**Мемуаротерапия или терапия воспоминаниями.**

Что это за метод?

Мемуаротерапия применяется психологами для граждан пожилого возраста и инвалидов как один из эффективных методов психологической реабилитации и мотивирования жизненной активности пожилых людей, представляющий собой сочетание элементов биографического метода и интеллектуальной трудотерапии. Этот метод дает возможность человеку наполнить свою жизнь эмоциональными воспоминаниями и чувствами, дает интеллектуальное удовлетворение. Эту методику можно применять с помощью психолога, а также использовать самостоятельно.



**Главными задачами этой методики являются:**

- успешное восстановление личности,

- престижа в собственных глазах и в глазах окружающих,

-формирование позитивного мировоззрения,

- возможность провести переоценку себя и окружающих,

- пробуждение новых интересов,

- активизация работы памяти и личной активности.

**Мемуаротерапия может быть использована в разных формах:**

-написание мемуаров, ориентированных на публикацию в местных газетах или журналах;

- создание книги воспоминаний, которая может храниться в личном архиве;

- ведение личного дневника событий сегодняшнего дня, с включением воспоминаний молодости, значимых событий прошлого;

- написание писем самому себе или близким людям, может уже ушедшим из жизни, детям, внукам и правнукам, а также выражение благодарности людям, которые сыграли большую роль в его жизни;



- написание плана на день, на год, на несколько лет;

- оформление фотоальбомов (до которых раньше не доходили руки);

- просмотр и комментирование фотографий из семейного архива;

- чтение старых дневников, записей, документов из семейного архива;

- оформление презентаций на ПК (для современных пенсионеров)



Занятия подобного рода включают человека в общественную жизнь и позволяют ему отвлечься от мыслей о болезнях, погружают в позитивные воспоминания о прошедшей молодости, включают процесс «позитивного программирования» у пожилых людей («у меня всё будет хорошо»), помогают разобраться в жизненных проблемах, способствуют саморазвитию человека.

Мемуаротерапия является мощным психотерапевтическим средством, способным излечить пожилого человека от депрессии, активизировать работу когнитивных функций мозга, побудить его к активной деятельности по подбору документов, фотоматериалов, чтению литературы и к общению с людьми.



**СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ НА ДОМУ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ**



**Адрес:** г. Нижний Тагил, Дзержинский район, ул. Окунева 22, 4 этаж,

каб. № 438, 441,443, 444

**График работы**: понедельник-пятница

с 8.30 до 17.00; перерыв с 12.00 до 12.30

**Сайт**: yashma.office-nko.ru

**Эл. почта**: [yashma@office-nko.ru](mailto:yashma@office-nko.ru)

#### Группа ВКонтакте: <https://vk.com/anosonyashma>

**Группа в Одноклассниках:**

<https://ok.ru/group/66273623343137>

**Группа в Телеграм**:

t.me/anosonyashma

Ассоциация социально ориентированных некоммерческих организаций Свердловской области



Автономная некоммерческая организация социального обслуживания населения «ЯШМА»

**Мемуаротерапия**

**для пожилых людей**



**Составитель: психолог Карасева И.В.**