

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА ДИНАМИКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

- это возможность каждому участнику лучше узнать свои сильные стороны, на которые можно опираться в восстановлении после инсульта, а также - получить персонально подобранный комплект упражнений для развития внимания, памяти, мышления.

## ИНТЕНСИВНАЯ ТЕЛЕСНАЯ ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

(сенсомоторная коррекция)

- это комплекс специальных последовательных упражнений для стимулирования работы головного мозга, когда сохраненные участки мозга берут на себя функции утраченных.

### ЧЕМУ ПОМОГАЮТ ЗАНЯТИЯ:

- регуляции мышечного тонуса: исчезает привычное напряжение в движениях;
- развитию артикуляции, улучшению речи;
- повышению телесной чувствительности;
- развитию координации движений.

### КАК ПРОХОДЯТ ЗАНЯТИЯ:

- после посещения цикла занятий «Мастерская здоровья: суставная гимнастика»;
- еженедельная индивидуальная работа с тренером;
- ежедневные самостоятельные занятия дома с помощником.

### ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ЗАНЯТИЯ, ПО МНЕНИЮ ВИГОРОВЦЕВ

- «Стал чувствовать себя увереннее, могу сам встать, пользоваться общественным транспортом».
- «Восстанавливается память. Стал хорошо запоминать по имени людей, с которыми встречаюсь».
- «Стали оживать мышцы, вернулись движения рукой вверх, в стороны. Теперь могу взяться за поручень в трамвае, висеть на турнике, даже поднимать вещи – кастрюли, мешок с сахаром».

*«Я верю, что участник, который каждый день прилагает усилие и, порой, преодолевает себя, постепенно восстанавливается физически, а также приобретает активность, настойчивость, терпение, силу духа для общего восстановления!»*

*Ведущая – психолог Наталья Седоченкова*

## МАСТЕРСКАЯ ПОЗНАНИЯ

- это активизация и улучшение познавательных процессов - внимания, памяти и мышления после инсульта.

### ЧЕМУ ПОМОГАЮТ ЗАНЯТИЯ:

- освоению приемов запоминания различной информации, тренировке внимания и мышления и выбору подходящих способов для себя;
- пониманию, что умственное развитие – занятие важное и занимательное;
- ощущению радости собственным успехам и успехам других, работе с тем, что пока еще трудно.

### КАК ПРОХОДЯТ ЗАНЯТИЯ:

- один раз в две недели в небольшой группе;
- выполнение упражнений и игр, предложенных ведущим на занятии;
- регулярное выполнение заданий дома.

### ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ЗАНЯТИЯ, ПО МНЕНИЮ ВИГОРОВЦЕВ:

- «Научилась запоминать свой номер телефона, который не могла запомнить после инсульта».
- «Приятно чувствовать, что мой мозг работает».

*«Я верю, что человек может улучшить свои интеллектуальные способности, ведя активный образ жизни и регулярно «тренируя мозг». Ведущая – психолог Ирина Тригубюк*

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

- это место и время, когда Вы можете быть самим собой – не скрывать, не сдерживать, не подавлять чувства и эмоции, не стараться быть более сильным и удачливым, более оптимистичным, чем Вы есть на момент консультации. Ваша боль, утрата и любые переживания будут поняты и выслушаны.

Это душевная беседа, когда что-то отпускает и на душе становится легче; когда открываются внутренние силы для восстановления, понимания своих истинных потребностей и того, как жить дальше.

### КАК ПРОХОДЯТ КОНСУЛЬТАЦИИ:

- еженедельные встречи на 50 минут;
- работа начинается по инициативе клиента, он же определяет, с чем работать;
- психолог-консультант и клиент договариваются о длительности работы, времени встреч, этапах работы, задачах и т.д

## ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ КОНСУЛЬТАЦИИ, ПО МНЕНИЮ ВИГОРОВЦЕВ:

ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ:

- разрядки внутреннего напряжения и боли, стабилизации своего состояния;
- ужитья с новым физическим и эмоциональным состоянием после инсульта;
- осознать, что иногда то, что человек считает неполноценностью, может быть его силой, и даже преимуществом;
- увидеть, как многое ты ещё можешь, несмотря на последствия инсульта;
- добавить уверенности и упорства, поверить в своё «могу»;
- увидеть свою уникальность и своеобразие и найти особенные способы существования;
- стать лучше, чем есть на данный момент и даже лучше, чем был до болезни – сильнее физически и духовно, увереннее, жизненно мудрее, добрее, участливее, активнее, более творческим.

*«Я верю, что искреннее сопереживание и подлинная Встреча с человеком на консультации помогает ему обрести силы и найти новые опоры в жизни». Ведущая - психолог Наталья Иванова*

### КООРДИНАТОРЫ ПРОГРАММЫ:

**Бородулина Карина Георгиевна**  
тел. 26403489  
e-mail: kari\_bo@inbox.lv

**Кузнецова Марина Павловна**  
тел. 26534543  
e-mail: kuznecovamarinap@mail.ru

### ВСЕ ПРОГРАММЫ БЕСПЛАТНЫЕ

Подробнее о нас Вы можете узнать на сайте  
[www.insult.lv](http://www.insult.lv)

или написав по электронному адресу  
[vigor.insult@gmail.com](mailto:vigor.insult@gmail.com)



RĪGAS DOMEŠ  
IZGLĪTĪBAS, KULTŪRAS  
UN SPORTA DEPARTAMENTS

Буклет издан благодаря финансовой поддержке департамента образования, культуры и спорта рижской Думы в рамках программы общественной интеграции

ОБЩЕСТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ЛЮДЕЙ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ, И ИХ РОДСТВЕННИКОВ «VIGOR»



ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

## ПУТЕВОДИТЕЛЬ «ВИГОРА»



### ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА – ЭТО:

- восполнение жизненных сил;
- обретение ощущения полноты жизни;
- открытие новых способностей.

### ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВОЗМОЖНО, ЕСЛИ:

- совмещается забота об организме, душе и образе жизни;
- сам человек пошагово и систематически активно действует;
- происходит овладение новыми способностями взамен утраченных.

## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

### ВКЛЮЧЕНИЯ В НАШУ ПРОГРАММУ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Человек приходит в «ВИГОР»	
Основные занятия	Выбор индивидуального дополнительного комплекса (Исходя из необходимости и заинтересованности)
Клуб встреч	Мастерские:
Вводная беседа	• Сенсомоторная коррекция; • Мастерская здоровья: суставная гимнастика, • Мастерская речи; • Арт-мастерская «Искусство жить»;
Калейдоскоп встреч «Мир моих интересов»	• Мастерская познания; • Индивидуальные психологические консультации; • Индивидуальная диагностика динамики восстановления.

**Клуб** – это Встреча друг с другом для получения поддержки и радости жизни.

#### Калейдоскоп встреч «Мир моих интересов»

– возможность обмена опытом восстановления и получения важной информации о социальной и медицинской помощи.

**Вводная беседа** – знакомство с новым участником и ориентировка его в нашей программе.



Для того, чтобы **принять участие в программе Мастерских, необходимо** регулярное посещение клубных встреч и Калейдоскопа встреч «Мир моих интересов».

## МАСТЕРСКАЯ РЕЧИ

- это восстановление речи после инсульта через свободное общение, игру и упражнения для артикуляции и обогащение активного словарного запаса.

### ЧЕМУ ПОМОГАЮТ ЗАНЯТИЯ:

- освоению способов восстановления и развития речи;
- пониманию, что восстановление речи - дело интересное, увлекательное;
- появлению возможности рассказывать о себе, делиться опытом, помогать друг другу и при этом всё время говорить, даже не замечая, как это получается.

### КАК ПРОХОДЯТ ЗАНЯТИЯ:

- один раз в две недели;
- необходимо регулярное повторение упражнений дома;
- важно выполнение рекомендаций ведущего.



### ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ЗАНЯТИЯ, ПО МНЕНИЮ ВИГОРОВЦЕВ:

- « На каждом занятии что-то преодолеваю: вот сегодня произнес скороговорку».
- «Мне все хорошо и интересно. Нравится, что всех увижу и скажу что-то немножко».
- «Я уже свободнее выражаю мысли, нет зажатости, слова из пассивного запаса переходят в активную речь».

*«Я верю, что человек может говорить понятно и даже вдохновенно, пробуя, слыша слова поддержки и замечая, каких результатов достигает сам и другие».*  
Ведущая – психолог Алла Лапшевская

## АРТ-МАСТЕРСКАЯ «ИСКУССТВО ЖИТЬ»

- это спонтанное творчество, экспериментирование с разными материалами, которое помогает яснее увидеть свою жизненную ситуацию, открыть в себе возможности для самовыражения, ощутить новые силы.

### ЧЕМУ ПОМОГАЮТ ЗАНЯТИЯ:

- снижению напряжения и усталости, оживлению жизненных сил;
- появлению творческого вдохновения и желания использовать его в жизни;
- открытию себя и своих новых творческих возможностей;
- появлению нового взгляда на свою жизнь.

### КАК ПРОХОДЯТ ЗАНЯТИЯ:

- один раз в две недели;
- в форме спонтанного творчества с предложенным материалом на заданную тему при доверии собственной интуиции.



### ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ЗАНЯТИЯ, ПО МНЕНИЮ ВИГОРОВЦЕВ:

- «Приятно работать с разным материалом, когда сам материал даёт импульс что-то делать».
- «Интересно, когда самые простые материалы в процессе работы наполняются другими смыслами».
- «Нравится интеллектуальное общение с людьми о важном и ценном в жизни».
- «Интересно, когда другой человек делает и видит что-то по-своему, иначе открываясь для нас».
- «Удивительно идти в глубину души и открывать неожиданные пласты».

*«Я верю, что доверяясь себе, разрешая себе действовать в творчестве по наитию, спонтанно, человек встречается со своей природной силой, открывает жизненные ресурсы».*  
Ведущая – психолог Наталья Иванова

## МАСТЕРСКАЯ ЗДОРОВЬЯ: СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА

- это специальный восстановительный комплекс упражнений, который развивает способности контроля над движениями своего тела.

### ЧЕМУ ПОМОГАЮТ ЗАНЯТИЯ:

- разработке и укреплению суставов: они становятся подвижнее и гибче;
- повышению жизненного тонуса человека: появляется прилив бодрости и активности.

### КАК ПРОХОДЯТ ЗАНЯТИЯ:

- один раз в неделю;
- в небольших группах и индивидуально;
- с ежедневным выполнением упражнений дома.



### ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ЗАНЯТИЯ, ПО МНЕНИЮ ВИГОРОВЦЕВ:

- «Движения ноги стали свободными и управляемыми».
- «Восстанавливается координация движения».
- «Начал писать правой рукой».
- «Могу управлять своим телом».

*«Я верю в то, что движение – это жизнь, и можно научиться двигаться с минимальными усилиями и максимальной эффективностью, осознавая то, как работает наше тело».*  
Ведущая - психолог Ирина Михальчик