**Трудотерапия как средство физической реабилитации**

﻿

Трудотерапия

Лечение трудом. При психических расстройствах и нарушениях поведения. Реабилитация после перенесенных психозов и депрессивных состояний. Для больных стационара и пациентов на домашнем лечении.

**Трудотерапия** — разновидность лечения, при котором пациент вовлекается в искусственно созданный трудовой процесс.

При трудотерапии соблюдаются все критерии лечения: индивидуально оцениваются показания и противопоказания, разрабатывается и реализуется лечебно-реабилитационная программа, весь процесс проходит под контролем врача и помощника врача — специалиста по трудотерапии или реабилитолога.

**Для чего нужна трудотерапия?**

Цели трудотерапии: восстановление или поддержание нарушенных болезнью психических функций и физического состояния, налаживание взаимодействия и общения с другими людьми, социальная адаптация. Кроме этого, этот вид лечения обладает обучающим и развивающим действием. Для здорового человека труд является естественной потребностью. При многих заболеваниях трудоспособность снижается или полностью утрачивается. Восстановление трудовой деятельности является не только целью лечения, но и, как показал опыт, и средством терапии многих болезней.



**Механизм действия психотерапии**

Лечебный эффект трудотерапии достигается за счет комплексного воздействия на организм пациента:

* Улучшается общее самочувствие.
* Психотерапевтический эффект.
* [Развитие мелкой моторики рук](https://orto-ped.ru/samoobrazovaniye-netraditsionnyye-tekhniki-risovaniya-kak-sredstvo-razvitiya-melkoy-motoriki-ruk/?sj_source=link&sj_term=%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%BC%D0%B5%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D1%80%D1%83%D0%BA).
* Переключение внимания.
* Активация отделов мозга, отвечающих за активность, планирование деятельности и взаимодействие с окружающими людьми.
* Физическая активность оказывает лечебное действие на основные системы организма: нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную, кроветворную, выделительную, пищеварительную, иммунную и др.

**История трудотерапии**

Указания на лечебное воздействие физ.культуры и труда историки находят еще во времена древнегреческих целителей и философов. Официально первым специалистом, предложившим и использовавшим трудотерапию считается немецкий врач и философ Иоганн Христиан Рейль (1759 — 1813). Для своего времени Иоганн Рейль был большим новатором, предложившим лечить душевнобольных (а не изолировать и связывать), использовать психотерапию, арт-терапию, трудотерапию и санаторно-курортное лечение. С тех пор трудотерапия стала частью лечебно-реабилитационного процесса психически больных пациентов. Во времена СССР во всех крупных психиатрических стационарах создавались специальные лечебно-трудовые мастерские, в которых организовывался лечебный процесс трудотерапии. К сожалению в России в настоящее время практически все подобные мастерские закрылись, реабилитационный процесс ложится на плечи энтузиастов врачей и социальных работников в ПНД, но полноценной трудотерапии пока организовать не удавалось.

**При каких заболеваниях и состояниях проводится трудотерапия?**

Наибольшее распространение трудотерапия получила в психиатрии — при лечении психических расстройств и нарушений поведения. Прежде всего, благодаря своей высокой эффективности. Применение в комплексе с другими традиционными терапевтическими методами лечение трудом ускоряет выздоровление, позволяя сокращать сроки нетрудоспособности и улучшать качество жизни пациента и его окружения.

Большую лечебную роль трудотерапия играет при эндогенно-процессуальных заболеваниях (перенесенные психозы, шизофрения, шизотипические расстройства, затянувшиеся и резистентные депрессивные состояния), при пограничных психических расстройствах (расстройства личности, ПТСР, невротическое развитие личности и др.), при органических психических расстройствах, при алкогольной, наркотической, лекарственной зависимостях.

Лечащий врач исходя из психического и физического состояния пациента, оценки реабилитационного потенциала индивидуально определяет показания и противопоказания к трудотерапии.

****

**Трудотерапия при депрессии**

Депрессивное состояние, независимо от причин, всегда сопровождается снижением волевой активности. При депрессии наблюдается замедление двигательной и интеллектуальной активности. Проведение трудотерапии позволяет быстрее восстанавливать утраченную волевую активность, нормализовать нарушенный цикл сон-бодрствование. Терапию трудом сочетают с традиционными видами лечения депрессии, такими как фармакотерапия, БОС-терапия, психотерапия, физиолечение, ЛФК и др. Необходимо помнить что трудотерапию применяют только при нетяжелых депрессивных состояниях.

**Для детей**

Для пациентов детского и подросткового возраста трудотерапия проводится в виде специальных занятий или игр. Классическая трудотерапия невозможна, так как у детей еще не сформированы трудовые навыки и труд не является нормальной потребностью. Кроме того, детский труд законодательно запрещен.

**Для пожилых**

Трудотерапия пациентов [пожилого возраста](https://orto-ped.ru/zdorovyy-obraz-zhizni-v-pozhilom-vozraste-referat/?sj_source=link&sj_term=%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0) имеет свою специфику:

* Ограничение физических нагрузок.
* Акцент на работу с вниманием, памятью и сохранением навыков.
* Обязательное мониторирование соматического состояния.
* Сочетание с ЛФК (лечебная физ.культура)

**Противопоказания к трудотерапии:**

* Психозы.
* Тяжелые и средней тяжести депрессивные состояния.
* Острые инфекционные и воспалительные заболевания.
* Тяжелые и средней тяжести неврологические заболевания.
* Выраженная умственная отсталость.
* Отказ пациента от трудотерапии (принудительный труд недопустим).
* Индивидуальные особенности пациента (определяются врачом).

 Трудотерапия возможна как отдельный вид лечения. В этом случае процесс трудотерапии выглядит следующим образом:

1. Под контролем врача и под наблюдением специалиста по трудотерапии пациент занимается трудовой деятельностью. Вид деятельности подбирается индивидуально, это может быть механический труд (готовка еды, уборка, ремонтные работы, курьерская деятельность, изготовление одежды, помощь мед.персоналу), интеллектуальные нагрузки (работа с ПК, обучение или чтение, подготовка документов
2. ) или их сочетание. Длительность от одного до нескольких часов (подбирается индивидуально).
3. После занятия трудом перерыв на обед.
4. После обеда психотерапевтическая работа: занятие в группе или проведение тренинга.
5. Занятие ЛФК (лечебной физ.культурой).