Методические рекомендации

для специалиста по социальной работе

Сфера деятельности:

Работа в органах государственного социального управления в организациях и учреждениях социальной защиты в территориальных центрах социального обслуживания населения, реабилитационных и кризисных центрах различного профиля, службах занятости и пр.

Общая характеристика деятельности:

Выявляет граждан, нуждающихся в социальной помощи и услугах, определяет характер и объем необходимой помощи (уборка и ремонт жилья, обеспечение топливом, одеждой, продуктами и т.п.) содействует госпитализации в лечебные учреждения, принятию на обслуживание нестационарными и стационарными учреждениями органов социальной защиты населения, консультирует по вопросам получения дополнительных льгот и преимуществ. Проводит работу в неблагополучных семьях. Разрабатывает программу реабилитационных мероприятий. Участвует в оформлении необходимых документов, добивается принятия отвечающих закону решений в официальных инстанциях. Координирует усилия различных государственных и общественных структур.

Рабочее место:

Рабочий стол, компьютер, картотека (архив)

Факторы трудового процесса и производственной среды:

Психофизиологические факторы - нервно-психические перегрузки (умственное перенапряжение, перенапряжение анализаторов, эмоциональные перегрузки).

Биологические факторы - патогенные микроорганизмы (бактерии, вирусы), а также животные и растения.

Физические факторы - движущийся я транспорт, микроклимат окружающей среды.

Возможность получения травм в период трудового процесса:

ушибы конечностей (в общественном транспорте, посещаемых объектах);

укусы домашних животных;

падение предметов с высоты (снег, сосульки, отделочные части зданий и др. предметы);

падение работника при гололеде, оступившегося или запнувшегося о выступающие предметы;

получение травм при нападении агрессивных, душевно больных, находящихся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения людей, при непосредственном выполнении работником должностных обязанностей;

травмы при участии в ликвидации чрезвычайных ситуаций (пожары, наводнения и др.);

подъем и перенос тяжестей недопустимых для женщин;

встреча при посещении клиента с грабителями, мошенниками и ворами.

Медицинские противопоказания:

заболевания опорно-двигательного аппарата;

сердечно-сосудистые заболевания;

нервно-психические заболевания;

органов дыхания;

инфекционные и кожные заболевания.

Возможность проявления профессиональных заболеваний:

Чрезмерные физические и нервно-психические перегрузки, приводят к развитию утомления и переутомления и провоцируют такие заболевания как вегетососудистая дистония, артериальная гипертония, язвенная болезнь, ишемическая болезнь сердца, другие профессиональные заболевания.

Усталость - это совокупность временных изменений в физиологическом и психологическом состоянии человека, которые появляются в результате напряженной или длительной работы и приводят к ухудшению ее количественных и качественных показателей, несчастных случаев Усталость бывает общей, локальной, умственной, зрительной, мышечной и др.

Проявлениями переутомления являются головная боль, повышенная утомляемость, раздражительность, нервозность, нарушения сна.

Стресс на работе оказывает серьезное влияние на работу головного мозга, провоцирует болезни сердца, стрессовая работа провоцирует болезнь Альцгеймера. (Болезнь Альцгеймера - это неизлечимое дегенеративное заболевание центральной нервной системы, характеризующееся постепенной потерей умственных способностей (память, речь, логическое мышление, риск развития которого повышается после 65 лет.)

Профессиональное выгорание у специалистов социальной сферы.

Мероприятия для предупреждения возможных профессиональных заболеваний и получения травмы в период трудового процесса:

своевременные инструктажи по охране труда (целевые, внеплановые и повторные);

проведение психологических тренингов, консультаций относительно профессиональных рисков и профессиональных заболеваний;

проведение медицинских обследований (в целях своевременного выявления заболеваний работников);

своевременное оповещение работников об изменении прогноза погоды (для внесения изменения в график работы, и возможность одеться по погодным условиям);

грамотное распределение поставленных задач относительно каждого работника (Важными в обеспечении безопасного труда и предотвращении травматизма на производстве являются факторы личного характера - знание руководителем работ личности каждого работника, его психики и особенностей характер, медицинских показателей и их соответствия параметрам работы, отношение к труду, дисциплинированности, удовлетворенности трудом, усвоения навыков безопасных методов работы, знание норм и правил охран они труда и пожарной безопасности, его отношение к другим рабочих и всего коллектив).

Дополнительная информация:

« Как вы можете справиться со стрессом?

Адекватность поведения человека в сложной ситуации определяется: во- первых, спокойствием; во-вторых, наличием знаний и жизненного опыта.

Эти два фактора тесно связаны. Люди выходят из равновесия по незнанию, а это и приводит к привычке “распускать себя” - например, безудержно гневаться или унывать и расстраиваться по каждому поводу.

Между тем, возможность научиться постоянно владеть собой есть у каждого, а не только у “суперменов” из фильмов. Для этого нужны:

1. Контроль над ситуацией.
2. Самоконтроль.

Если хотим избежать стрессов, можно:

а) везде и всегда быть готовым к возможным трудностям. Выход есть всегда, и не один, только нужно его искать;

б) стараться не попадать в ситуации, способствующие проявлению свойственных отрицательных черт характера. Например: склонным к страху - не ходить без необходимости в тёмное время суток, “агрессорам" - избегать “разборок” и т.д.;

в) не пытаться добиться своего любой ценой;

г) стараться анализировать и изучать всё происходящее;

д) снять “розовые очки” - не идеализировать людей, дела, идеи, окружающий мир, себя, чтобы не разочаровываться впоследствии;

е) что бы ни произошло, думать не только о себе, но и о тех, кому сейчас нужна наша помощь.

Что делать в стрессовой ситуации:

а) не отчаиваться и не заниматься бесплодным обвинением себя или других;

б) помнить, что всё поправимо. Если невозможно восстановить утраченное - можно не пересмотреть своё отношение к произошедшему;

в) не принимать “в горячке” необдуманных решений типа: уволиться с работы, развестись, уйти из дома, прекратить отношения с другом или родственником и т.д.;

г) избегать обобщений на свой счёт: “Я неудачник, несчастный человек, хуже других, неисправим, со мной всегда что-нибудь случается”;

д) попросить помощи у тех, кто рядом;

е) постараться найти причины произошедшего, чтобы “несчастный случай” не повторился в будущем.

Так ли уж страшны “неблагоприятные факторы”? Известно, что люди познаются в беде. Сложные ситуации проявляют, как на рентгеновском снимке, скрытый отрицательный опыт. Если удаётся увидеть, на чём именно на этот раз “попались”, то возможно, повода для следующего стресса уже не будет.

Первая помощь в острой стрессовой ситуации

Признаки стресса: вспотевшие ладони, частое сердцебиение, прошибает пот, сводит желудок, пересыхает во рту, трудно глотать, перехватывает дыхание, лицо краснеет или бледнеет, зрачки расширяются, возрастает кровяное давление, мышцы напряжены, возникает ощущение подавленности, могут быть нарушения сна.

Первое и главное правило гласит, что в острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений, равно как и пытаться их принимать (исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении самой жизни).

Прислушайтесь к совету предков - сосчитайте до 10.

Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох делайте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

Если стрессовая ситуация застигнет вас в помещении выйдите в какое- нибудь другое место, где вы сможете побыть один или на воздух.

Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

Посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз смотрели на небо? Разве мир не прекрасен?

Набрав воды в стакан (или ладони), медленно, как бы сосредоточенно выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение одной-двух минут. Затем медленно выпрямитесь (действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова).

Советы поведения работников в зимний период

Наступают морозы и бывает ветреная погода, в этих случаях нужно одевать несколько одежек, верхней одеждой обязательно должен быть либо пуховик, либо теплая дубленка или шуба. При этом, вся одежда, в том числе и верхняя одежда, должна быть свободной, не стягивающей тело, так как, воздушная прослойка осложняет путь движения холодного воздуха. На руки должны быть одеты варежки, шею нужно обвязать теплым шарфом. Перед выходом на улицу следует плотно покушать пищу в теплом виде, зимой следует употреблять больше еды, в которой содержатся в достаточном количестве витамины А и С. К такой пище можно смело отнести: яйцо, морковь, капусту, печень, помидоры, перец. Если на морозе у человека начали замерзать руки и ноги, то следует шевелить ими, как можно больше двигаться.

Если на руках замерзли пальцы, то нужно попробовать согреть их натиранием ладошек друг об друга, чтобы к конечностям начала поступать кровь. Если человек носит большие перстни и кольца, то следует, выходя на улицу, их снимать. Стоит помнить, что по возвращению домой или по прибытию на работу, нужно обязательно выпить теплого чая с лимоном или медом.

Социальным работникам при выполнении служебных задач рекомендуется избегать от хождения вблизи «домов с нависшими на крышах массами снега» и не оставлять под крышами свои автомобили, а также обходить «участки местности, обозначенные предупредительными табличками «Опасная зона», «Возможен сход снежной массы» и «Проход запрещён».

Кроме того, памятка содержит правила поведения во время гололёда. Если в прогнозе погоды содержится предупреждение о появлении наледи, рекомендуется «принять меры для снижения вероятности получения травмы», для чего следуют подготовить малоскользящую обувь с глубоким протекторным рисунком на подошве, либо прикрепить на каблуки

металлические набойки или поролон и наклеить на сухую подошву лейкопластырь или изоляционную ленту. Также, можно «натереть подошвы песком или наждачной бумагой».

**Ещё мы рекомендуем:**

* Ходите по тротуарам, которые посыпаны песком или солью, или по непротоптанному снегу на внутреннем крае тротуара;
* Не держите руки в карманах - это увеличивает вероятность не только падения, но и получения тяжелых травм, особенно переломов;
* Берегитесь катков, припорошенных снегом, ходите по освещенной части тротуара;
* Во время таяния снега и льда очень опасны сосульки. Для того, чтобы избежать травм от них, не ходите близко под стенами домов;
* Обходите крышки люков, как правило, они покрыты льдом. Кроме того, они могут переворачиваться и быть плохо закреплены, что добавляет травм;
* Не прогуливайтесь у самого края проезжей части дороги. Это опасно всегда, а на скользких дорогах особенно. Можно упасть и вылететь на дорогу, или же автомобиль может выехать на тротуар;
* Не перебегайте проезжую часть дороги во время снегопада и гололеда. Помните, что в гололед значительно увеличивается тормозной путь машины и падение перед автомобилем, который движется, приводит как минимум к травмам, а возможно и к гибели;
* Ступая на лед, максимальную нагрузку делайте не на пятку, а на носок;
* Ходите медленно, ноги слегка расслабьте в коленях;
* Если вы упали и спустя некоторое время почувствовали боль в голове, тошноту, боль в суставах, образовалась припухлость - срочно обратитесь к врачу в травмпункт, иначе могут возникнуть осложнения с плохими последствиями.
* Если вы все-таки получили травму, при сильном кровотечении примените импровизированный жгут (завяжите шарф, платок, ремень) на 10-15 см выше места повреждения, палочкой сильно закрутите его.

Кроме того, следует внимательно следить за состоянием линий электропередач и сообщить в соответствующую службу о месте обрыва проводов.

**Что делать в жару?**

В жаркую погоду лучше стараться находится в прохладном помещении. Особенно жарко бывает с 12.00 до 16.00 - в это время и солнечные лучи припекают сильнее обычного. Поэтому нужно взять для себя за правило - с 12 до 16 часов находится где-нибудь в прохладном помещении. А на улицу вполне можно ходить в ранние утренние часы и вечером. Но если все таки приходится выходить на улицу в самый пик солнечной активности, то позаботьтесь о головном уборе, либо старайтесь не находиться напрямую под солнечными лучами. Надевайте одежду, которая пропускает воздух, и лучше, чтобы она была светлых тонов. Ведь темный цвет обычно впитывает в себя тепло, а светлый отражает.

Также не забывайте брать с собой воду - это самое лучше средство для утоления жажды. Летом в жару также нужно быть предусмотрительными, чтобы не получить солнечный удар. И если он произойдет, то нужно быть к нему готовым.

Как защититься от нападения собак?

В случае нападения старайтесь не смотреть собаке в глаза, иначе животное решит, что Вы настроены агрессивно. Смотрите на ее уши, нос, пасть, но только не в глаза.

* Не позволяйте агрессивно настроенному животному заходить к вам за спину. Если собака начинает вас обходить, значит, совсем скоро она начнет свою атаку. Поэтому старайтесь все время поворачиваться к собаке лицом.
* Чтобы защититься от нападения собак сзади, встаньте спиной к стене. Чтобы защитить руки от укусов животного, обмотайте их верхней одеждой или старайтесь всегда держать перед собой сумку. Когда разъяренная собака схватит приманку (сумку или защищенную руку), как можно сильнее ударьте собаку ногой по горлу.
* Если спрятаться от нападающей собаки совсем негде, быстро нагнитесь, схватите с земли горсть грязи или песка, бросьте ее в глаза или пасть животному. На пару минут эго сможет отвлечь собаку от нападения на вас. Не теряйте время, скорее убегайте в безопасное место.
* Если собаки попытаются напасть на вас тогда, когда вы едете на велосипеде, просто остановитесь. Собаки, скорее всего, остановятся тоже. Продолжать движение на велосипеде в этом случае не стоит. Лучше идите пешком рядом с велосипедом до тех пор, пока собаки от вас не отстанут.
* Помните, что бегством от разъяренных собак не спастись. Этот способ защиты можно применить только в том случае, если совсем недалеко находится какое-либо укрытие, до которого вы гарантированно успеете добежать.
* Защититься от нападения собак можно, схватив с земли бутылку, палку или камень и замахнувшись на животных. Если у них уже есть неудачный опыт знакомства с этими предметами, они обязательно испугаются и отступят.
* Помните, что взгляд собаки, готовой к атаке, всегда направлен на то место, которое она планирует укусить. Поэтому старайтесь увернуться или сбить животное с траектории прыжка всеми возможными способами.
* Чувствуя скорое нападение собак, попробуйте неожиданно и громко закричать: «Кошка!». Эта команда, как правило, вызывает у большинства собак бурную реакцию. Животные начинают метаться из стороны в сторону в поиске интересующего их объекта. Не нужно наблюдать за собаками, старайтесь использовать выигрыш во времени для того, чтобы скорее скрыться от агрессивных собак.
* Самые уязвимые и болезненные места у собаки: глаза, кончик носа, темечко за ушами, затылочная часть головы, суставы лап и ребра. Именно по этим участкам тела агрессивно настроенного животного бейте изо всех сил.

Как вести себя, если на вас напали?

Если при работе с клиентом на дому вы столкнулись с неадекватным (буйным) клиентом, сразу - постарайтесь вступить с ним в переговоры. Убедитесь, что у него нет каких-либо предметов (оружия) и он не собирается его использовать. Уговорите этого человека сесть и поговорить с вами. Постарайтесь выглядеть спокойно, естественно и абсолютно расслабленно. Предложите ему успокоиться, попить воды. Смотрите в глаза и ни в коем случае не поворачивайтесь к нему спиной. Выслушайте все его требования и постарайтесь разговориться с ним, переводя разговор на иные темы, с тем что бы выгадать возможность подать сигнал о помощи (если это реально) или иным образом нейтрализовать в случае необходимости.

При нападении на вас, первым делом старайтесь привлечь к себе внимание соседей. Выбросьте стул в окно, выбегите на балкон с криками: «Убивают!».

Психологи говорят, что для привлечения внимания соседей даже лучше кричать «Пожар!».

Найдите в квартире место, где вы можете укрыться в случае нападения. Это может быть ванная комната, туалет, кладовка, если эти помещения обладают крепкой дверью и защелкой.

Оказавшись в укрытии, стучите в стену (если оно обладает общей стеной с соседями, потолок, пол, пытайтесь всеми мерами привлечь внимание.

Защита при нападении в закрытом пространстве (подъезде, лифте)

Если вы собираетесь зайти в подъезд и видите, что кто-то явно подозрительной внешности хочет зайти за вами следом, - не заходите в подъезд пройдите мимо до ближайшего освещенного, более-менее безопасного места. Позвоните домой или соседям, чтобы вас встретили внизу около подъезда. Если возможности встретить вас нет - позвоните в милицию.

При нападении в подъезде, никогда не пытайтесь забежать в лифт с целью спастись. Преступник чаще всего может оказаться намного проворнее вас и забежит следом.

При нападении в подъезде, бегите вверх по лестнице и звоните во все двери подряд. Кто-нибудь из ваших соседей может оказаться дома и выглянуть за дверь или хотя бы спросить «Кто там?», на что вы можете крикнуть «Я ваш сосед, на меня напали, вызовите милицию». Преступнику не нужны свидетели, поэтому вероятно, что он оставит свои намерения и ретируется.

Психологи также говорят, что для привлечения внимания соседей даже лучше кричать «Пожар!». На такой крик выбегут все.

Защита от нападения с целью сексуального насилия

Доверяйте себе во всём и всегда. Прислушивайтесь к своей интуиции. Часто мы испытываем тревогу, не успевая осознать ее. Не игнорируйте тревожные сигналы.

Учитесь слушать себя и понимать свои желания. Научитесь говорить «нет» когда речь идет об угрозе здоровью и жизни. Действовать «невежливо» - ваше право. 1учше перестраховаться, чем рисковать.

Воспитывайте уверенность в себе. Преступник, нападающий на женщину жаждет ощутить ее унижение и страх.

Вы имеете право защищать себя всеми возможными способами.

Запомните: изнасилование - это преступление. Никакие действия жертвы преступления не могут служить оправданием для насилия!

Средства индивидуальной защиты, применяемые социальными работниками.

Мобильный помощник.

Мобильное приложение с функциями сигнала экстренной помощи "SOS", при возникновении экстренной ситуации сигнал уходит сразу на телефон 02, 112 или другой. Вместе с сигналом о помощи уходит еще и смс с координатами. Встроенная инструкция по оказанию первой помощи пострадавшим. Возможность записи маршрута следования социального работника.

Электрошокеры как оружие самообороны, оружие нелегального действия. Электрошок может использоваться гражданами для самообороны в случае преступного посягательства на их жизнь или здоровье. Это - одно из лучших средств защиты от нападения правонарушителей и диких собак.

Универсальное средство «Эплан», предназначенное для защиты рук лица и тела от агрессивных веществ, включая гидрофильные и гидрофобные в том числе сильнодействующие ядовитые вещества, токсичные химикаты, а также для регенерации и восстановления кожного покрова после повреждающего воздействия. «Эплан» может использоваться под перчатки и закрытую защитную одежду для защиты кожи от разбухания и последствий чрезмерного потоотделения.