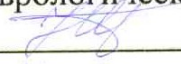


**Министерство социального развития, опеки и
попечительства Иркутской области**

**Областное государственное бюджетное учреждение социального
обслуживания «Пуляевский психоневрологический интернат»**

Утверждаю
Директор ОГБУСО «Пуляевский
психоневрологический интернат»
 Н.А.Пирогов
«15» сентября 2016г.

СМЕХОТЕРАПИЯ

**Программа для граждан пожилого возраста и инвалидов,
сохранивших способность к самообслуживанию**



**Отсутствие причины смеяться – не причина, чтобы не
смеяться**

Ефим Шпигель



**Смех и улыбка — это дверь,
через которую в нас входит
вся человеческая доброта**

Христиан Моргенштерн

Разработчик программы: Губко Галина Степановна, заместитель директора по социальной работе.

Целевая группа: проживающие в ОГБУСО «Пуляевский психоневрологический интернат» граждане пожилого возраста и инвалиды.

Цель:

- Приобщить пожилых людей и инвалидов к здоровому образу жизни;
- улучшить их общее психическое и физиологическое состояние;
- способствовать очищению организма от стрессов и их остаточных явлений, его укреплению и оживлению;
- оказывать помощь пожилым людям и инвалидам посредством смехотерапии;
- создавать эмоциональный комфорт;
- воздействовать на болезни тела с помощью смеха;
- способствовать психологической профилактике негативных эмоциональных состояний.

Задачи программы:

- Убрать скопившиеся зажимы и напряжения на уровне интеллекта, нервной системы, которые, усугубляясь, приводят к болезням и старению организма;
- повысить стрессоустойчивость;
- зарядить позитивными эмоциями;
- повысить уверенность в себе;
- снизить тревожность;

- способствовать преодолению социальной и психологической адаптации людей пожилого возраста и инвалидов.

Практическая значимость программы: Формирование и развитие мотивации у пожилых людей и инвалидов на сохранение здоровья и продление активного образа жизни.

Актуальность программы: Современная жизнь подвержена большим психологическим стрессам, связанным с быстрым темпом жизни. Актуальным для современной жизни являются доступные и малозатратные формы терапии, к которым можно отнести смех. Дело в том, что смех способствует снижению уровня гормонов стресса – кортизона и адреналина и выделению эндорфинов, которые способны притуплять физическую и душевную боль и вызвать чувство удовлетворения. Кроме того процесс смеха очищает верхние дыхательные пути и улучшает циркуляцию крови в организме.

Поэтому «порция смеха» равносильна прогулке по лесу или кислородному коктейлю.

История смехотерапии.

Еще 2000 лет назад Гиппократ отмечал в одном из своих сочинений пользу смеха и рассматривал его как лечебное средство. Лев Толстой утверждал, что смех рождает бодрость, а Максим Горький писал, что «умный смех — превосходный возбудитель энергии».

«Десять раз должен ты смеяться в течение дня и быть веселым: иначе будет тебя ночью беспокоить желудок, это отец скорби» (*Фидрих Ницше*)

Исследования зарубежных ученых показали, что смех обладает огромным оздоровительным эффектом, распространяющимся как на физическое тело, так и на психику. Известно, что мозг во время смеха вырабатывает эндорфины – «гормоны счастья», которые мощно воздействуют на иммунную систему, и не только на нее. Доказано, что улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов пищеварения, вырабатываются антистрессовые гормоны. Психологическое оздоровление связано с освобождением глубоко репрессированных эмоций.

При этом в организме происходит самая настоящая биохимическая буря.

Здоровый юмор в нашей жизни так же нужен, как воздух, солнце и вода. Влияние его на нас огромное!

Смех увеличивает продолжительность жизни и улучшает ее качество. У людей после просмотра смешных видеозаписей **депрессия** стала меньше на 98%, а усталость — на 87%. Пять минут смеха заменяет 40 минут отдыха. Так что если вы не выспались — просто посмейтесь! Ведь смех способствует расслаблению 80 групп мышц.

Описание проекта. Смехотерапию можно рассматривать с разных сторон. Во-первых, это когда у человека возникают радостные эмоции, когда он смотрит комедию, видит смешную сцену или слушает юмореску. Во-вторых, это умение включать самоиронию, т.е. посмеяться над собой и своими неудачами.

В первом случае смехотерапия используется даже на бытовом уровне. Стоит сходить в кино или на юмористический концерт, отключиться от повседневности и посвятить пару часов вниманию смешного и развлекательного, особенно, если шутки умные и тонкие, как настроение пойдет на поправку.

“Увеселительными приемами” пользуются клоуны в цирковых представлениях, конферансье в концертных программах, на телевидение – в разных телепередачах, таких как КВН, “Театр+ТВ”, веселых сериалах и многих других. Некоторые телепередачи нацелены специально на то, чтобы рассмешить зрителя.

В реализации проекта используются различные приемы и методы:

1. Терапия юмором. Сюда можно отнести клоунские программы. Просмотр комедийных фильмов и роликов, рассказывание анекдотов, юмористические постановки и т.д.

2. Терапия смехом. Смех используется как физическое упражнение. Смех вызывается с помощью серии специальных физических, дыхательных и других упражнений, как правило, в группе.

Главное, смех очень заразителен, и поэтому участник таких занятий обычно не имеет шансов не засмеяться! Это действительно весело и полезно!

Прогнозируемая результативность программы:

- Способность позитивно относиться к людям и событиям;
- улучшение коммуникативных навыков;
- развитие воображения;
- ощущение полноты и осмысленности жизни;
- заряд хорошего настроения.

В заключение, мы своим клиентам с удовольствием представляем просмотр лучших кинокомедий прошлых лет, с большой любовью подобранных для старшей возрастной группы и молодых инвалидов. Надеемся, что эта программа принесет хорошее настроение, повысит заряд жизненной энергии, будет способствовать укреплению здоровья пожилых граждан и инвалидов.

Индикаторы и показатели эффективности программы:

Доля пенсионеров и инвалидов, которые воспользовались инновационной технологией проекта «Смехотерапия», к общей численности клиентов учреждения.

Периодичность отчетности о результатах внедрения программы:
Годовая

Достигнутая результативность программы с указанием даты и способа мониторинга: Результативность программы будет оценена в декабре 2017 г. посредством анкетирования.

Смех — лечебное средство, которым человека наградила сама природа. И это лекарство не имеет побочных действий.

Смехотерапия — хорошее лекарство. Поэтому смейтесь на здоровье!

Сделайте юмор своим лучшим другом и отличным оружием в любой ситуации!