

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение аквариумотерапии
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	развитие природной способности человека к саморегулированию, самовосстановлению и поддержанию здорового состояния организма
Содержание Проекта	1. Актуальность проекта 2. Роль постепенной капитуляции 3. История возникновения аквариума 4. Зарождение аквариумистики (Китай, Корея и Япония) 5. Аквариум и аквариумистика в России и Европе 6. Аквариумотерапия, как техника релаксации 7. Чем обусловлены свойства аквариума? 8. Рыбки-дерматологи и не только 9. Влияние аквариума на здоровье 10. Подводные ландшафты
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Мостовая Оксана Викторовна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 9, Социальный работник.

1. Актуальность проекта

Увеличение продолжительности жизни — это одно из наших наиболее значимых коллективных достижений.

Увеличение продолжительности жизни отражает прогресс в социальном и экономическом развитии, а также в области здравоохранения, в частности наш успех в борьбе со смертельными детскими заболеваниями, материнской смертностью и в последнее время смертностью в пожилом возрасте.

Увеличение продолжительности жизни — это невероятно ценный ресурс. Он дает возможность иначе взглянуть на то, что такое пожилой возраст, а также на то, как может складываться вся наша жизнь.

Здоровое старение охватывает все возрастные периоды жизни и актуально для всех, а не только для тех, кто в настоящее время здоров. Собственный потенциал в любом возрасте определяется многими факторами, включая сопутствующие физиологические и психологические изменения, отношение к своему здоровью, а также наличие или отсутствие заболеваний. На собственный потенциал сильно влияет среда, в которой человек жил на протяжении всей своей жизни.

Социально-экономические ресурсы и возможности, доступные людям на протяжении всей их жизни, влияют на способность делать правильный выбор в отношении здоровья, вносить свой вклад и получать поддержку, когда они в этом нуждаются.

В настоящее время многие из пожилых людей не имеют доступа к основным ресурсам, необходимым для полноценной и достойной жизни. Многие также сталкиваются с ежедневными препятствиями для здоровья и благополучия, а также полноценного участия в жизни общества. Эти трудности усугубляются для пожилых людей, находящихся в нестабильных условиях и чрезвычайных ситуациях, когда ресурсы являются еще более ограниченными, а препятствия более значительными.

В современной анималотерапии (лечение с помощью животных) аквариумная терапия занимает особую позицию.

Аквариум с рыбками для пожилых людей — отличный вариант завести неприхотливых, но интересных домашних питомцев.

Аквариум может выступать и в роли поддерживающей терапии у пожилых людей с дементными расстройствами. Созерцание рыбок в аквариуме позволяет им избавиться от мышечного напряжения и снизить уровень стресса.

Безусловно, аквариумная терапия играет особую роль в укреплении психического здоровья. Наблюдение за мельчайшей частью подводного мира у себя дома или в специально оборудованных релаксационных комнатах рекомендовано при лечении депрессий, неврозов, апатий и других психологических проблем у пожилых людей.

Созерцание аквариумных рыбок снижает артериальное давление и частоту сердечного ритма у людей пожилого возраста. К такому выводу пришли ученые Национального морского аквариума совместно с исследователями из Университетов Эксете́ра и Плимута.

2. Роль постепенной капитуляции



В разных культурах время угасания человеческой

жизни часто именуется **«Третьим возрастом»**.

Китайская пословица определяет три этапа в жизни человека — время учиться, время бороться и, наконец, время, чтобы становиться мудрым. На Руси старцем человека считали начиная с 56 лет.

«Третий возраст» рассматривается как единое целое, начиная с рубежа шестьдесят — шестьдесят пять лет.

Прекращение профессиональной деятельности, субъективное признание себя «пожилым» человеком, изменения в образе и стиле жизни, которые задает себе сам человек, маркируют его возрастную принадлежность к пожилым людям. Но зачастую эти признаки проявляются совсем не обязательно к шестидесяти пяти годам, это может быть как много позднее, так и гораздо ранее.

Характеристика **«Третьего возраста»** сводится к описанию изменений в физиологии, психике — мышлении, памяти, восприятию, способности к адаптации.

Смена социального окружения, которая чаще всего сводится к сужению круга общения в пожилом возрасте, утрата своей социальной роли, изменение положения в обществе, зачастую сопровождаемое снижением материальной обеспеченности, — все это негативно отражается на психике и здоровье пожилых людей.

Специалисты отмечают зависимость психического и соматического состояния пожилого человека от ряда факторов. Отрицательно влияют снижение количества личностных контактов в семье, потеря возможности контролировать события, принимать решения, участвовать в общей жизни.

Целостность восприятия собственной жизни, выражающаяся в примирении со всеми предшествующими стадиями своего развития, обретение интегративности дают пожилому человеку силы и интерес к жизни.

Исследования показали, что многие пожилые люди предпочитают содержать аквариумных рыбок по причинам, связанным с благополучием, таким как дружба, эмоциональная поддержка и улучшение физического здоровья.

Аналогичным образом, с помощью аквариумных рыбок инициируются с конкретной целью улучшения одного или нескольких аспектов благополучия человека; они включают в себя целенаправленную терапию.

Взаимодействия пожилых людей с рыбами в аквариумах (т.е. взаимодействие носит в основном визуальный характер), наблюдение за плаванием рыб может способствовать благополучию пожилого человека, поскольку эта деятельность обеспечивает воздействие на природу без угрозы для здоровья и ведет к восстановлению.

Эти вмешательства используются для поддержки улучшения физических, психологических и поведенческих результатов для широкого круга групп населения, особенно у людей пожилого возраста, на протяжении всей жизни.

3. История возникновения аквариума

Аквариум - искусственный водоем или резервуар, в котором содержатся живые организмы и растения. **Аквариумистика** – это одновременно наука и искусство содержания и разведения водных животных и растений в искусственно созданных для этого условиях.

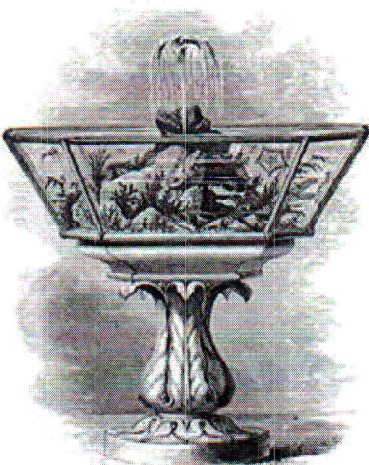
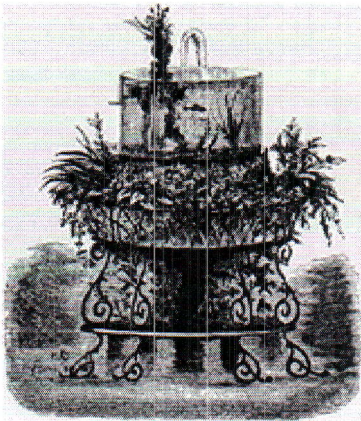
Люди издавна проявляли особый интерес и имели большое желание наблюдать водных животных в естественной для них среде обитания. Своими корнями история возникновения аквариума и аквариумистики уходят в далекое прошлое Древнего мира.

Анализ древних папирусов позволяют утверждать, что уже тогда на берегах Нила содержали рыб в условиях, искусственно приближенных к их естественной среде.

Это происходило во времена правления фараонов. Еще до нашей эры, несколько тысячелетий назад, египтяне начали разводить африканскую рыбу **тиляпию**. Этот вид отличался своеобразным поведением, особенно при охране потомства, что было очень удобно для процесса разведения.

В Древнем Вавилоне еще в 7 веке до н.э. царь Навуходоносор украсил декоративные прудами и бассейнами с рыбами одно из семи чудес света - легендарные висячие сады Семирамиды.

В Древнем Риме тоже содержали рыбок в качестве домашних питомцев уже 2 000 лет назад. Богатые римляне устраивали декоративные бассейны (некоторые даже с проточной водой) для содержания рыб. Эти водоемы назывались писцинами (от латинского *Pisces* - рыбы).

Первый аквариум(акварий) в виде фарфоровой вазы, чана, таза. В Древнем Китае.	Сосуд- водоем (Писцин- от латинского <i>Pisces</i> - рыбы). В Древнем Риме.	Декоративный пруд,бассейн,где содержались рыбы. В Древнем Вавилоне.
		

4. Зарождение аквариумистики (Китай, Корея и Япония).

Особая популярность и начало серьезной аквариумистики было положено в древнем Китае и Корее. Содержание в домашних условиях и выставление для всеобщего обозрения красивых рыб, не предназначенных для употребления в пищу, является там многовековой традицией. Сначала в открытых водоемах, а потом и в специальных сосудах китайцы содержат и разводят различных рыб на протяжении 4000 лет!

Уже в 4 веке они первыми научились создавать изумительные по многообразию форм и окраски разновидности обыкновенного серебряного карася.

Так появились первые знаменитые **золотые рыбки**.

За счет необыкновенной яркой расцветки (окраски) золотые рыбки стали наиболее подходящими кандидатами для содержания в декоративных прудах, во дворцах императоров и богатых вельмож.



Правители устраивали в своих садах декоративные прудики для демонстрации редких и необычных видов рыб. Водоемы также украшали прекрасными водяными растениями, в частности лотосом.

Описание **древних аквариумов (аквариий и писцин)** в домах и садах аристократии встречаются в трудах древнегреческих и древнеримских ученых - Цицерона, Аристотеля, Теофраста и Сенеки.

В странах Востока увлечение рыбами было настолько демократичным, что содержать их мог себе позволить и простой народ. Обычно использовались для этого специальные плетеные корзины – плетенки. Их плели из рисовой соломы, и стенки были такие плотные, что вода не выливалась.

Интересно, что в те далекие времена рыбы содержались не только для украшения, пиров и забав – над ними даже велись несложные опыты и наблюдения. Это были первые шаги познания мира водных обитателей.

5. Аквариум и аквариумистика в России и Европе.

В 16-17 веках слухи о китайской золотой рыбке и ее диких родственниках проникли в Европу, а позднее были завезены и сами рыбы. Это произошло наряду с развитием международных торговых путей.

Первыми европейцами, которые познакомились с экзотическими чужестранками, были португальцы, жители портовых городов. Это произошло примерно в середине 17 века. Мореплаватели привозили из дальних стран много интересного, в том числе и **аквариумных рыб**.

Среди обычных людей тоже возникает интерес к золотым рыбам и к концу 18 века множество людей разного достатка и сословий уже содержат рыб в стеклянных сосудах. Так возник большой скачок в истории аквариумистики. Наступила эпоха, которую в Англии, например, называли **«викторианское аквариумное увлечение»**.

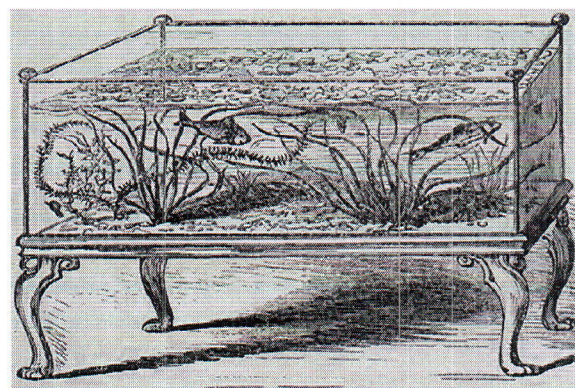
Намного позднее, декоративные рыбки появились в Америке. Это произошло уже в конце 19 столетия, и еще позже они были завезены в Австралию.

На Руси с древних времен занимались выращиванием рыб, обитателей местных водоемов (карпов, карасей щук) в специальных прудах. Это тоже создавало предпосылки для возникновения и развития аквариумистики.

Первые аквариумные рыбы появились в России в 17 веке, во время правления отца Петра Первого - царя Алексея Тишайшего. Тесные торговые связи со многими странами позволили отечественной аквариумистике развиваться в контакте с европейской (особенно французской и немецкой).

Емкость в которой наблюдение за рыбами возможно сбоку из-за стекла можно считать западным изобретением.

Аквариум типа (модель с прозрачными стенками) был изготовлен впервые в Англии, в 1841 году. Его изобретателем считается ученый Х. Вард. Резервуар имел объем около 100 литров и содержал холодноводных рыб, в том числе и золотых, и растения.	современного
--	---------------------



С тех пор стало активно развиваться комнатное рыбоводство, а стеклянные прямоугольные банки для рыб стали называться **аквариумами**, от латинского **«aquarium»**, в переводе - водоем.

Аквариумистика и сегодня одно из самых массовых увлечений человечества. Настоящие аквариумисты, как правило, это люди с добрым сердцем, преданные своему хобби, имеющие определенные знания, опыт общения.

6. Аквариумотерапия, как техника релаксации

В современном мире множество людей, особенно люди старшего поколения находятся в состоянии стресса. Это может стать причиной возникновения многих проблем со здоровьем например, сердечного приступа, высокого давления, депрессий и т.д.

Для того, чтобы побороть стресс, существуют различные техники релаксации. Прекрасным решением этой задачи станет **аквариум**.

Аквариумотерапия относится к самым первым методам медицинской релаксации. Этот способ психотерапии применяли ещё в Древнем Китае - уже тогда врачи использовали чаши с подводными обитателями для лечения. Получасовое наблюдение за жизнью рыбок помогало пациенту расслабиться, забыть о проблемах и обрести гармонию.

Аквариум вдохнет жизнь в помещение, станет удачным решением для интерьера вашего дома. Среди статичных вещей он будет выделяться своей динамичностью и радовать домочадцев, особенно людей пожилого возраста.

Специалисты самого большого британского аквариума «Нешнел Марин» наряду с сотрудниками Университета Плимута и Эксетерского университета провели исследование для выявления воздействия аквариумных рыбок на здоровье человека.

В процессе исследования ученые пригласили испытуемых в аквариум «Нешнел Марин» и следили за их настроением, сердечным ритмом и кровяным давлением. Со временем число рыб, за которыми наблюдали добровольцы, увеличивалось, что позволило отметить также значимость их количества для состояния человека. В результате было доказано, что, созерцая аквариум, можно не только улучшить настроение и расслабиться, но и понизить давление и нормализовать сердечный ритм. Помимо этого, замечено: терапевтическое воздействие возрастает с увеличением количества рыб в воде.

Наблюдение за обитателями аквариума, успокаивающе влияет на психику, а также обладает рядом ранее неизвестных преимуществ для здоровья человека. Кроме того, чем больше рыбок в аквариуме, тем сильнее становится его благотворный эффект.

Эти и ряд других проводимых исследований, доказывают, что между обитателями аквариума и людьми существует взаимосвязь, которую можно сравнить с общением, и что такое общение помогает расслабиться, поднять настроение, понизить давление. Очень важно, что, если верно подобрать аквариум, нет необходимости проводить перед ним получасовые сеансы - достаточно уже того, что он находится в поле зрения человека.

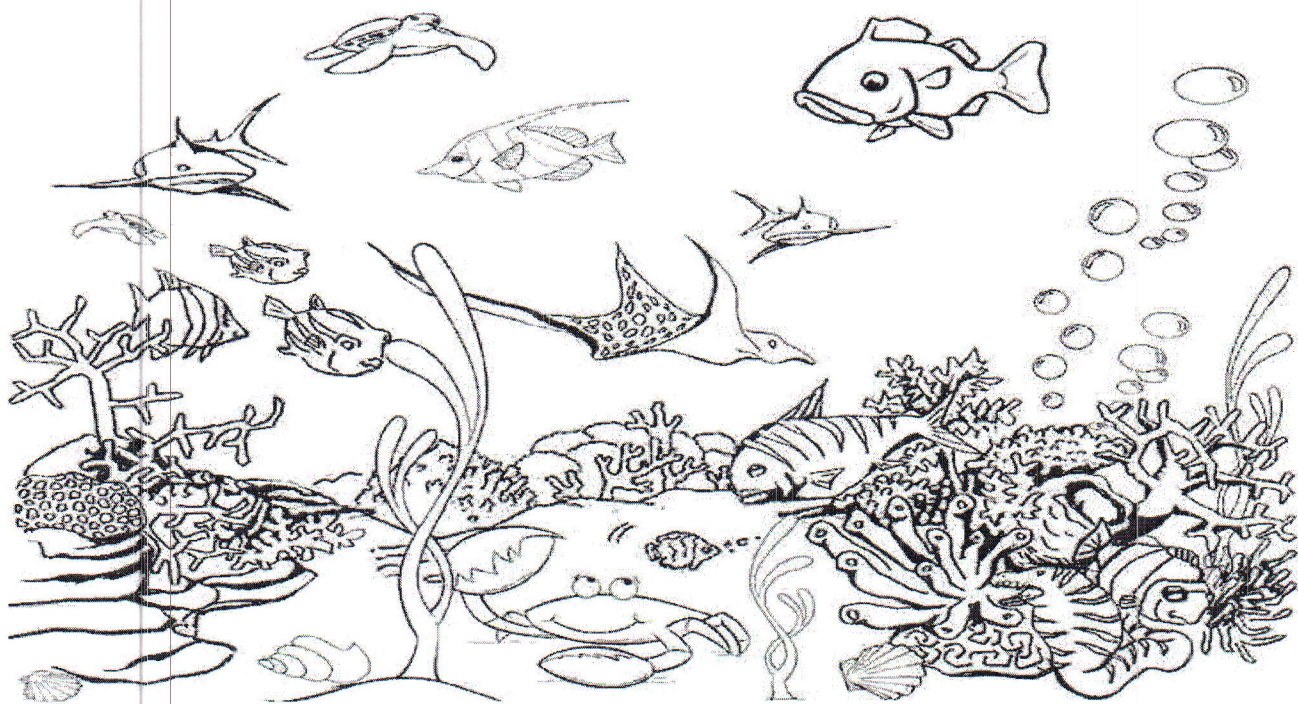
7. Чем обусловлены свойства аквариума?

Прежде всего, аквариум обращает на себя внимание благодаря сочетанию света, декораций, водорослей и рыб. Яркая, порой экзотическая расцветка рыб помогает «встряхнуться», приободриться, войти в активный ритм работы, включить творчество. В то же время, пёстрые рыбки не вызовут раздражения, так как их окраска приглушается сине-зелёными оттенками воды и растений. Считается, что это сочетание цветов обладает целительными свойствами, способностью успокаивать и освежать.

Самый главный фактор, обуславливающий релаксационные свойства аквариума - это, разумеется, рыбы. У всех рыб есть свои интересные привычки и своеобразное поведение. Например, **неоны и тетры** имеют небольшие размеры, их содержат обычно помногу особей и в большом аквариуме - когда стайка рыбок ходит «косяком», наблюдается прекрасное зрелище, которое не только расслабляет, но и создаёт ощущение общности, единства.

Африканские цихлиды очень быстры и подвижны, имеют яркий окрас, поэтому от их постоянных активных передвижений по аквариуму возникает завораживающее, словно карнавал, зрелище.

Наблюдение за рыбами, движением пузырьков воздуха и листьев водной растительности позволяет расслабиться, зарядиться энергией, реализовать свой творческий потенциал.



В аквариуме представлено множество видов рыб: Гуппи, Болгарский меченосец, Боция клоун, Африканские цихлиды, Неоны, Тетры, Крапчатый сомик.

8. Рыбки-дерматологи и не только

Удивительными исцеляющими способностями обладают маленькие рыбки, обитающие в термальных водах Кангала. Называют их **плавниковые врачи-дерматологи**. Эти плотоядные рыбки аккуратно очищают пораженные участки кожи, одновременно выделяя заживляющую слюну. Особенно хорошо эти рыбки **лечат псориаз, нейродермит, экзему**.

Лечение псориаза и других дерматологических заболеваний здесь проводится с помощью рыбок трех типов:

«**Гарпунеры**» – являются «спецами» по кожным заболеваниям. Имеют рот в форме присоски. Рыбки определяют зоны поражения, с которого удаляют слой поврежденного эпителия.

«**Лизуны**» – выполняют роль массажистов.

«**Болтуны**» – являются подвигом первой разновидности. Им не удастся носом попасть в образовавшуюся после удаления чешуи ранку, но рыбки полируют участки повреждения крупной чешуей, что способствует быстрому восстановлению кожи.

В качестве лечебного фактора людей пожилого возраста, используется также микроэлементы вода, средняя температура которой в течение всего года сохраняется на уровне 32-37 градусов. Лечебные свойства местных источников во многом обусловлены наличием в воде селена. Помимо псориаза, она используется для лечения ряда неврологических, ортопедических, гинекологических, почечных и психосоматических заболеваний.

Официальная медицина не может объяснить это явление с научной точки зрения, но все врачи, наблюдающие много лет за приезжающими на курорт больных пожилых людей, пришли к однозначному выводу – ремиссия при таких заболеваниях продолжается от трех и более лет, а в некоторых случаях обострения и вовсе больше не происходит.

Одна из самых занятных морских рыбок аквариума – это **рыба-клоун** с яркими поперечными полосками по всему телу. Специалисты обнаружили, что эта небольшая рыбка (ее размеры от 8 до 15 см в длину) способна **справляться с ожогами медуз**.

Крем, созданный фармакологами из выделяемого рыбками-клоунами вещества, защищает от десятка самых распространенных видов медуз.

Про **рыбку-слона** говорят, что она наделена интеллектом и легко входит в контакт с человеком. Ни толща воды, ни стекло аквариума не являются ей в этом препятствием. В случае опасности с кончика хвоста таких рыбок поступают особые сигналы, для улавливания которых созданы специальные устройства.

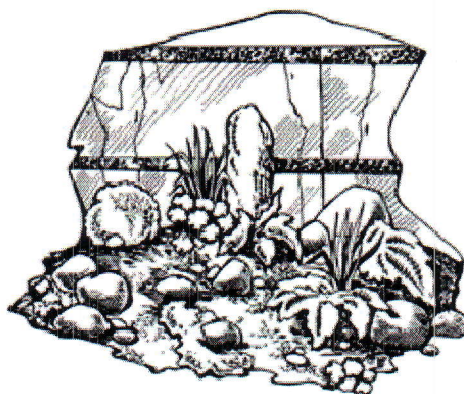
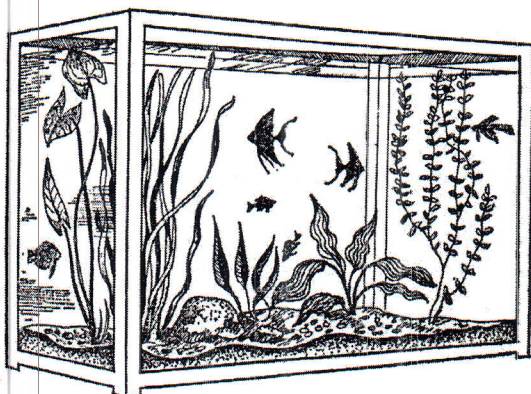
О сверхчувствительности этих рыбок ходят легенды. Своим необычным поведением рыбка предупреждает пожилого человека, с которым у нее установлен контакт, о неполадках в его здоровье.

9. Влияние аквариума на здоровье

Аквариум способен помочь не только психическому, но и физическому здоровью пожилых людей:

1. Испаряющаяся вода стабилизирует микроклимат в помещении, воздух увлажняется и делается полезным для здоровья и легким для дыхания, а это - отличная профилактика простудных инфекций, особенно при астме.
2. При нейродермите наблюдение за рыбками притупляет кожный зуд.
3. Профессора американского университета выяснили, что сочетание цветов в аквариуме способствует не только определённому настроению, но и повышению аппетита.
4. При гипертонии и стенокардии ежедневное созерцание обитателей аквариума нормализует пульс.
5. Наблюдение за движением водорослей по течению воды, передвижением рыб, их общением между собой - это бесспорная польза для зрения, а глазам необходим регулярный отдых.

- наличие аквариума либо в жилых помещениях, либо в общественных местах значительно улучшает духовное состояние пожилых людей, находящихся там, повышает их настроение
- наблюдение за рыбками перед сном, расслабляет, отвлекает от окружающей суеты и дает резерв сил для следующего дня
- **аквариум** — это источник гармонии, равновесия и материального благополучия в любом возрасте
- **аквариум** способствует налаживанию отношений между родителями и детьми
- наблюдение за жизнью аквариума положительно действует на беспокойных детей, имеющих проблемы с концентрацией внимания.\



10. Подводные ландшафты

Не только рыбки, но и созерцание подводного ландшафта аквариума оказывает благотворное воздействие на нервную систему человека. Есть два основных направления в создании аквариумных ландшафтов – это так называемый голландский аквариум и аквариум всемирно известного японского дизайнера Такаси Амано.

При голландском способе создается оригинальная подводная клумба с яркими, контрастирующими растениями. Их высаживают красивыми рельефными ярусами. И рыбы в таком аквариуме не играют лидирующей роли, они лишь часть общей гармонии.

Аквариумы Такаси Амано повторяют естественные, природные условия и ландшафты. На первый взгляд, они менее эффектны и ярки, чем голландские, но на самом деле в них продумана каждая мельчайшая деталь. Живые обитатели такого аквариума выглядят более рельефно на этом ненавязчивом фоне.

Вы хотите иметь хорошее самочувствие и душевное равновесие? Если да, то заведите аквариум! Это восхитительный маленький мир, который предстанет перед вами в своих лучших красках, поможет расслабиться, убрать усталость, улучшить психическое и физическое состояние, обрести гармонию с природой, снять эмоциональную нагрузку!

