

# ШАГ НАВСТРЕЧУ

В отделении социальной реабилитации государственного казенного учреждения социального обслуживания Краснодарского края «Курганский комплексный центр реабилитации инвалидов» предоставляются услуги гражданам с ограниченными возможностями здоровья. Специалисты по социальной работе отделения организуют мероприятия по приобщению граждан, проходящих курс реабилитации, к труду, культуре, спорту, формируют их активную жизненную позицию.

Особое внимание уделяется формированию у инвалидов навыков самообслуживания путем взаимодействия с предприятиями общественного питания (посещение ресторанов, кафе, выезды на базы отдыха). Специалисты по социальной работе отделения осуществляют мероприятия по социально-средовой реабилитации и социально-бытовой адаптации инвалидов. Это обучение инвалидов навыкам личной гигиены, самообслуживания, а также рекомендации по адаптации жилья к потребностям инвалида с учетом ограничения его жизнедеятельности.

Важной составляющей социальной реабилитации инвалидов является последовательность действий специалиста по социальной работе, которая состоит из комплекса методов, приемов и процедур, способствующих восстановлению социального статуса инвалида, достижению его материальной независимости (оказание правовых и экономических услуг по вопросам оформления льгот и пособий, субсидий на оплату жилищно-коммунальных услуг, оказание содействия в трудоустройстве).

Специалист изучает причины и ход развития проблемы клиента, с применением социально-диагностических методов: опросов, наблюдений, анкетирования, обследований жилищно-бытовых условий и анализа представленных документов.

Для проведения практических занятий в учреждении создана «Многофункциональная квартира», одним из блоков учебного модуля которой является кухня для граждан с поражением опорно-двигательного аппарата.

Обучение состоит из рекомендаций специалиста по технике безопасности на кухне, технологии приготовления блюд, включающей в себя технику смешивания различных продуктов, сервировки стола и т.д. Заключительным этапом занятия является дегустиация приготовленных блюд.

Также одной из форм социально-бытовой адаптации и социально-средовой ориентации инвалидов являются экскурсии (магазин, почта, аптека, банк, ж/д вокзал, посещение учреждений культуры). Экскурсии проводятся для ознакомления с изучаемым объектом.

Подобные формы работы с людьми, имеющими инвалидность, способствуют достижению высоких результатов в социальной реабилитации: восстановлению способностей к самостоятельной деятельности в быту, формированию социальных умений и навыков повседневной жизнедеятельности, достижению инвалидом материальной независимости, интеграции в общество. Очень важен результат социальной реабилитации инвалида - полное или частичное достижение способности к самообслуживанию, восстановление у него навыков бытовой деятельности и социального статуса, появление чувства удовлетворенности жизнью.

**С. М. КИСЕЛЕВА**, специалист по социальной работе отделения

# • ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СЕБЕ! ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ НАДВИГАЮЩЕЙСЯ ДЕПРЕССИИ

0 - крайне редко или никогда;  
1 - иногда;  
2 - значительную часть времени;  
3 - практически все время.

18. Жизнь доставляет мне удовольствие:

3 - крайне редко или никогда;  
2 - иногда;  
1 - значительную часть времени;

19. Я испытываю грусть, хандру:

0 - крайне редко или никогда;  
1 - иногда;  
2 - значительную часть времени;

3 - практически все время.

20. У меня нет сил и желания начинать что-либо делать:

0 - крайне редко или никогда;  
1 - иногда;  
2 - значительную часть времени;

3 - практически все время.

Если после подсчета у вас получилось 19 и более баллов, это может свидетельствовать о том, что у вас легкое нервное расстройство. Свыше 26 баллов - повод побеспокоиться о своем здоровье. И в обоих этих случаях необходимо обратиться к специалисту.

Психологи есть в некоторых поликлиниках по месту жительства. Множество контактов, бесплатно и в Интернете. Оказать помощь и дать профессиональные советы вам могут в Центре медицинской профилактики Краснодарского края.

Обратиться всегда можно по адресу: г. Краснодар, ул. Ворова, 182, тел. регистратуры: 8 (861) 226-27-67. Также можно позвонить по телефону

0 - крайне редко или никогда;  
1 - иногда;  
2 - значительную часть времени;

3 - практически все время.

11. У меня плохой ночной сон:

0 - крайне редко или никогда;  
1 - иногда;  
2 - значительную часть времени;

3 - практически все время.

12. Кажется, что я стал меньше говорить:

0 - крайне редко или никогда;  
1 - иногда;  
2 - значительную часть времени;

3 - практически все время.

13. Окружающие настроены недружелюбно ко мне:

0 - крайне редко или никогда;  
1 - иногда;  
2 - значительную часть времени;

3 - практически все время.

14. Я легко могу заплакать:

0 - крайне редко или никогда;  
1 - иногда;  
2 - значительную часть времени;

3 - практически все время.

15. Мне кажется, что люди меня не любят:

0 - крайне редко или никогда;  
1 - иногда;  
2 - значительную часть времени;

3 - практически все время.

16. Я чувствую себя счастливым человеком:

3 - крайне редко или никогда;  
2 - иногда;  
1 - значительную часть времени;

0 - практически все время.

17. Меня беспокоит чувство одиночества:

0 - крайне редко или никогда;  
1 - иногда;  
2 - значительную часть времени;

3 - практически все время.

18. Меня беспокоит чувство одиночества:

0 - крайне редко или никогда;  
1 - иногда;  
2 - значительную часть времени;

3 - практически все время.

За работой и домашними заботами мы часто забываем о собственном здоровье, посвящая себя другим. И внезапно понимаем, как усталость становится хронической, а постоянное плохое настроение перерастает в более сложное состояние, из которого без помощи психолога не выбраться. Во многих случаях уже установленной депрессии (которая является тяжелейшим заболеванием) этого можно было бы избежать, если бы люди раньше прислушивались к себе и своему самоощущению.

Первые признаки того, что вам может грозить депрессия:

- постоянная сонливость;
- плохой аппетит или, наоборот, все время хочется есть;
- не проходящее плохое настроение;
- угнетенное состояние, тревога;
- недовольство собой, постоянное чувство вины;
- сильная усталость, нежелание что-либо делать.

Точный диагноз может поставить только врач, психолог или психиатр. Сделав же предварительный вывод для себя можно, пройдя предложенный тест. Выберите ответы на вопросы и суммируйте баллы. О результатах - в конце теста.

1. Я раньше меня не беспокоило:

0 - крайне редко или никогда;  
1 - иногда;  
2 - значительную часть времени;

3 - практически все время.

2. Несмотря на помощь друзей и членов моей семьи, мне не удается избавиться от чувства тоски:

0 - крайне редко или никогда;  
1 - иногда;  
2 - значительную часть времени;

3 - практически все время.

3. Мне трудно

0 - крайне редко или никогда;  
1 - иногда;  
2 - значительную часть времени;

3 - практически все время.

4. Все, что я делаю, требует дополнительных усилий:

0 - крайне редко или никогда;  
1 - иногда;  
2 - значительную часть времени;

3 - практически все время.

5. Мне кажется, что моя жизнь сложилась неудачно:

0 - крайне редко или никогда;  
1 - иногда;  
2 - значительную часть времени;

3 - практически все время.

6. Я не получаю удовольствия от еды, у меня плохой аппетит:

0 - крайне редко или никогда;  
1 - иногда;  
2 - значительную часть времени;

3 - практически все время.

7. Мне кажется, что я хуже других:

0 - крайне редко или никогда;  
1 - иногда;  
2 - значительную часть времени;

3 - практически все время.

8. Я чувствую подавленность:

0 - крайне редко или никогда;  
1 - иногда;  
2 - значительную часть времени;

3 - практически все время.

9. Я надеюсь на хорошее будущее:

0 - крайне редко или никогда;  
1 - иногда;  
2 - значительную часть времени;

3 - практически все время.