. Индивидуальное психологическое консультирование людей, оказавшихся в кризисной ситуации (наличие болезни, потери, травмы, переживание насилия, смерть близких, утрата);
2. Тренинги на преодоление стрессовых ситуаций, страхов, снижения чувства тревоги и напряжения для жен и матерей мобилизованных, с элементами релаксационных приемов (арт-терапия, с изделиями из дерева, мха, песка).
3. Индивидуальные и групповые тренировки с лицами прошедшими СВО и семьями мобилизованных, оздоровительной физической культуре (ОФК) и адаптивной физической культуре и спорту (АФК).
4. Реабилитационно-восстановительные мероприятия, в том числе с участием врача.

В команду проекта будут входить 2 психолога с высшим образованием, со стажем работы, и специалисты по проведению релаксационных техник с натуральными изделиями: дерево, мох, песок, 2 фитнес-тренера с необходимым образованием, опытом работы, спортивными званиями, в том числе, заслуженный мастер спорта России, врач-реабилитолог лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Уникальность проекта в том, что комплексный подход поможет людям и их семьям, получившим в ходе СВО ранения, контузии, увечья или заболевания, быстрее поправить своё здоровье, восстановиться и полноценно вернуться к обычной мирной жизни, средствами психологического сопровождения, физической культуры и реабилитации. В кабинете психолога будет оборудовано пространство для психологической разгрузки. Также в рамках проекта будет организована профилактическая работа по укреплению и поддержанию психо-физиологического состояния человека, для этого будут проведены встречи со студентами колледжа, и создано сообщество "Комплексная программа «Равновесие» в социальной сети Вконтакте <https://vk.com/club222709389>, где будет много полезной информации, включая полезные чек-листы.

Результаты проекта: количественный показатель

- 50 индивидуальных консультаций и 20 тренингов с участием не менее 160 участников,
- 240 персональных тренировок с участием не менее 20 человек, и 960 групповых тренировок с участием не менее 80 человек;
- 20 индивидуальных консультаций врача реабилитолога, лечебной физкультуры и спортивной медицины;
- 3 встречи со студентами с участием не менее 100 человек.

Проект "Равновесие" является актуальным, так как для нас важно повышение уровня оказания оперативной психологической и физкультурно-оздоровительной помощи и сопровождения людей в кризисных и посткризисных ситуациях. По окончании реализации проекта будет проведен анализ, внесены корректировки, будет сформировано предложение для градообразующих предприятий.

Результаты проекта: качественный показатель

1. Повысится чувство безопасности участников проекта;
2. У семей мобилизованных стабилизируется психоэмоциональное состояние; и снизится уровень тревожности;
3. У участников проекта сформируются навыки по преодолению стрессовых ситуаций;
4. Снизится чувство тревоги и эмоционального напряжения;
5. Будут удовлетворены потребности семей мобилизованных и мобилизованных (в отпуске, на реабилитации) в поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации, а также проведении физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга как досуга формирующего здоровье, дисциплину, силу характера и духа, патриотизм.
6. Достижение участниками проекта эффекта укрепления и совершенствования здоровья
7. Созданы условия для успешного преодоления кризисных ситуаций для целевой группы;
8. Приобретено оборудование и материалы эффективной работы по оказанию психологической и физкультурно-оздоровительной помощи семьям мобилизованных.