

РБОО «Центр социально-психологической и информационной поддержки психически больных и членов их семей «Семья и психическое здоровье»



## **Душевное здоровье и физическая активность: спецкурс для людей с психическими заболеваниями**

Проект является победителем конкурса грантов «Москва – добрый город» и осуществлен при поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы в 2023 году

# Цели и задачи проекта

**Цель проекта** - повышение качества жизни, улучшение психофизического и психоэмоционального состояния получателей помощи РБОО "Семья и психическое здоровье" - людей с тяжелыми психическими заболеваниями, большинство из которых - инвалиды, путем повышения их физической активности, обучения пластичному движению и танцам.

## Задачи проекта

- Обучить людей с тяжелыми психическими заболеваниями навыкам управления психофизическим и психоэмоциональным состоянием.;
- Способствовать повышению физической активности людей с тяжелыми психическими заболеваниями.;
- Провести мониторинг и оценить эффективность мероприятий по показателям качества жизни и по удовлетворенности оказанной помощью.;
- Распространить информацию об опыте работы и ее результатах

# Программа мероприятий

- Программа мероприятий по проекту включает еженедельные групповые занятия, способствующие преодолению гиподинамии, повышению физической активности, улучшению владения телом, а также развитию когнитивной сферы и навыков общения, что положительно скажется на психоэмоциональном и физическом состоянии участников.

Проводятся следующие мероприятия:

- 1) тренинг по развитию навыков психофизической и психоэмоциональной саморегуляции,
- 2) цикл занятий по улучшению сценического движения,
- 3) занятия оздоровительными танцами,
- 4) проведение оздоровительных пеших прогулок с проведением занятий лечебной физкультурой,
- 5) шахматный тренинг,
- 6) тренинг приверженности здоровому образу жизни

# Опыт команды проекта

Коллектив организации "Семья и психическое здоровье" в течение двух десятилетий успешно реализует долгосрочную комплексную программу психосоциальной реабилитации людей с тяжелыми психическими заболеваниями. Эффективность программы доказана с помощью регулярных исследований изменения самочувствия и развития навыков подопечных членов организации. Наиболее важным показателем является то, что среди участников программы психосоциальной реабилитации наблюдается снижение госпитализаций и обострений психических заболеваний. В программу включены еженедельные занятия по различным видам групповой психотерапии; тренинги коммуникативных навыков, личностного роста, по профориентации; проводится экскурсионная и досуговая программы и др. Наряду с этими занятиями на протяжении десяти лет в программу входила танцевально-двигательная терапия, опыт проведения которой специалистами РБОО "Семья и психическое здоровье" обобщен в учебно-методическое пособие "Танцевально-двигательная терапия при шизофрении: технология работы в открытых группах в условиях сообщества" ([http://familymh.ru/files/dance\\_therapy.pdf](http://familymh.ru/files/dance_therapy.pdf)). В организации был разработан тренинг по развитию навыков психофизической и психоэмоциональной саморегуляции: результаты эффективности данного тренинга представлены в изданной специалистами РБОО "Семья и психическое здоровье" брошюре "Тренинг по развитию навыков психофизической и психоэмоциональной саморегуляции у больных шизофренией с использованием телесно-ориентированного подхода: Методические рекомендации" ([http://familymh.ru/files/Солохина-макет%20в%20печать\(1\).pdf](http://familymh.ru/files/Солохина-макет%20в%20печать(1).pdf)), а также в книге "Общественные формы помощи в психиатрии: история и современность" под редакцией Т.А. Солохиной и В.С. Ястребовой.

## Команда проекта



- ✓ Солохина Татьяна Александровна, руководитель проекта
- ✓ Полунова Маргарита Анатольевна, координатор проекта
- ✓ Савинова Ирина Николаевна, бухгалтер
- ✓ Полунов Илья Александрович, ответственный за информацию
- ✓ Алиева Лейла Мусаферовна, клинический психолог
- ✓ Кучина Евгения Анатольевна, социальный педагог
- ✓ Тэрк Мария Эрнестовна, психолог
- ✓ Шешнева Евгения Владимировна, режиссер
- ✓ Кузьминова Марианна Владимировна, психиатр



# Оздоровительные прогулки с физическими упражнениями

В рамках проекта проведено  
40 групповых прогулок  
в 25 парках Москвы.

В течение года в них приняли  
участие 48 человек.

Итог – повышение физической  
активности, укрепление здоровья,  
хорошее настроение.

Бонус: знакомство с прекрасными  
московским парками.



# Оздоровительные танцы

В течение года проведено 30 занятий по оздоровительным танцам, в которых приняли участие 48 человек. Участники овладели основами нескольких видов танцев, научились двигаться в парах и в группе, улучшили свое физическое и душевное здоровье.





# Занятия по улучшению сценического движения

В течение года проведено 30 занятий по улучшению сценического движения участников театральной студии. В них приняли участие 33 человека. Участники улучшили координацию движений, пластичность, ритмичность, навыки владения собственным телом, мимикой, выражения эмоций.





# Тренинг по развитию навыков психофизической и психоэмоциональной саморегуляции

Проведено 16 занятий в рамках тренинга: 2 цикла по 8 занятий в первом и втором полугодии.

44 человека улучшили навыки психофизической и психоэмоциональной саморегуляции, обучились приёмам самоконтроля и управления своими эмоциями



# Проведение тренировок по шахматам

Проведено 24 тренировки по шахматам, в которых приняли участие 20 человек. Участники занятий научились играть в шахматы, получили улучшение в когнитивной сфере и психофизическом состоянии, у них улучшилась память, внимательность и умение сосредоточиться над решением задачи, повысилась мотивация, укрепилось стремление к победе и командный дух, умение не только выигрывать, но и проигрывать. Во втором квартале 2023 г. состоялся шахматный турнир, победители которого получили дипломы и призы.





# Тренинг по приверженности здоровому образу жизни

Проведено 12 занятий в рамках тренинга, в которых приняли участие 34 человека. Участники улучшили навыки здорового образа жизни: соблюдение распорядка дня, режима труда и отдыха, ведение дневника самочувствия, избегание вредных привычек.





# Отчетные концерты



Проведено 2 отчетных концерта (28 июня, 27 декабря) с общим числом участников и зрителей более 100 человек. На концерте выступили участники танцевальных и сценических занятий по проекту, которые продемонстрировали приобретенные навыки.

При подведении итогов 21 человек из числа самых активных участников проекта получили благодарственные дипломы.



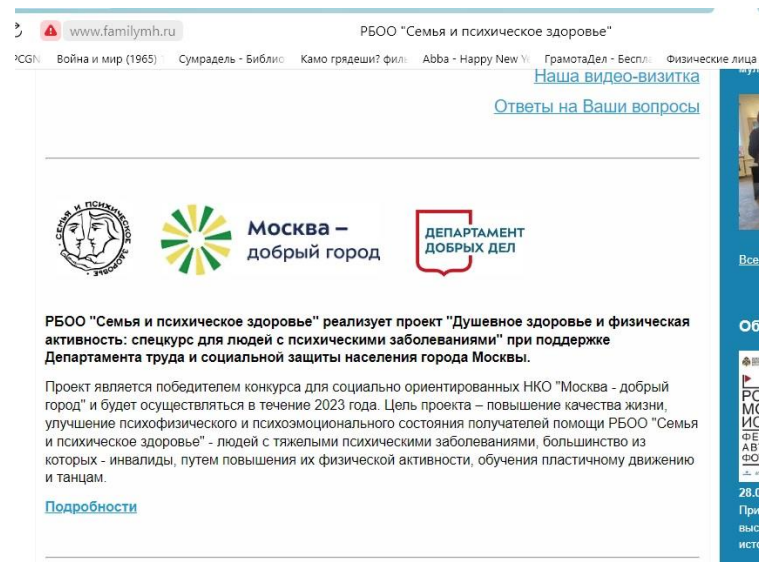
# Проведение мониторинга и анализа психофизического состояния благополучателей

Мониторинг психофизического состояния благополучателей и оценку эффективности мероприятий проекта для целевой группы осуществил врач-психиатр. Оценка клинических и психологических показателей проводилась целевой группой дважды – до и после участия в программе психосоциальной реабилитации. В первом полугодии получено и проанализировано 32 заполненных самоопросника по качеству жизни участников занятий, выявлена заинтересованность и определена мотивированность к участию в занятиях по повышению физической активности. Врач-психиатр вёл постоянное наблюдение за целевой аудиторией, проводил выборочные беседы, его вниманием были охвачены все участники проекта. В ходе мониторинга зафиксирована позитивная динамика психофизического и психоэмоционального состояния целевой группы. По окончании мероприятий проекта получены и проанализированы опросники по изменению качества жизни участников проекта. Отмечено, что проведенная программа продемонстрировала свою эффективность в улучшении и поддержании стабильного психоэмоционального состояния, социального функционирования людей с психическими заболеваниями.

# Публикация информационных материалов о мероприятиях проекта

Информация о ходе реализации проекта постоянно публиковалась на официальном сайте РБОО «Семья и психическое здоровье» и на странице организации ВКонтакте. За весь период осуществления проекта размещено 74 публикации, включающие около 550 фотографий. Это в три раза больше по сравнению с запланированными показателями. За это время на сайте зафиксировано около 19 тыс. визитов посетителей, которые совершили около 28 тыс. просмотров. В социальной сети ВКонтакте - около 2,5 тыс. просмотров публикаций о проекте.

Информация о проекте постоянно размещена на главной странице сайта: <http://www.familymh.ru/>  
Публикации постоянно доступны в социальной сети: [https://vk.com/wall-171021417\\_360](https://vk.com/wall-171021417_360)



The screenshot shows the website www.familymh.ru. The page title is "РБОО 'Семья и психическое здоровье'". The main content area features three logos: "Семья и психическое здоровье" (Family and Mental Health), "Москва - добрый город" (Moscow - a kind city), and "ДЕПАРТАМЕНТ ДОБРЫХ ДЕЛ" (Department of Good Deeds). Below the logos, the text states: "РБОО 'Семья и психическое здоровье' реализует проект 'Душевное здоровье и физическая активность: спецкурс для людей с психическими заболеваниями' при поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы." It also mentions that the project is a winner of a competition for socially oriented NGOs in Moscow and will be implemented in 2023. The goal is to improve the quality of life and psychophysical and psychomotional state of recipients of assistance from RBOO "Family and Mental Health" - people with severe mental illnesses, most of whom are disabled, by increasing their physical activity, training in plastic movement and dance. A "Подробнее" (More details) link is visible at the bottom.



# Результаты реализации проекта

Благодаря мероприятиям проекта повысилась физическая активность и приверженность здоровому образу жизни благополучателей: соблюдение режима сна и отдыха, правильное питание, своевременное обращение за соматической и психиатрической помощью.

Повышение физической нагрузки и занятия лечебной физкультурой помогли участникам повысить уверенность в себе: улучшить навыки общения, память, повысить концентрацию внимания, научиться более свободно двигаться.

Мероприятия в рамках проекта помогли приобрести навыки управления психофизическим и психоэмоциональным состоянием, стабилизировать психическое состояние и снизить уровень заболеваемости среди участников.

Участие в проекте помогло успешной психосоциальной реабилитации благополучателей и их более активной адаптации в обществе

Проведенная работа положительно повлияла на общественное мнение о людях с психическими заболеваниями. Специалисты – ведущие занятий получили новый опыт реабилитационной работы с людьми, страдающими психическими заболеваниями.