

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	<b>Практическое применение Су – Джоктерапии</b>
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 самопомощи, самоисцелению, самовосстановлению и поддержанию своего здоровья.
Содержание Проекта	1.Актуальность проекта 2.Методология 3.Методы воздействия на точки соответствия 4. Профилактические методы воздействия 5. Показания и противопоказания к терапии Су-Джок 6. Инструменты для терапии Су-Джок 7. Максимальный эффект от применения Су-Джоктерапии
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Быкина Виктория Владимировна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов Города Таганрога», Социальный работник.

## 1. Актуальность проекта

Стратегия охраны здоровья населения является основой социальной политики государства. Система долговременного ухода, должна поддержать каждого человека, который в результате болезни, или возраста нуждается в уходе. Речь идет о продолжении полноценной жизни людей, возможности которых ограничены наличием зависимости от посторонней помощи.

Одной из важнейших задач социальной реабилитации является сохранение и поддержание граждан в состоянии активного, творческого и самостоятельного отношения к себе, своей жизни и деятельности.

Принципиально важно, чтобы уход и социальная реабилитация, позволяли человеку оставаться полноценными членами общества и поддерживать достойное качество жизни. Система долговременного ухода предполагает различные методы, по профилактике заболеваний.

Здесь важную роль играет процесс восстановления и продление этого состояния, которое может быть утрачено ими в силу ряда причин.

Помочь решить данную задачу в силах Су-Джоктерапия, высокоэффективный, простой и безопасный в применении метод воздействия, последнее достижение восточной медицины, разработанная южно-корейским профессором Пак Чже Ву.

Су –Джок- это универсальный метод лечения легких заболеваний без приема лекарств, не нанося вреда всему организму. Метод оказания первой помощи при неотложных состояниях. Метод, являющийся специфическим для каждого данного заболевания. Метод, не требующий значительных материальных затрат и специальных медицинских знаний, сложных навыков и инструментов. Метод, который может освоить каждый человек в любом возрасте и с пользой для своего здоровья и здоровья своих близких применять в своей повседневной жизни.

Су-Джоктерапия— очень действенная и в то же время доступная практически каждому человеку техника, применение которой позволяет избавиться от многих физиологических, психологических и эмоциональных проблем, а также помогает достичь гармонии.



## 2. Методология

Основателем столь популярного сегодня направления является южнокорейский профессор Пак Дже Ву (1942-2010). Доктор заметил, что кисть руки очень сильно напоминает систему строения человека: и в первом, и во втором случаях можно наблюдать 5 выступающих частей.

У кисти этими частями являются 5 пальцев, а у тела - голова и 2 пары конечностей. Учёный находил соответствия всем органам и системам организма на поверхности ладони и стопы человека.

Пересмотрев всю медицинскую и философскую литературу, Пак Дже Ву так и не нашёл ни одного упоминания о системах соответствия и начал самостоятельно разрабатывать совершенно новую методику, которая известна нам как Су-Джоктерапия (в переводе с корейского Су - кисть руки, Джок - стопа ноги). Профессор Пак Дже Ву на протяжении своей жизни издал большое количество научных работ, посвящённых Су-Джок методам. Эти книги стали спасением для многих людей. Изучив несложные оздоровительные приёмы Су-Джок, он стал применять их на практике.

Согласно системе соответствия, используемой Су-Джоктерапевтами, отображением головы на кисти является ногтевая фаланга большого пальца, а шея проецируется на его нижнюю фалангу. Части лица человека без труда можно отыскать на подушечке большого пальца: в месте, где сходится узор на коже, находится нос, по бокам над ним - глаза, а под носом - рот. От второй фаланги пальца (шеи) на ладонную поверхность проецируется носоглотка, часть лёгких, щитовидная и паращитовидная железы. По системе соответствия, на теноре ладони (возвышении над большим пальцем), находится область грудной клетки с лёгкими, сердцем, трахеей и костной системой. На оставшейся поверхности внутренней стороны кисти расположены органы брюшной полости.

В том случае, если условно разделить эту часть ладони на 3 горизонтальных участка, тогда на верхнем из них будут находиться печень, желчный пузырь, желудок, 12-перстная кишка, поджелудочная железа и селезёнка. На центральную часть ладони проецируется тонкий и толстый кишечник. Нижний уровень внутренней стороны кисти занимает зона соответствия органам малого таза (у женщин - матка и придатки, у мужчин - предстательная железа. Указательный палец и мизинец отвечают за состояние рук, а средний и безымянный палец - за здоровье ног. Почки и весь позвоночник, начиная от шейного отдела и заканчивая копчиком, расположены на тыльной стороне кисти руки.



### 3. Методы воздействия на точки соответствия

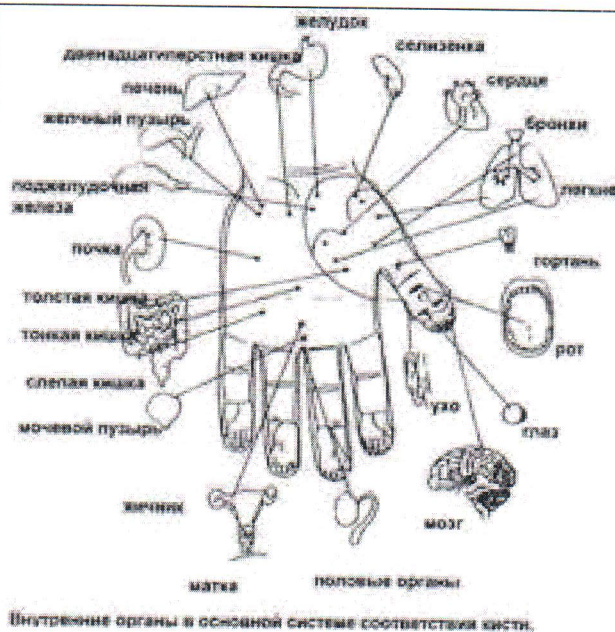
Кисти и стопы наиболее часто подвержены механическим и другим видам раздражения во время ходьбы или любой работы, что и обеспечивает поддержание здоровья в организме. Им мы обязаны тем, что не бодем постоянно.

Кисти мы начинаем растирать в первую очередь на сильном морозе. Теплые ноги являются основой комфортного состояния в холодное время.

При возникновении болевых ощущений в каком-то месте организма в системах соответствия кисти и стопы выявляются точки или зоны повышенной чувствительности, при воздействии на которые возникает импульс, который подает организму сигнал и принимает меры к избавлению от нее.

Суть метода состоит в том, чтобы найти в одной из систем соответствия, в зоне соответствия органу или месту точки и воздействовать на них одним из доступных каждому методов:

- механические поглаживания,
- магнитное поле,
- биологическая сила живых семян,
- прогревание,
- цвет.



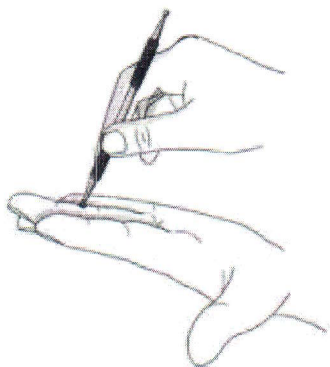
Внутренние органы в основной системе соответствия кисти.

Предложенный метод обладает такими преимуществами:

- безболезненность,
- абсолютная безопасность (даже при проведении процедуры неопытным человеком),
- возможность самостоятельного применения в домашних условиях,
- эффективность и универсальность применения,

Для того, чтобы найти точку соответствия органу или части тела, нужно знать, как проецируется тело на кисть или стопу. Затем, равномерно надавливая в предполагаемой зоне спичкой, неострозаточенным карандашом или палочкой, можно определить точное расположение лечебной точки соответствия.

### **Точка всегда резко болезненна!**




Предметом с закругленным концом диаметром около 2-х мм надавливайте в области соответствия болезни до степени терпимой боли. Точки, где боль при одинаковой силе надавливания будет резко усиливаться, и будут точками соответствия.

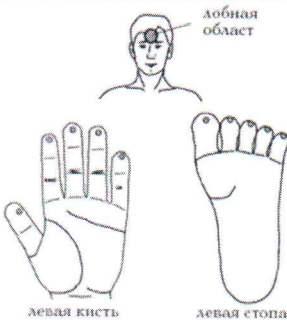


На предполагаемые точки нужно надавливать с равной силой и, что очень важно, не слишком сильно с самого начала. Точка проявляет себя тем, что в момент надавливания на нее появляется двигательная реакция (непроизвольное движение из-за резкой боли). Точное определение точки — это только половина успеха. Для достижения эффекта необходимо уметь правильно ее стимулировать. Сделать это можно разными способами. Надавливайте наиболее болезненную из найденных точек до терпимой боли и вибрирующим движением надавливайте на нее в течение 1–2 минут.


Таким образом, можно поступать только с одной точкой или с несколькими, или воздействовать на всю зону соответствия роликом, или кольцом. Для механического воздействия на точки соответствия можно использовать многие подручные средства: мелкие камушки, металлические или другого материала шарики, зерна круп и т. д. После нахождения точки необходимо достаточно сильно нажать на нее палочкой (вместо нее можно использовать любой неострый предмет — спичку, ручку или даже собственный ноготь). После того, как боль под палочкой пройдет, можно продолжить воздействие вращательными движениями по часовой и против часовой стрелки, нажимая на палочку немного сильнее. Необходимо массажировать лечебную точку до исчезновения остаточной боли и появления ощущения тепла в ней.



#### 4. Профилактические методы воздействия

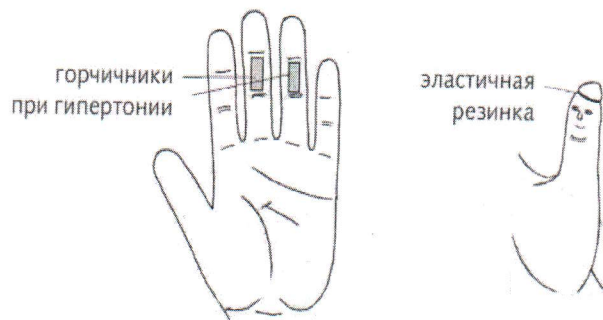
<b>При кашле</b>	
<p>Стимулировать необходимо точки на кистях и ступнях, соответствующие бронхам, легким и гортани.</p> <p>Точечное воздействие проводить в течение 4-6 минут</p>	

<b>От выпадения волос и при головной боли</b>		
<p>За голову отвечает большой палец на руке или ноге. Выпадение волос можно остановить путем регулярного воздействия на верхнюю часть большого пальца</p>		
		

<b>При заложенности носа и насморке</b>	
<p>Стимуляции подлежит точка проекции носа, располагающаяся в центральной части верхней фаланги большого пальца на руке и ноге. Здесь следует осуществить точечное воздействие.</p>	

### В случае увеличения давления

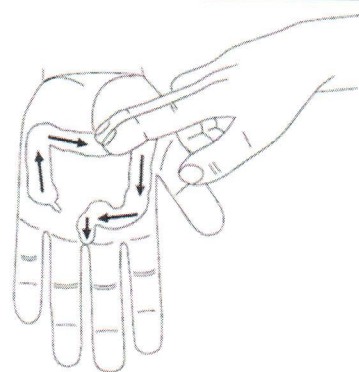
При гипертонии  
необходимо воздействовать  
на большой палец.



### При запорах

. За запор отвечает зона на ладони,  
соответствующая проекции толстой  
кишки.

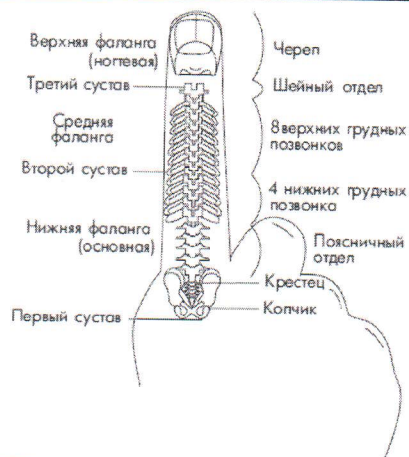
Проводится круговое воздействие  
ладони в зоне проекции всей кишки.



### Для поясницы и позвоночника

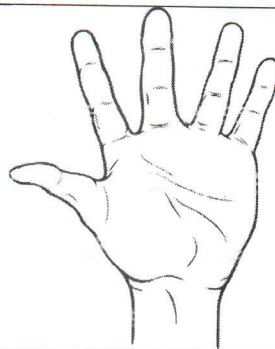
Позвоночную зону можно отыскать на  
тыльной стороне всех пальцев.

На нее следует воздействовать в течение  
7-10 минут.

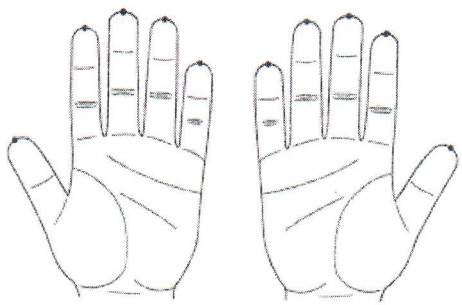


### При зубной боли

Точки, отвечающие за эту проблему,  
находятся на верхней границе ногтевой  
пластины по всем пальцам. С помощью  
палочки надо найти наиболее  
болезненную точку и воздействовать на  
нее.

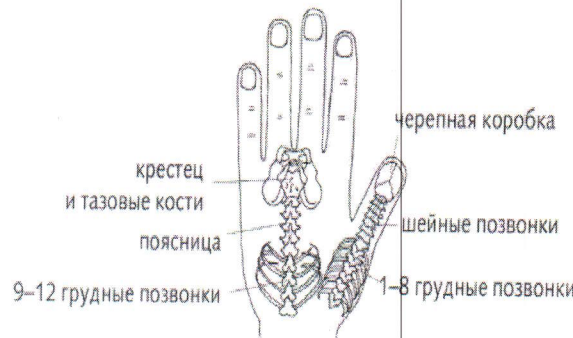





<p align="center"><b>Как справиться со стрессом</b></p>	
<p>С работой центральной и вегетативной нервной системой связаны кончики пальцев обеих рук, и их мягкое растирание позволит быстро успокоиться, восстановить баланс сил, сконцентрировать мысли. Чтобы преодолеть волнение нужно воздействовать сверху вниз на мизинец правой руки.</p>	 <p align="center"><i>Расположение точек ши-сянь</i></p>

<p><b>При варикозном расширении вен</b></p>	
<p>Варикоз — частая проблема, тяжесть в ногах, болезненность к вечеру. Можно просто проводить стимуляцию указанных на рисунке точек несколько раз в день.</p>	

Кисть и стопу можно сравнить со своеобразным пультом дистанционного управления организмом человека

	
---	--



## 5. Показания и противопоказания к терапии Су-Джок

Методика Су – Джок применяется к людям разных возрастов. Но как показывает практика, больше всего в ней нуждаются именно люди преклонного возраста.

После 55 лет у женщин и мужчин начинаются серьезные изменения в организме:

Снижается эластичность стенок артерий, нарушается кровоснабжение мозга, происходит атрофия мышечных клеток, которая приводит к уменьшению объема сердца и изменению его функциональных свойств.

Повышается артериальное давление. Это обусловлено утолщением оболочек кровеносных сосудов и сужения их просвета, возникает дефицит кислорода.

Уменьшается количество костной ткани, что приводит к истончению суставных хрящей и межпозвоночных дисков, провоцирующих боли в спине, ограничение подвижности и нарушение осанки.

Если в этот период начать проводить занятия Су-Джок то можно добиться положительных результатов, ведь методика способна восстановить не только тело, но и помочь познать гармонию с самим собой. Су-джок быстро и эффективно может помочь при многих физиологических, эмоциональных и неврологических проблемах. Клиническими данными медицинских обследований достоверно доказано, что Су - Джоктерапия может излечить почти все хронические болезни и острые заболевания, которые безуспешно пытались вылечить иными способами. Любые острые болевые синдромы снимаются практически моментально. Ограничения и противопоказания для этого метода почти отсутствуют.

Данная методика удивляет своей универсальностью. Она полезна людям любого возраста при общем недомогании, простудных явлениях, усталости. Достаточно эффективна терапия и при таких хронических патологиях, как стенокардия, остеохондроз, радикулит, гипертоническая болезнь, повышенное внутричерепное давление, сахарный диабет, артроз и артрит, сосудистые спазмы.

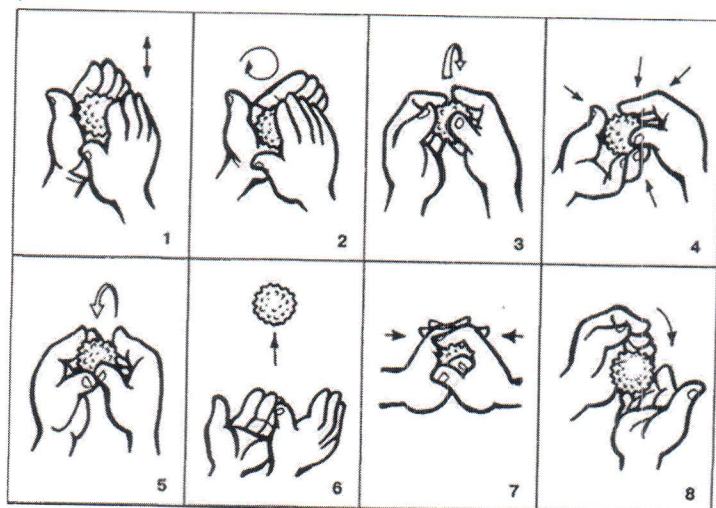
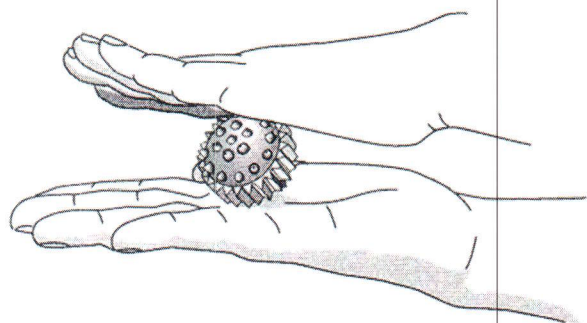
Несмотря на безопасность методики, существуют определенные ограничения в ее использовании. Воздействие не рекомендуется при злокачественных новообразованиях, высокой температуре тела, протекании острого воспалительного процесса, повреждениях и кожных проблемах в месте воздействия, грибковом поражении, туберкулезе, тяжелом поражении суставов.

## 6. Инструменты для терапии Су-Джок

Проводя Су-Джок терапию, применяют разнообразные способы стимуляции точек.

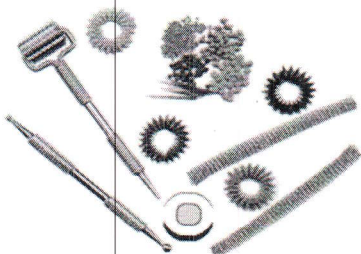
Чаще остальных используют такие инструменты:

- массажёры;
- магниты;
- натуральные камни;
- металлические звездочки.



Но наилучший эффект даёт использование растений и их частей:

- стеблей;
- листьев;
- семян;
- черенков;
- плодов;
- лепестков.





## 7. Максимальный эффект от применения Су-Джоктерапии

Су-Джоктерапия в домашних условиях для молодых и пожилых людей способна творить чудеса при использовании методики и вере в ее эффективность.

Методики Су-Джоктерапии направлены, прежде всего, на самостоятельное использование и всегда дают положительный результат.

Этот метод достаточно прост для понимания, его может освоить человек и с успехом использовать.

*Неоспоримыми достоинствами Су-Джоктерапии являются:*

- **Высокая эффективность** — при правильном определении точек воздействия эффект наступает в течение нескольких минут.
- **Полная безопасность** — неправильное применение метода не вызывает побочных реакций и осложнений.
- **Универсальность** — восстановлению поддаются буквально все системы организма, особенно в комплексе с традиционными фармакологическими методами лечения, в несколько раз увеличивающими его результативность.
- **Простота** — для получения результата обычно используют специальные инструменты, разработанные для Су-Джоктерапии, но если под рукой их нет, то начать стимуляцию биоактивных точек можно с помощью зубочистки или слегка заточенной спички.

