



# **Депрессия и старость. Причины и пути выхода. Профилактика депрессивных состояний у пожилых людей**

---

Межрегиональная общественная организация  
инвалидов и пенсионеров «Еврейский  
Благотворительный Центр «Забота - Хэсэд Авраам»

# Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

— это затяжная или отсроченная реакция организма на события, представляющие серьёзную угрозу жизни или здоровью человека.

Возникает в результате внешнего сверхсильного травмирующего воздействия на психику.

При **ПТСР** происходит истощение нервной системы и нарушение ведущих систем организма

# Спутниками посттравматического стрессового расстройства часто становится **депрессия**.

В пожилом возрасте депрессии способствуют:

- ✓ одиночество,
- ✓ социальная изоляция,
- ✓ снижение физической деятельности,
- ✓ сужение интересов.

Важной задачей является поиск ресурса для преодоления стрессовых переживаний

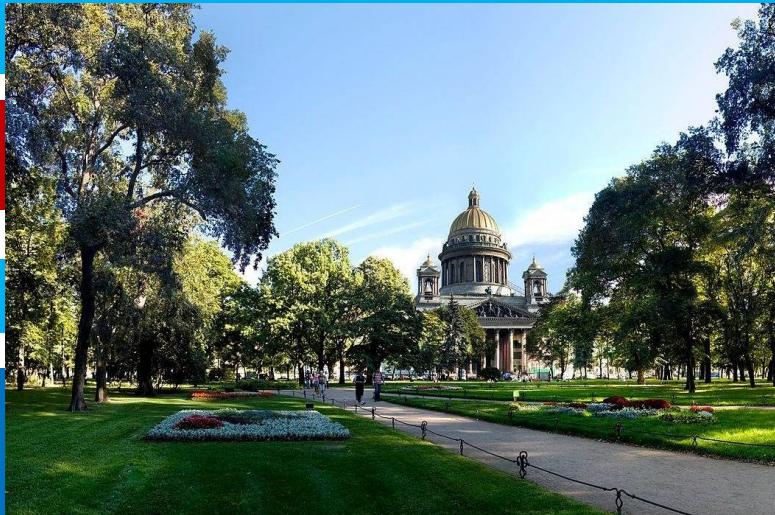
# Психологические группы

Направлены на поиск внутренних ресурсов,  
снятие эмоционального напряжения,  
изменение психологического состояния подопечных



# Психологические прогулки

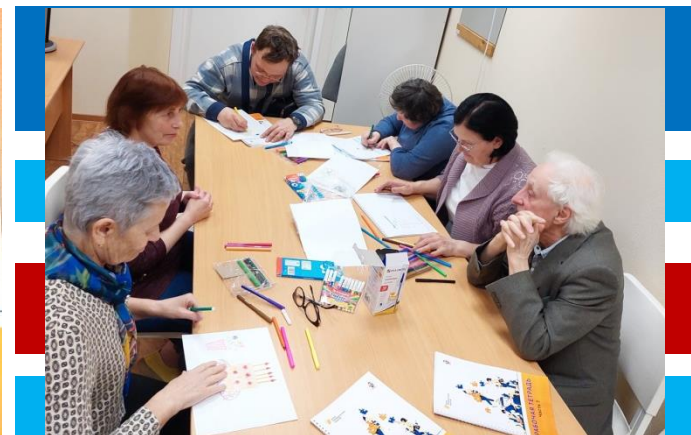
Прогулки с психологом по садам и паркам Санкт -Петербурга. Участники, гуляя и общаясь, предаются приятным воспоминаниям, осознают красоту и ценность живописных уголков нашего города



# Позитивное мышление

Участники приобретают навыки самоанализа и преобразуют образ мышления с негативного на позитивное.

Данная группа проходит в рамках  
**КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОГО ПОДХОДА**



# Арт-терапия

Группа направлена на снятие стресса и улучшение эмоционального состояния. Занятия способствуют гармонизации мировосприятия через развитие способности самовыражения и самопознания



# Аутентичное движение

Практика спонтанного танца, выражение своего эмоционального состояния через движение. Занятия проходят в рамках телесно-ориентированного подхода

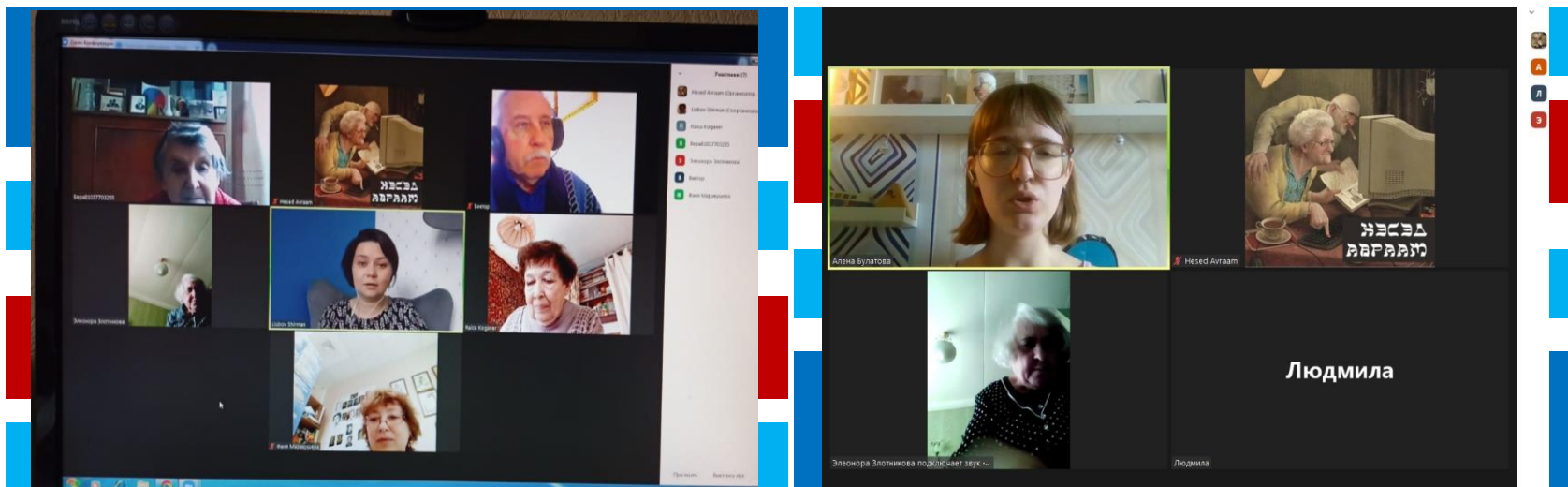




# Онлайн группы

Занятия для тех, кто не выходит из дома:

- ✓ исцеление красотой,
- ✓ кино с психологом



## Тренинги для волонтеров

Волонтерская деятельность «Хэсэд Авраам» - одна из приоритетных сфер нашей работы.

Она направлена на повышение социальной значимости пожилых людей, способствует социальной активности и общению.

Значительная часть работы психологической службы проводится с волонтерами разных направлений

# Тренинги для волонтеров горячей линии

Участники приобретают навыки телефонного делового общения, отрабатывают приемы снятия напряжения в диалоге и взаимодействия со сложными клиентами



# Тренинги для волонтеров клуба «Моадон» (волонтеры гостеприимства, библиотеки, службы знакомств)

Участники приобретают навык привлечения новых  
подопечных к волонтерской деятельности и к активному  
участию в жизни организации



## Тренинги по саморегуляции

Волонтеры разных служб приобретают навыки экологичного взаимодействия со сложными людьми и учатся эффективно выходить из сложных ситуаций как в волонтерской деятельности, так и в повседневной жизни



# Группа встреч для волонтеров ремонтной бригады

- ✓ эмоциональная разгрузка,
- ✓ сплочение,
- ✓ поддержка



# Индивидуальные психологические консультации для подопечных и их родственников

Курс краткосрочной психотерапии (5-15 встреч)  
прошли более 100 человек.

Около 50 человек получили разовые  
индивидуальные консультации



# Психолог – часть полипрофессиональной бригады

Специалисты взаимодействуют с подопечным не в одиночку, а в составе бригады:

- ✓ работники соц.службы,
- ✓ патронажа,
- ✓ врачи (реабилитолог, невролог),
- ✓ психологи

и другие специалисты.

Все члены такой бригады действуют сообща, образуя круг взаимопомощи и поддержки, в центре которого находится подопечный



# Психологическая помощь сотрудникам

- ✓ Индивидуальные консультации — курс краткосрочного консультирования, состоящий из 5 встреч. За последний год психологическую помощь получили около 40 сотрудников.
- ✓ Регулярные супервизии для сотрудников социальной службы



# Лекции

- ✓ Лекции для подопечных.  
Курс о проблемах и ресурсах старения.
- ✓ Лекции на открытых городских площадках и в школах.  
Открытые мероприятия для всех желающих и школьников старших классов о проблемах пожилых людей и об отношении к феномену старости



# Адаптация под особенности пожилых людей

## Соматические особенности

- ✓ Риски острых физических состояний.  
Применение щадящих методов работы.  
Создание ресурсного состояния для участников процесса.
- ✓ Быстрая утомляемость и физическая слабость.  
Длительность занятия не более 2 часов.  
Перерывы и чаепития.
- ✓ Нарушения слуха, зрения, внимания, замедленность реакций. Повторение пройденного материала.  
Формирование толерантного отношения к себе и другим

# Психологические особенности

- ✓ **Одиночество.**  
Отношения с близкими. Консультации для родственников.  
Социальная адаптация. Занятость в организации.
- ✓ **Потери.**  
Уделяем внимание подопечным, недавно потерявшим близких. Приглашения на консультации.  
Участие в психологических группах

Мы не позволяем пожилым людям  
втягиваться в негативный имидж старения!

Мы стоим на страже и  
оберегаем наших подопечных  
от депрессивных и тревожных расстройств!

Нам есть что предложить старшему поколению  
г. Санкт-Петербурга, и у нас есть опыт,  
которым мы готовы поделиться с другими!

По вопросам стажировки вы можете обратиться  
по телефону :

**+7 (911) 286 28 07**

или написать на почту:

**[o.vasilieva@hesed.spb.ru](mailto:o.vasilieva@hesed.spb.ru)**



---

МОО БЦ «Хэсэд Авраам»

г. Санкт-Петербург, ул. Большая разночинная, д. 25 А.

сайт: <https://www.hesed.spb.ru/>