

## Terapia zajęciowa

Terapia zajęciowa – to leczenie i usprawnianie za pomocą określonych czynności, zajęć i pracy, gdyż pewne czynności i praca mogą mieć wartość kształcącą, wychowawczą, a także i leczniczą. Jako środek leczniczy terapia zajęciowa może oddziaływać ogólnie, tzn. na ogólną sprawność fizyczną i psychiczną jednostki lub wpływać miejscowo na zwiększenie sprawności i siły danej grupy mięśni lub kończyny. Inaczej terapia zajęciowa to pewne określone czynności o charakterze zajęć fizycznych lub umysłowych, zlecone przez lekarza, a prowadzone przez fachowców z danej dziedziny, które mają na celu przywrócenie choremu sprawności fizycznej i psychicznej. Jest to więc leczenie za pomocą pracy i zajęcia.

**Terapia zajęciowa** – forma rehabilitacji, która ma za zadanie uaktywnić uczestnika poprzez wykonywanie określonych czynności mających również charakter usprawniania psychicznego, fizycznego, a mogą służyć również preorientacji zawodowej.

Rodzaje i metody terapii zajęciowej prowadzone w Domu to między innymi:

- **ergoterapia**, właściwa „terapia zajęciowa” – stanowi oddzielną formę [rehabilitacji](#). W jej ramach prowadzi się wiele różnych zajęć m.in.: [tkactwo](#), [krawiectwo](#), oraz wszelkiego rodzaju [rękodzieło](#). Wykorzystuje się tutaj również wszystkie pozostałe formy terapii zajęciowej.
- **arteterapia** ([ang. arts therapy](#)) – terapia wykorzystująca szeroko pojętą [sztukę](#) w znaczeniu ergoterapeutycznym (zajęciowym)

Arteterapia stwarza doskonałą możliwość kontaktu międzyludzkiego, jest jedną z niewielu form terapii, której pacjent może odbywać zajęcia również bez terapeuty, sprzyja integracji społecznej oraz w rozwiązywaniu problemów i likwidowaniu konfliktów. Za pomocą tej terapii można wyrazić właściwie wszystko: stany rzeczywiste, plany i fantazje, a także to, co znajduje się na pograniczu świata realnego i nierealnego (np. sny, mało sprecyzowane uczucia, marzenia).

Do technik arteterapii zaliczamy:

- techniki rysunkowe: rysowanie kredką świecową, kredą, węglem, świecą
- techniki malarskie: malowanie farbą plakatową, temperą, klejówką, akwarelą, malowanie farbami akrylowymi na płótnie, jedwabiu oraz malowanie na szkło.
- formowanie i konstruowanie: lepienie z gliny, formowanie z masy plastycznej, gliny i papieru;
- techniki wycinankowe: wydzieranka, wycinanka i witraż.

Zajęcia w Środowiskowym Domu Samopomocy w Pruchniku są prowadzone w pracowni plastycznej a ponad to organizowane są zajęcia z muzykoterapii oraz biblioterapii.

Do głównych funkcji arteterapii możemy zaliczyć:

- funkcję rekreacyjną - przejawia się głównie w tworzeniu warunków ułatwiających wypoczynek, oderwanie się od codziennych trudności i nabieranie nowych chęci do podejmowania ważnych osobiście problemów życiowych.
- funkcja edukacyjna- s dostarczanie dodatkowych wiadomości pełnej wiedzy i zwiększenie mądrości życiowej. Dzięki temu konkurenta osoba zaczyna pełniej orientować się w rzeczywistości, stawiać sobie nowe cele i podejmować najważniejsze problemy i skutecznie je rozwiązywać.
- funkcja korekcyjna - ma na celu przekształcanie mniej wartościowych wręcz szkodliwych mechanizmów na bardziej wartościowe. Może to być na przykład zmiana nowego nastawienia do niektórych problemów na pozytywne ustosunkowanie się do nich.
- funkcja ekspresyjna- ma wpływ na ujawnienie tłumionych emocji, a jej oczyszczający charakter pomaga

rozładowanie korzystne stany napięcia.

- funkcja pragmatyczna - służy zapewnieniu jednostce podstawowych potrzeb;
- funkcja kompensacyjna- ma na celu zaspokojenie nie realizowanych potrzeb jednostki,
- funkcja poznawcza uczy nazywania, wyrażania i rozpoznawania uczuć
- funkcja regulacyjna - umożliwi zaspokojenie potrzeb samorealizacji oraz kompensacji.

Ergoterapia opiera się głównie na wiedzy medycznej, socjalnej i rzemieślniczej. Stosuje się ją przy zaburzeniach ruchowych , czuciowych, przewodzenia nerwowego psychicznych dzięki ma zastosowanie właściwie we wszystkich dziedzinach medycyny. Ergoterapia podobnie jak fizjoterapia należy do zawodów medycznych jednak w odróżnieniu od fizjoterapeutów , którzy przewracają sprawność ruchową , ergoterapeuta pomaga pokonać trudności z wykonywaniem codziennych czynności takich jak ubieranie i rozbieranie się, przygotowywanie i spożywanie posiłków, higiena osobista i wiele innych, które nam zdrowym nie sprawiają żadnych trudności. W bardzo wielu tych czynnościach w różnym otoczeniu czy na zewnątrz czy też domu istnieje możliwość ze skorzystania z dużego asortymentu pomocy i urzędzeń, które ułatwić mogą pokonywanie tych trudności, które zdrowym nie sprawiają żadnych trudności.

Ergoterapia jest ważnym środkiem leczniczym prowadzącym do rekonwalescencji chorych i niepełnosprawnych, jest formą terapii, która różnorodności metod i materiałów terapeutycznych pozwala chorym nauczyć się jak największej samodzielności, niezależności i aktywności.

Celem ergoterapii jest takie leczenie chorych i niepełnosprawnych ludzi aby spełnić ich potrzeby zawodowe, socjalne tak aby znowu mogli brać aktywny udział w życiu w pełnym słowa znaczeniu.

Terapia polega także na zachęcaniu osoby dotkniętej do brania czynnego udziału w życiu osobistym czy też społecznym oraz pokazaniu ,że chory sam jest w stanie poradzić sobie z codziennością, że potrafi przeciwstawić się codziennym trudnościom i że może sobie dobrze radzić nie prosząc nikogo o pomoc będąc niezależnym i szczęśliwym.

Ergoterapia pomaga uczestnikowi Domu w osiągnięciu jak największej samodzielności życiowej. Zajęcia przeprowadza się wykonując różne czynności związane z życiem codziennym , np. ćwiczenia prawidłowego trzymania szklanki, prawidłowego zachowania się przy stole. Stosuje się też takie formy terapii zajęciowej, które przygotowują do innych zajęć, takich jak: robótki na drutach, szydełkowanie, haft, prace techniczne, ceramika, wycinanie z materiałów form różnych zabawek, zszywanie ich i wypychanie watą przez tych podopiecznych, którzy ćwiczą w tym czasie sprawność rąk. Terapia przez pracę rozszerza zakres umiejętności czysto praktycznych, ułatwiając kontakt z ludźmi, np. robieniu zakupów. Ponad to pozostaje w swoistym związku i bliskich zależnościach z szeregiem innych działań na rzecz rehabilitacji społecznej.

Dzięki uczestnictwu w różnych formach terapii zajęciowej osoby niepełnosprawne czują się akceptowane przez innych, przekonują się , że pomimo niepełnosprawności są w pełni wartościowymi członkami społeczności . Uczestnictwo w terapii mobilizuje do działania , nabywania nowych umiejętności oraz skierowania uwagi na własną osobę i czynności życia codziennego.