Страничка психолога



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ- ЭТО

- *Оказание психологической помощи в кризисных и затруднительных жизненных ситуациях субъектам образовательного процесса*
- *Проведение обучающих семинаров и тренингов для специалистов, работающих в учреждениях образования,по овладению навыками кризисного вмешательства*
- *Организация супервизорской поддержки педагогам-психологам, работающим с учащимися, оказавшимися в кризисных и затруднительных жизненных ситуациях*
- *Создание условий для проведения исследований по проблемам школьного насилия и суицидального поведения*

КТО МОЖЕТ ОБРАТИТЬСЯ

- учащиеся и студенты
- родители и законные представители
- учителя, педагоги-психологи, социальные педагоги

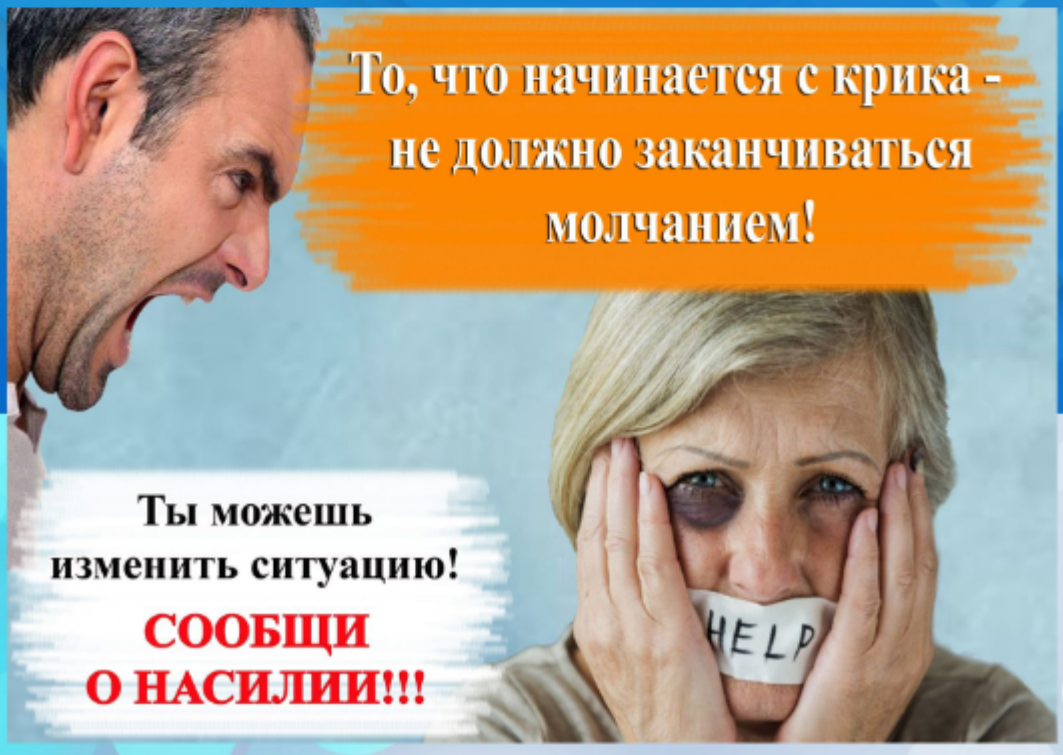
rcpp.by

г. Минск,
ул. Чюрлёниса, 3
(1 этаж общежития БГПУ № 8)

Государственное учреждение «Копыльский территориальный центр социального обслуживания населения»

ПАМЯТКА
для специалистов территориальных центров и социальных работников

«КАК РАСПОЗНАТЬ НАСИЛИЕ В ОТНОШЕНИИ ПОЖИЛЫХ ГРАЖДАН И ЛЮДЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ ПРИ ОКАЗАНИИ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ»



Насилие – это целенаправленное эмоциональное или силовое принуждение (действие) одного человека над другим, осуществляемое с определенной целью, вопреки согласию, воле и интересам пострадавшего. Насилие может проявляться в очень разных формах – от крика, оскорбления до убийства. Но в независимости от того, в какой форме оно проявляется – это все равно насилие и преступление. Основное отличие насилия в семье от других видов насилия заключается в том, что оно происходит между людьми, состоящими в близких или родственных отношениях.

Виды насилия:

- **Физическое насилие** – прямое или косвенное воздействие на жертву с целью причинения физического вреда, выражающееся в нанесении увечий, тяжелых телесных повреждений, побоях, пинках, шлепках, толчках, пощечинах, бросании объектов и т.п.
- **Психологическое** – нанесение вреда психологическому здоровью человека, проявляющееся в оскорблениях, запугиваниях, угрозах, шантаже, контроле и т.п.
- **Сексуальное насилие** – насильственные действия, при которых человека силой, угрозой или обманом принуждают вопреки его желанию к какой-либо форме сексуальных отношений.
- **Экономическое насилие** – материальное давление, которое может проявляться в запрете работать или обучаться, лишении финансовой поддержки, полном контроле над расходами.
- **Медицинское насилие** – халатность и несвоевременность, проявленные при выдаче лекарств, намеренная передозировка лекарственного препарата либо, наоборот, умышленный отказ больному в получении необходимого лекарства.
- **Пренебрежение** – безответственность или неспособность обеспечить человеку необходимые для жизни условия: еда, питье, чистая одежда, безопасное и удобное жилое помещение, средства личной гигиены, медицинское обслуживание и другое.

Типы домашнего насилия в отношении пожилых граждан и людей с инвалидностью:

- ✓ **«непроизвольное»** насилие (уставшие родственники)
- ✓ **реальное** насилие (асоциальные родственники)
- ✓ **«тихое»** насилие (остается неизвестным для внешнего мира)
- ✓ **вымышленное** насилие (когнитивные изменения пожилых людей, в том числе – деменция).

Агрессорами чаще всего становятся:

- родственники, осуществляющие уход;
- проживающие совместно с пожилым человеком, имеющие проблемы с психическим здоровьем (депрессию, алкогольную или наркотическую зависимость, а также ранее осуществляющие насилие);
- люди, находящиеся в финансовой или эмоциональной зависимости от пожилого человека или человека с инвалидностью;
- люди, имевшие ранее конфликтные отношения с пожилым человеком.

Активация Windows
Чтобы активировать Windo

ПРИЗНАКИ НАСИЛИЯ

Признаки физического насилия:

- следы побоев, избиений
- растяжения, вывихи или травмы внутренних органов
- сломанные зубы, переломы конечностей
- следы ожогов

Признаки психологического насилия:

- беспомощность
- замкнутость, нелюдимость
- расстроенный и взволнованный вид
- нежелание вступать в общение, говорить о себе, своих проблемах
- внезапные изменения в их поведении
- постоянная напряженность при общении
- нарушения сна
- необъяснимые страхи
- покорность и удрученность



Признаки сексуального насилия:

- синяки в районе грудной клетки
- порванное или грязное нижнее белье
- заявления человека о сексуальном надругательстве над ним

Признаки экономического насилия:

- внезапные изменения в завещании или иных финансовых документах
- исчезновение ценного имущества
- неоплаченные счета и плохой медицинский уход, несмотря на наличие необходимых средств
- доказательство того, что подпись пожилого человека или инвалида была подделана
- внезапное появление новых родственников
- отсутствие у пожилого человека или инвалида денег (наличных или на счете в банке)
- интерес со стороны членов семьи к принадлежащим гражданину средствам
- человек, который осуществляет уход, запрещает оставаться наедине с гражданином

Признаки пренебрежения:

- потеря веса
- антисанитарные условия проживания
- обезвоживание организма
- недоедание
- запущенные медицинские проблемы
- плохая личная гигиена



ПРИЧИНЫ, ПОЧЕМУ ЖЕРТВА НЕ ОБРАЩАЕТСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

1. Боится потерять иногда единственного родственника, который осуществляет уход за ним.
2. Считает такое отношение нормой.
3. Не знает куда обратиться за помощью.

4. Негде жить, кроме как на одной территории с агрессором.
5. Боится, что после раскрытия правды может стать ещё хуже.
6. Стыдно за своего ребенка (родственника), не хочет причинять ему проблемы.

Рекомендации для оказания поддержки, если вы заметили признаки насилия:

√ Уделите время пострадавшему, если он решил открыться. Разговор при этом самостоятельно завершать нельзя. Человек может почувствовать, что его проблемы вам в тягость и снова закрыться.

√ Слушайте без осуждений, предложите советы и варианты решения проблемы. При необходимости можете задавать уточняющие вопросы, но лучше дать человеку выразить свои чувства, страхи.

√ Не высказывайте недоверие во время разговора, это даст пострадавшему чувство облегчения и надежды. Психологи советуют использовать такие фразы – тебе верю, это не твоя вина, ты такого не заслуживаешь.

√ Объясните, что жить в страхе перед насилием не нормально. Жертва не всегда знает о других моделях взаимоотношений.

√ Необходимо информировать пострадавшего о правах, о возможности обращения в правоохранительные органы и других источниках помощи.

√ В случае актуального насилия, в первую очередь, надо выяснить, в безопасности ли сейчас человек. Если ситуация опасная срочно помогите сделать ее по возможности неопасной. Если есть серьезные травмы, рекомендуйте вызвать скорую и милицию.

При работе с проблемой насилия в семье специалисту следует учитывать свое собственное состояние и свое отношение к данной проблеме. Выделяют некоторые внутренние причины, из-за которых профессионалы могут «не замечать» насилие: («Мне трудно справляться с собой, когда другие испытывают сильные эмоции. Если я выявлю насилие, мне нужно будет что-то делать с этим, а я не знаю, что. Я боюсь, что мне придется столкнуться с обидчиком...») Специалистам, испытывающим подобные состояния при оказании помощи пострадавшим от насилия в семье, рекомендуется пройти специальную подготовку, либо обратиться к психологу.

Куда обращаться, если вы заметили признаки насилия:

1. Правоохранительные органы (по телефону 102).
2. Территориальный центр социального обслуживания населения.
3. Медицинские учреждения.
4. Общественные организации и государственные центры.



Государственное учреждение «Копыльский территориальный центр социального обслуживания населения»

ПАМЯТКА

для пострадавших от домашнего насилия

Что делать, если вы пострадали от домашнего насилия:

1.Определите безопасное и защищенное место, куда бы вы могли уйти в случае опасности. Поместите там документы (или их копии), ключи, денежные средства, запасной телефон, подготовьте "тревожный чемоданчик".

2. Договоритесь с соседями о том, что они должны вызвать милицию, если услышат шум и крики из вашей квартиры.

"Стоит помнить, что нападки агрессора - это не конфликт между вами, а зачастую именно его реакция тревоги. Он пытается справиться со своей паникой за счет агрессии по отношению к вам. Поэтому выяснения, что именно вы сделали не так, и попытки сделать так, как хочет агрессор, ни к чему не приведут. Также не помогут ваши оправдания и извинения. Не стоит тратить на это силы и время"



Бывают очень тяжёлые дни. Бывают часы, когда всё вокруг раздражает и нет сил сдержаться, остановиться, подумать.
Бывают минуты, которые меняют всё в худшую сторону навсегда.
Бывают секунды, превращающие человека в преступника!

3. В момент инцидента постарайтесь избежать конфликта, уйдите в другую комнату или попробуйте успокоить нападающего. Постарайтесь покинуть квартиру под любым предлогом.

4.Покинуть дом необходимо незаметно и без уведомления агрессора. От этого зависит ваша жизнь и здоровье.

5. Обратитесь за защитой! Позвоните в милицию (102) или скорую помощь (103). До прибытия помощи ведите себя спокойно.

Домашнему насилию может подвергнуться любой из нас, как ребёнок, так и взрослый, пожилой человек, женщина или мужчина. Супруг может проявить агрессию в отношении супруги, и наоборот, родители в отношении детей, а дети по отношению к своим братьям либо сёстрам.
Насилие является осознанным выбором, направленным на получение контроля над вами и вашим поведением.

ПОМНИТЕ: Насилие не "случается". Насилие всегда СОВЕРШАЕТСЯ!

За совершение домашнего насилия предусмотрена ответственность, в том числе и уголовная. Какие бы оправдания вы не находили, домашнее насилие является ПРЕСТУПЛЕНИЕМ против жизни и здоровья, против половой неприкосновенности, против личной свободы, чести и достоинства!

6. Обратитесь за помощью в ГУ "Копыльский ТЦСОН". Кризисная комната работает круглосуточно. Для получения услуги временный приют нужно обратиться по адресу: г. Копыль, ул. 50 лет БССР, д. 16а, тел. 51400, 51401, 28376.

7. Привлечение агрессора к ответственности!



Если вы стали жертвой насилия в семье, не ждите трагедии!

Действуйте сейчас - обратитесь за помощью!

Насилие в семье можно остановить!



СТРЕСС, ТРЕВОГА, ДЕПРЕССИЯ

Стресс — эмоциональное состояние, которое развивается у человека, когда он сталкивается с психологически трудными ситуациями или такими ситуациями, которые он считает трудными либо неразрешимыми.

Стресс — это естественный спутник человека. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны.
Угрозу здоровью представляют острые стрессы большой силы или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение.



У каждого человека в ситуации неопределенности может возникнуть чувство тревоги, и это нормально. Но если тревога присутствует постоянно и влияет на способность человека справляться с повседневными делами, это состояние может быть тревожным расстройством, требующим лечения.

Если в течение 2 недель и более у человека стойко понижено настроение, он быстро утомляется, не может испытывать радость и удовольствие, необходимо рассказать об этом врачу, возможно, это депрессивное расстройство.

Стресс, тревожные и депрессивные состояния более чем в 2 раза увеличивают риск осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний

ПРАВИЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

- ***НЕ СНИМАЙТЕ СТРЕСС С ПОМОЩЬЮ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ***
- ***ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОЛНОЦЕННО ОТДЫХАТЬ СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ***
- ***УВЕЛИЧЬТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ***
- ***УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ ИНТЕРЕСНЫМ ДЛЯ ВАС ЗАНЯТИЯМ, ОБЩЕНИЮ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ***



- ***НАЙДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ***
- ***СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ПОЗИТИВНОМ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ!***
- ***ЧАЩЕ УЛЫБАЙТЕСЬ!***

ПРОЙДИТЕ ШКОЛУ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ В ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ!

ЕСЛИ СИТУАЦИЯ КАЖЕТСЯ ВАМ СЛИШКОМ СЛОЖНОЙ, ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПСИХОЛОГУ ИЛИ ПСИХОТЕРАПЕВТУ

ПРАВИЛА ЭТИКЕТА ПРИ ОБЩЕНИИ С ИНВАЛИДАМИ, ИСПЫТЫВАЮЩИМИ ТРУДНОСТИ ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИИ:

- Помните, что инвалидная коляска - неприкосновенное пространство человека. Не облокачивайтесь на нее, не толкайте, не кладите на нее ноги без разрешения. Начать катить коляску без согласия инвалида - то же самое, что схватить и понести человека без его разрешения.
- Всегда спрашивайте, нужна ли помощь, прежде чем оказать ее. Предлагайте помощь, если нужно открыть тяжелую дверь или пройти по ковру с длинным ворсом.
- Если ваше предложение о помощи принято, спросите, что нужно делать, и четко следуйте инструкциям.
- Если вам разрешили передвигать коляску, сначала катите ее медленно. Коляска быстро набирает скорость, и неожиданный толчок может привести к потере равновесия.
- Всегда лично убеждайтесь в доступности мест, где запланированы мероприятия. Заранее поинтересуйтесь, какие могут возникнуть проблемы или барьеры и как их можно устранить.
- Не надо хлопать человека, находящегося в инвалидной коляске, по спине или по плечу.
- Если возможно, расположитесь так, чтобы ваши лица были на одном уровне. Избегайте положения, при котором вашему собеседнику нужно запрокидывать голову.
- Если существуют архитектурные барьеры, предупредите о них, чтобы человек имел возможность принимать решения заранее.
- Помните, что, как правило, у людей, имеющих трудности при передвижении, нет проблем со зрением, слухом и пониманием.
- Не думайте, что необходимость пользоваться инвалидной коляской - это трагедия. Это способ свободного (если нет архитектурных барьеров) передвижения. Есть люди, пользующиеся инвалидной коляской, которые не утратили способности ходить и могут передвигаться с помощью костылей, трости и т.п. Коляски они используют для того, чтобы экономить силы и быстрее передвигаться.

ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Современная социально-демографическая ситуация в нашей стране характеризуется численным увеличением людей пожилого и старческого возраста. По мере старения люди все более подвержены риску заболеваний и инвалидности. Однако время нездоровья пожилых людей можно в значительной степени сократить или предупредить за счет надлежащего решения проблемы специфических факторов риска.

ТРАВМАТИЗМ

Падения и травматизм, к которому они часто приводят, обусловливают значительную долю времени болезней и инвалидности среди пожилых людей. С возрастом риск падений резко повышается. Травмы в результате падений (например, перелом бедренной кости) обычно требуют госпитализации и дорогостоящих вмешательств, включая реабилитацию. Пожилым людям надо всегда помнить, что в их возрасте следует рассчитывать свои силы и возможности организма. По-возможности прогнозировать и предвидеть травмоопасные последствия в той или иной ситуации и тем самым избежать травм и увечий.



В 50% случаях падения происходят дома, особенно часто в ванной комнате и спальне. Наиболее частая причина смерти больных пожилого и престарелого возраста от травмы, полученной в результате падения - это перелом шейки бедра. Предотвращение травм, падений, увечий в пожилом возрасте во многом зависит от самого человека, его образа жизни, поведения и внимания.



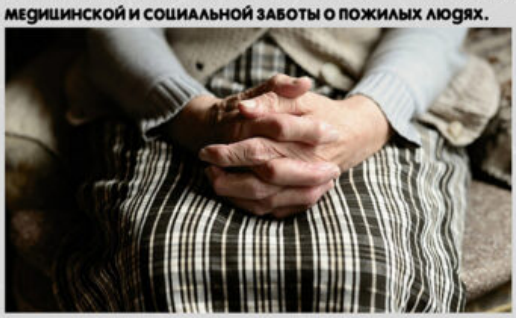
РАЗВИТИЕ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Здоровое старение — это процесс, который происходит на протяжении всего жизненного цикла. Плохое питание, отсутствие физической активности, потребление табака и употребление алкоголя — все это способствует развитию хронических состояний, пять из которых (сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, рак, хронические заболевания верхних дыхательных путей и психические нарушения) обусловливают 77% времени болезней и 86% случаев смерти. Несмотря на то, что, курение и недостаточная физическая активность могут иметь негативные отдаленные последствия для здоровья, изменение привычек в любом возрасте будет полезным. Если люди бросают курить даже в 60-75 лет, риск преждевременной смерти снижается на 50%. Здоровое питание, регулярная физическая активность, поддержание нормальной массы тела и отказ от употребления табака могут предотвратить или хотя бы отсрочить развитие диабета 2 типа.

СОЦИАЛЬНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ И НАРУШЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Одиночество, социальная изоляция и дискриминация — это важные социальные детерминанты и факторы риска нездоровья людей пожилого возраста. Они оказывают негативное влияние на все аспекты здоровья и благополучия, включая психическое здоровье, риск жестокого обращения и риск срочной госпитализации при предотвратимых состояниях, таких как обезвоживание организма или недостаточность питания. Пожилые женщины подвергаются более высокому риску социальной изоляции по сравнению с пожилыми мужчинами.

Депрессия у людей пожилого возраста нередко не диагностируется. Её распространенность среди лиц старше 65 лет находится на уровне 2—15%. Поддержание психического здоровья, включая меры профилактики — это жизненно необходимый, но часто оставляемый без внимания аспект проявления медицинской и социальной заботы о пожилых людях.



[10 правил общения с пожилыми людьми]
[Азбука общения с пожилыми людьми]
[Важные советы и рекомендации по общению с пожилыми людьми]
[Как общаться с людьми с инвалидностью]
[Как общаться с пожилыми родителями_ 10 правил]
[Как общаться с пожилыми родителями_ 20 советов]
[Общие правила этикета при общении с маломобильными гражданами]
[Правила полноценного общения]
[Проблемы с коммуникацией с маломобильными людьми]
[Рекомендации _Как улучшить настроение]
[Рекомендации для лиц, осуществляющих уход за людьми с нарушением слуха]
[Рекомендации для лиц, осуществляющих уход за людьми с плохим зрением и незрячими]
[Рекомендации для лиц, осуществляющих уход за людьми с трудностями при передвижении]
[Рекомендации для лиц, осуществляющих уход за людьми, испытывающими затруднения в речи]
[Рекомендации для повышения жизненного уровня]
[Рекомендации психолога для пожилых]
[Рекомендуется _как говорить или писать о людях используйте_ избегайте]
[Семь простых правил для комфортного общения с пожилыми людьми]
[Советы для налаживания контакта с маломобильным человеком]