Государственное Бюджетное Учреждение

Геронтологический центр «Восточный»

Сенсорная комната

Психолог: Бублий Валерия Сергеевна

Чортаносова София Феохаровна

Что такое сенсорная комната?

Сенсорная комната – это специально организованная среда, оснащенная оборудованием для стимуляции систем восприятия:

вкусовой	вестибулярной	слуховой
зрительной	тактильной	обонятельной

★ В качестве стимуляторов на органы чувств используют звуки, свет и цвет, запахи.

Чем полезна сенсорная комната?

- Расслабление – снятие мышечного и эмоционального напряжения, создание ощущения безопасности, защищенности.
- Стимуляция сенсорного восприятия и двигательной активности.
- Повышение положительных эмоций за счет стимулирования психической и познавательной активности.
- Развитие концентрации и управления вниманием.
- Коррекция и восстановление зрительно-моторной координации, рецепторной чувствительности.
- Коррекция психических состояний – снижение агрессии и тревожности.
- Профилактика умственного и физического переутомления.

Сеансы в сенсорной комнате помогают пожилому человеку:

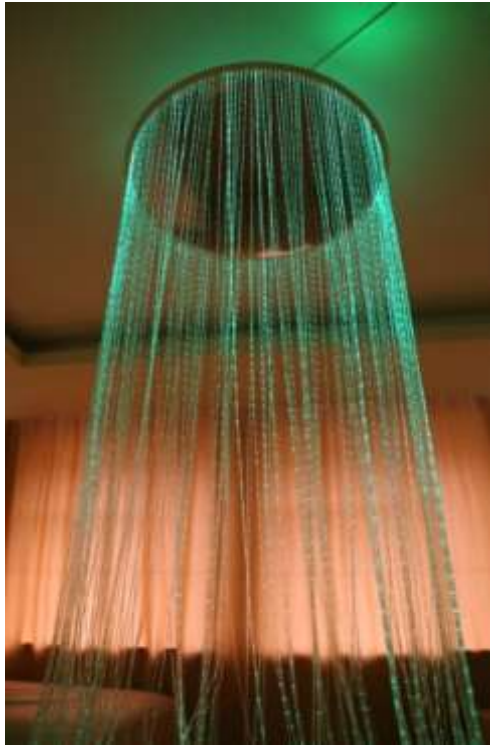
- адаптироваться в новых условиях
- гармонизировать эмоциональное состояние
- способствуют нормализации сна
- активизируют мозговую деятельность, вследствие чего в организме ускоряются восстановительные процессы.

Воздушно-пузырьковые колонны и панели в сенсорных комнатах

Сейчас всё больше людей страдает от стресса и переизбытка информации – им всем необходима качественная релаксация, отдых. Созерцание этой конструкции:

- успокаивает, снимает стресс- уходит беспокойство, исчезает тревожность;
- формирует способность сосредотачиваться, концентрировать внимание;
- стимулирует фантазию, воображение;
- активизирует зоны головного мозга, отвечающие за контакты с окружающей средой;
- специально выбранные цвета создают ощущение безопасности, происходит своеобразная «перезагрузка» настоящего «Я»

Фиброоптическая тактильная люстра и звёздный дождь из оптоволокна с гребнем



Их действие направлено на:

- активизацию внимания,
- активацию тактильного и зрительного восприятия,
- создание положительного эмоционального фона,
- снятие стресса и агрессивно-эмоциональных состояний

Зеркальный шар

- Во время работы проектора и зеркального шара можно наблюдать эффект множества ярких бликов, которые напоминают обильный снегопад или «солнечные зайчики».
- Особенно яркий эффект даёт сочетание работы зеркального шара, проектора и тихой, спокойной музыки. В таком случае наши проживающие быстро достигают состояния расслабленности.
- Плавающие вокруг блики создают атмосферу сказки; человек с удовольствием включается в ролевую игру, либо просто может стать сторонним наблюдателем космоса.
- Создавая спокойную и приятную атмосферу, зеркальный шар необходим для проведения коррекционных и профилактических занятий в сенсорном пространстве, при работе с пациентами с различными заболеваниями и нарушениями здоровья.

Потолок «Звёздное небо»

Потолок «Звездное небо» может быть использован для:

- релаксации
- зрительной стимуляции
- веселых интерактивных игр
- поможет восстановить силы и душевное равновесие
- воссоздаст ни с чем несравнимое очарование и таинство ясного ночного неба

Противопоказания к посещению сенсорной комнаты:

- Эпилепсия
- Психозы
- Грубые органические поражения ЦНС
- Глубокая умственная отсталость
- Инфекционные заболевания

Среди результатов работы в комнате релаксации для престарелых людей отмечают:

- нормализацию сна,
- улучшение внимание,
- более эффективную переработку информации,
- повышение устойчивости к стрессу,
- снижение хронического стресса,
- прогресс в формировании здоровой самооценки, улучшение эмоционального и физического здоровья.

- Занятия в сенсорной комнате проводятся в групповой и микрогрупповой формах.
- Количественная составляющая зависит от особенностей группы и составляет от 3 до 15 человек.
- Продолжительность сеанса варьируется от 15-40 минут.

Расписание

Сеансы психологической разгрузки проводятся:

Для проживающих	• Среда 10:00 – 10:40 • Пятница 10:00 – 10:40
Для сотрудников	• Пятница 15:00 – 15:45

Ждём Вас в комнате психологической разгрузки!