

## Что такое хобби-терапия? Значение хобби-терапии для граждан пожилого возраста



Разновидностей увлечений существует множество, и каждый человек выбирает то, что ему по душе.

### **Разновидности хобби:**

- **Спортивные**

При наличии противопоказаний к занятиям спортом стоит попробовать посетить спортивные мероприятия в качестве болельщика. Стоит выбрать тот вид, который больше других придется по душе и сходить «поболеть».

Через некоторое время общее физическое состояние улучшится, захочется принять участие в происходящем, чего не стоит избегать, т.к. физические упражнения также важны в пожилом возрасте, как и в юном.

Только стоит знать меру и работать по мере сил, не сильно перенапрягаться, что не только улучшит форму, но и окажет благоприятное воздействие на общее самочувствие, функционирование дыхательной, нервной системы и улучшит кровообращение, обогащая органы кислородом.

- **Игры для ума**

Здесь разнообразие также имеется. Можно выбрать командные игры (шашки, шахматы, карты, домино и пр.), которые помимо умственного развития помогают улучшить коммуникацию или отдать предпочтение разгадыванию сканвордов, кроссвордов, шарад, что идеально подойдет в том случае, если рядом нет собеседника.

- **Уход за домашним питомцем**

По статистике, владельцы собак и кошек живут в среднем на 5 лет дольше.

- **Прогулки и путешествия**

Прогулки на свежем воздухе также хороший вариант, т.к. он позволяет поддерживать фигуру в тонусе, любоваться красотами природы, фотографировать. Вариант долговременной прогулки – путешествие.

- **Курсы**

Существуют курсы свободного (бесплатного) посещения или единичные мастер классы, и есть возможность выбрать то, что интересно. Это может быть обучение психологии, актерскому мастерству, кулинарии, риторике, танцам, пению и пр.

- **Рыбалка**

Отличный вариант отдыха для лиц мужского пола, желающих «убежать» от суеты и поразмыслить о вечном, ведь здесь никто не нарушает покой. К тому же это занятие отлично снимает нервное перенапряжение.

- **Цветоводство**

Неплохое хобби, т.к. цветы отлично успокаивают, украшают городскую квартиру, принося в нее яркость и цвет, а если есть возможность высаживать цветы на садовом участке, это вдвойне полезно, за счет деятельности на свежем воздухе.

- **Рукоделие**

Каждый человек может выбрать что-то для себя. Это может быть резьба по дереву, вязание крючком или спицами, изготовление кукол, вышивание, шитье, написание книг, рисование, декорирование – дело фантазии.

### **Что такое хобби-терапия?**

Хобби-терапия в последнее время становится все более распространенным способом лечения от многих недугов. Во время занятий любимым делом, человек на время отвлекается от повседневной суеты, проявляет свою индивидуальность и творческий потенциал. Все это способствует снижению нервного напряжения, снятию стресса и улучшению эмоционального состояния. Однако это далеко не все положительные эффекты хобби.

Речь идет не о просмотре телевизора или прочтении последних литературных бестселлеров. Такого рода занятия скорее наоборот порождают чувство неполноценности, тревоги, внутренней пустоты и могут усугубить депрессию. Положительное влияние на состояние здоровья оказывают творческие хобби, то есть различного вида рукоделия.

### **Польза для здоровья**

Давно доказано, что рукоделие снимает стресс и помогает сбросить психологическое напряжение, способствуя, таким образом, восстановлению нервной системы. Занятия, требующие концентрации внимания и включающие мелкую моторику, заставляют работать нервные клетки в головном мозге и предотвращают развитие старческого слабоумия (болезни Альцгеймера).

Кроме этого, во время занятий отдельными видами рукоделия стимулируются акупунктурные точки, непосредственно влияющие на состояние здоровья. Так, например, вязание крючком или на спицах помогает пережить тяжелые нервные потрясения и предотвращает развитие депрессии, улучшает состояние при заболеваниях почек, печени и сердечно-сосудистой системы. Пожилым людям вязание помогает бороться со склерозом. Вышивание избавляет от головных болей, снимает нервное напряжение, благотворно влияет на работу лимфатических и кровеносных сосудов. Бисероплетение помогает избавиться от бессонницы, нормализует обмен веществ и способствует улучшению концентрации внимания, положительно влияет на дыхательную и нервную систему. Шитье полезно при артериальной гипертонии, болезнях сердца, нарушениях сна и головных болях.

Любой вид рукоделия полезен для здоровья, но основное значение имеет тот факт, что от занятий

любимым делом человек получает массу положительных эмоций, которые продлевают молодость, улучшают здоровье и настроение.

Помимо удовольствия и оздоровления, есть еще множество фактов, свидетельствующих в пользу хобби.

1. Начинать заниматься каким-либо видом рукоделия можно в любом возрасте.
2. Можно сменить хобби, если оно не подходит вам, или же заниматься одновременно несколькими видами.
3. Хобби можно выбрать на «любой кошелек»: от относительно дорогих - вязания, бисероплетения, до практически бесплатных - поделок из природных или подручных материалов (листьев, шишек, кореньев, пластиковых бутылок).
4. Занимаясь чем-либо, вам всегда будет о чем поговорить с друзьями: например, рассказать историю создания и продемонстрировать новые интересные поделки.
5. Если вам одиноко, то хобби поможет найти друзей-единомышленников, жизнь станет ярче и интересней.
6. Хобби повышает самооценку благодаря возможности любоваться результатами своего труда.
7. Подарок, изготовленный своими руками, принесет радость и станет хорошей памятью для ваших друзей.
8. Достигнув определенного уровня мастерства в каком-либо деле, вы сможете обучать этому других, а продажа поделок – станет дополнительным источником дохода.

Стремление узнавать что-то новое и творить отодвигает на второй план все бытовые невзгоды, не дает заикнуться на неприятностях и добавляет жизненных сил.







## **Выводы**

Пожилому человеку важно чувствовать себя необходимым и иметь цель, для всего этого и существует хобби. Важно временами заменять пассивные виды увлечений активными, ведь лучший отдых – смена деятельности.

Памятка составлена с использованием ресурса сети Интернет.

***Составитель: Кулакова Елена Николаевна, инструктор по труду***