



ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СОВЕТСКИЙ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР»



**Программа реабилитации и абилитации инвалидов молодого
возраста с применением инновационного оборудования
в условиях БУ «Советский реабилитационный центр»
«СПЕКТР 18»**

Авторы-составители:
Петрунина Гузэль
Даулетовна, психолог;
Гайсина Лариса
Вазировна, методист

Советский
2022

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Паспорт	3
2.	Пояснительная записка	5
3.	Содержание	10
4.	Этапы реализации программы	17
5.	Механизм реализации программы	19
6.	Ресурсы, необходимые для реализации программы	19
6.	Эффективность реализации программы	24
7.	Контроль и управление программой	26
8.	Список литературы	27
9.	Приложения	28

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.	Наименование учреждения с указанием территориальной принадлежности	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Советский реабилитационный центр», Советский район
2.	Наименование и направленность программы	Программа реабилитации и абилитации инвалидов молодого возраста с применением инновационного оборудования в условиях БУ «Советский реабилитационный центр» «СПЕКТР-18»
3.	Ф.И.О. составителей	Петрунина Гузэль Даулетовна, психолог Гайсина Лариса Вазировна, методист
4.	Ф.И.О. работников, реализующих программу с указанием должностей	Петрунина Гузэль Даулетовна, психолог; Дземешкевич Валентина Валерьевна, инструктор по адаптивной физической культуре; Новоселова Оксана Богдановна, инструктор по адаптивной физической культуре; Казаева Елена Михайловна, медицинская сестра по физиотерапии; Елёва Наталья Викторовна, медицинская сестра по массажу; Макарова Юлия Николаевна, врач-специалист
5.	Должностное лицо, утвердившее программу; дата утверждения	Исаева Юлия Викторовна, директор БУ «Советский реабилитационный центр» Дата утверждения: 15.06.2022
6.	Практическая значимость	Содействие в реабилитации и абилитации молодых инвалидов посредством применения технологий и инновационного оборудования
7.	Цель, задачи Программы	Цель: Проведение реабилитационных и абилитационных мероприятий с применением инновационного оборудования, направленных на повышение физической активности и поддержание психоэмоционального состояния у инвалидов молодого возраста, в условиях БУ «Советский реабилитационный центр» Задачи: 1. Создать условия (кадровая, материально-техническая, информационно-методическая, аналитическая база) для проведения мероприятий по эффективной реабилитации и абилитации целевой группы. 2. Организовать информирование граждан целевой группы о возможности участия в программе. 3. Провести диагностику на предмет выявления нарушений актуального состояния высших психических функций, двигательных процессов и эмоционально-личностного развития у участников программы. 4. Реализовать комплекс мероприятий социально-медицинского и социально-психологического направлений, в том числе с применением инновационного оборудования.

		5. Сформировать представление о здоровом образе жизни у инвалидов молодого возраста. 6. Провести анализ результатов реализации программы, внести коррективы, распространить положительный опыт работы
8.	Целевая группа	Инвалиды молодого возраста, в том числе с нозологическими формами заболеваний: расстройства аутистического спектра и другие ментальные нарушения; нарушения опорно-двигательного аппарата; иные соматические заболевания (сахарный диабет, нарушение зрения, болезни крови и кроветворных органов)
9.	Сроки реализации	2 года 9 месяцев (с 01.04.2022-31.12.2024)
10.	Ожидаемый результат	Созданы все необходимые условия для мероприятий по эффективной реабилитации и абилитации целевой группы. Проведена диагностика целевой группы, выявлен уровень актуального состояния высших психических функций, двигательных процессов и эмоционально-личностного развития у участников программы. В полном объеме реализованы мероприятия социально-медицинского и социально-психологического направлений, в том числе с применением инновационного оборудования. Проведен анализ результатов программы

1. Пояснительная записка

Одной из актуальных проблем, признанной на современном этапе международным сообществом является рост показателей инвалидности населения.

По данным Всемирного доклада об инвалидности Всемирной организации здравоохранения указывается, что в мире более миллиарда человек живут с какой-либо формой инвалидности (15 % населения в сравнении с 10 % из предыдущей оценки, проведенной указанной организацией). По состоянию на 1 августа 2021 года в Российской Федерации насчитывается 11,5 млн. граждан с инвалидностью, что составляет 7,9 процентов общей численности населения страны [3, 2].

Согласно Концепции развития в Российской Федерации системы комплексной реабилитации и абилитации лиц с инвалидностью, в том числе детей с инвалидностью на период до 2025 года, реабилитация инвалидов молодого возраста должна осуществляться на различных организационных уровнях, участниками которых также являются члены семей, специалисты, оказывающие соответствующие услуги, представители органов власти и другие участники реабилитационного процесса, с соблюдением комплексного подхода к восстановлению (формированию) утраченных функций и (или) компенсации имеющихся у инвалида ограничений жизнедеятельности, а также способствовать его адаптации к жизни в обществе [4, 17].

Система комплексной помощи инвалидам молодого возраста в бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Советский реабилитационный центр» (далее – учреждение) включает в себя ряд компонентов, образующих единое реабилитационное пространство, в том числе:

нормативное и организационное регулирование (утвержден план мероприятий по реализации Концепции развития в Российской Федерации

системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов, на период до 2025 года, в котором запланированы мероприятия для инвалидов молодого возраста);

материально-техническое обеспечение (созданы функциональные кабинеты, оснащенные специальным оборудованием для реализации инновационных технологий);

профессиональное (кадровое) обеспечение (квалифицированные кадры, обеспечивают качественное предоставление социальных услуг);

методическое сопровождение (разработка и реализация программ и проектов; внедрение инновационных методов и технологий абилитации и реабилитации лиц с РАС и другими ментальными нарушениями);

абилитация и реабилитация (комплексное медико-психолого-педагогическое сопровождение осуществляется в соответствии с Индивидуальной программой предоставления социальных услуг (ИППСУ);

информационная открытость (функционирование официального сайта учреждения, официальных страниц в социальных сетях «Одноклассники», «Вконтакте», мессенджере Viber);

межведомственное взаимодействие (межведомственные рабочие группы по разработке, утверждению и реализации непрерывных индивидуальных маршрутов комплексной реабилитации возраста, осуществляющих свою деятельность на территории Советского района).

По данным Пенсионного фонда Российской Федерации по состоянию на 01.05.2022 года в автономном округе 60253 инвалида, в том числе 53277 человек старше 18 лет. На территории Советского района проживает 2314 инвалидов, в том числе 316 потенциальных инвалидов молодого возраста.

В 2021 году в связи с переименованием и внесением изменений в устав учреждения целью деятельности является социальное обслуживание и комплексная реабилитация детей-инвалидов и их семей, инвалидов молодого возраста, удовлетворение их потребностей в социальном

сопровождении. Данная цель положена в основу стратегического развития учреждения в программу развития на 2022-2024 годы.

Одним из рисков реализации программы развития было обозначено отсутствие в учреждении практики предоставления социальных услуг инвалидам старше 18 лет. Возможными путями решения были определены: внедрение новых социальных программ, инновационных технологий реабилитации инвалидов молодого возраста; повышение профессионального уровня сотрудников в области социального обслуживания инвалидов молодого возраста; изучение передового опыта социального обслуживания инвалидов молодого возраста; участие в профессиональных стажировочных площадках.

По состоянию на 01.01.2022 года получателями социальных услуг учреждения являются 35 инвалидов молодого возраста, в том числе 14 человек с РАС и другими ментальными нарушениями, 10 человек с нарушениями опорно-двигательного аппарата, 11 человек с иными соматическими заболеваниями.

Актуальность разработки программы реабилитации и абилитации инвалидов молодого возраста с использованием инновационного оборудования в условиях «БУ «Советский реабилитационный центр» «СПЕКТР – 18» обусловлена необходимостью:

- создания условий для реабилитации и абилитации инвалидов молодого возраста;

- апробации технологий реабилитации инвалидов молодого возраста с применением инновационного оборудования;

- развития методического обеспечения процесса реабилитации и абилитации новой категории получателей социальных услуг учреждения – инвалидов молодого возраста.

Ключевой идеей, положенной в основу разработки программы, является реабилитация и абилитация инвалидов молодого возраста

в учреждении посредством внедрения технологий с применением инновационного оборудования (аппаратно-программный комплекс биологической обратной связи «ReviMotion»; TOMATIS; FORBRAIN; комплекс биоакустической коррекции Синхро-с; стабилметрическая платформа; программно-модульный комплекс «Баланс»; тренажер-наездник S-rider Sky 007; интерактивное зеркало) (Приложение 1).

1.1. Цель программы: Проведение реабилитационных и абилитационных мероприятий с применением инновационного оборудования, направленных на повышение физической активности и поддержание психоэмоционального состояния у инвалидов молодого возраста в условиях БУ «Советский реабилитационный центр»

1.2. Задачи программы:

1. Создать условия (кадровая, материально-техническая, информационно-методическая, аналитическая база) для мероприятий по эффективной реабилитации и абилитации целевой группы.
2. Организовать информирование граждан целевой группы о возможности участия в программе.
3. Провести диагностику на предмет выявления нарушений актуального состояния высших психических функций, двигательных процессов и эмоционально-личностного развития у участников программы.
4. Реализовать комплекс мероприятия социально-медицинского и социально-психологического направлений, в том числе с применением инновационного оборудования.
5. Сформировать представление о здоровом образе жизни у инвалидов молодого возраста.
6. Провести анализ результатов реализации программы, внести коррективы, распространить положительный опыт работы

1.3. Целевая группа программы: инвалиды молодого возраста с различными нозологическими формами заболеваний – получатели социальных услуг БУ «Советский реабилитационный центр»

1.4. Срок реализации программы: 2 года 9 месяцев (с 01.04.2022-31.12.2024)

1.5. Формы и методы, используемые в период реализации программы.

Формы работы:

индивидуальные: индивидуальное занятие, тренировка, собеседование, консультация.

групповые: практикум, консультация, тренировка, соревнование, спартакиада, коммуникативный тренинг, ролевые и подвижные игры.

Методы работы:

методы работы определяются исходя из индивидуальных потребностей и особенностей целевой группы (Таблица 1).

Таблица 1 – Методы работы

Административные	Регламентирование (приказы, положения), нормирование, инструктирование, распорядительное воздействие, дисциплинарные
Организационные	Планирование, информирование, координирование, прогнозирование, работа с документами
Исследовательские	Анкетирование, диагностирование (психологическое, социально-педагогическое), наблюдение
Практические	Консультирование, беседы, лекции, методы психодиагностики, метод биологической обратной связи; психокоррекционные методы; объяснение, рассказ, беседа, убеждение, поощрение, внушение, опрос, приучение, метод альтернативной коммуникации (методика PECS); метод TOMATIS (нейросенсорная слуховая стимуляция); метод нейродвигательной коррекции; метод нейросенсорной стимуляции; метод биоакустической коррекции; метод сенсорной интеграции; песочная терапия; методы санитарно-гигиенического просвещения, методы медико-социальной профилактики, методы формирования перспективы, методы адаптивной физической культуры; демонстрация, игровой метод, методы развития физических качеств и способностей; механотерапия; метод имитирования верховой езды;

	физиотерапия; фитотерапия; массаж; водолечение; теплолечение; гипокситерапия
Аналитические	Анализ документов, анализ результатов деятельности, обобщение, публикация и выступление по результатам проведенной работы, мониторинг удовлетворенности, параметрический метод (сравнение показателей)

2. СОДЕРЖАНИЕ

2.1. Термины и определения

Инвалид – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

Инвалид молодого возраста согласно возрастной периодизации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), к молодому возрасту относятся лица в возрасте от 18 до 44 лет.

Реабилитация – процесс, имеющей целью помочь инвалидам достигнуть их оптимальных физического, интеллектуального, психического и (или) социального уровней деятельности и поддерживать их, предоставив им тем самым средства для изменения их жизни и расширения рамок их независимости.

Абилитация – развитие еще несформированных функций и навыков, в отличие от реабилитации, которая предлагает восстановление утраченных функций в результате травмы или заболевания.

Адаптация – (от лат. – приспособлять) – в широком смысле – приспособление к окружающим условиям.

Социальная интеграция инвалидов – процесс восстановления разрушенных связей инвалидов, обеспечивающий его включенность в основные сферы жизнедеятельности: труд, быт, досуг

Общественные отношения – отношения между людьми, живущими достаточно большими группами, складывающиеся в процессе развития общества. На различных этапах развития общества ведущую роль играют те или иные общественные отношения: религиозные, кастовые, производственные, информационные и т.п.

Социализация – процесс становления личности путем усвоения индивидом основного набора духовных ценностей, выработанных человечеством.

Среда – совокупность условий, окружающих человека и взаимодействующих с ним как с организмом и личностью.

2.2. Содержание практических методов работы

Программа реализуется по двум основным направлениям (социально-психологическая абилитация и реабилитация, социально-медицинская абилитация и реабилитация), исходя из которых определены содержание методов работы (Таблица 2). Методы и формы подбираются согласно индивидуальным потребностям получателей социальных услуг.

Таблица 2 – Содержание методов работы

№	Наименование метода	Оборудование	Содержание	Направленность
1. Социально-психологическая абилитация и реабилитация				
1.1.	Сенсорная интеграция	1. Жилет Совы, 2. Коврик утяжеленный, 3. Одеяло Совы, 4. Соволет	Метод посредством игр, с использованием специального оборудования, воздействующего на аудиальную, визуальную, кинеститическую, вестибулярные сферы человека	Занятия направлены на развитие внимания, памяти моторики, проприоцепции и других ключевых навыков в естественной для него форме. Способствует упорядочиванию ощущений, полученных из окружающего мира
1.2.	Метод альтернативной коммуникации и визуальной поддержки	1. Альбом с карточками PECS 2. Говорящий альбом	Коммуникативная система общения для при помощи карточек.	Способствует мотивации к речи посредством специальных средств.
1.3.	Визуальная поддержка (визуальное расписание)	1. Настенные коммуникатора 2. Визуальные коммуникаторы	Методы, основанные на использовании изображений (картинок, надписей, указателей) для улучшения восприятия и понимания.	Овладение новой коммуникативной системой. Снижение тревоги и чувства неопределенности. Улучшение памяти
1.4.	Метод нейросенсорной слуховой стимуляции	1. TOMATIS; 2. FORBRAIN	Уникальные и революционные наушники для обработки информации, совмещающий в себе устройство костной проводимости и патентованные динамические фильтры.	Система слуховых тренировок, направленная на улучшение восприятия и переработки мозгом аудиоинформации. Способствует развитию памяти, внимания, способности обрабатывать сенсорную информацию
1.5.	Метод нейродвигательной коррекции	1. Стабилотренажер; 2. Программно-модульный комплекс «Баланс»	Стабилометрическая платформа предназначена для анализа способности человека управлять позой тела и обеспечения биологической обратной связи по опорной реакции.	Занятия направлены на улучшение способности контролировать свои движения, выстраивать их относительно окружения. Поддержание баланса и координации активизирует работу

				левого и правого полушария. Улучшение всех когнитивных процессов
1.6.	Метод нейросенсорной стимуляции	Интерактивное зеркало логопеда	Современный тренажер, который представляет собой специальный зеркальный монитор и компьютерную программу.	Проведение логопедической работы с целью коррекции звукопроизношения
1.7.	Метод психоэмоциональной разгрузки	1. Песочный стол; 2. Сенсорное оборудование «Звездный дождь»; 3. Сенсорный бассейн, 4. Цветовое табло. 5. Ковер «Звездное небо»	Альтернативные способы проявления своих внутренних переживаний, при помощи приемов песочной терапии и оборудования сенсорной комнаты	Психоэмоциональная разгрузка, направлена на снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижения состояния релаксации и душевного равновесия.
1.9.	Метод биоакустической коррекции	Комплекс биоакустической коррекции Синхро-С	Устройство преобразования суммарной электрической активности головного мозга в звук музыкального диапазона для биоакустической нормализации психофизиологического состояния человека	Занятия направлены на нормализацию психофизиологических и психологических показателей (улучшение психоэмоционального состояния, улучшение настроения, повышение активности, снижение эмоциональной напряженности и утомляемости, нормализация сна и аппетита, уменьшение фиксированности на своем состоянии, снижение показателей невротичности, депрессивности.
1.10	Методы психодиагностических исследований и диагностического наблюдения	1. Тест Векслера (взрослый вариант) 2. Методика эмоционального состояния	Тесты, опросники	Оценка базисных интеллектуальных функций, обеспечивающих успешность поведения в различных ситуациях и эффективность в различных видах деятельности.

		Л.Ф.Фатиховой и А.А. Харисовой (Приложение 2). 3. Госпитальная Шкала Тревоги и Депрессии (HADS) (Приложение 3)		Исследование одного из компонентов социального познания – способности к эмпатии как возможности воспринимать и анализировать эмоциональное состояние партнера по общению исходя из сделанных наблюдений.
2. Социально-медицинская абилитация и реабилитация				
2.1.	Спортивные игры	Бочче, новус, шафлборд, дартс, настольный теннис	Игры и упражнения в лечебных целях для развития рук и пространственного воображения.	Способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма – нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, улучшению физического развития, воспитанию морально-волевых качеств. Развивает моторные навыки, точность и объем движения, пространственное мышление
2.2.	Механотерапия	1. Велотренажер, 2. «Эллипсоид», 3. Тренажер Экзарта; 4. Беговая дорожка	Комплекс лечебных, профилактических и реабилитационных упражнений, которые выполняются с помощью специализированных средств (тренажеров	Улучшение равновесия и координации движений, подвижности суставов, отдельных пучков мышц или их групп для восстановления двигательных способностей пациента, Занятия с использованием тренажеров укрепляют мышцы, необходимые для ходьбы,
2.3.	Метод биологической обратной связи	Аппаратно-программный комплекс «ReviMotion»	Аппаратно-программный комплекс с использованием биологической обратной связи. Предназначен для социального восстановления лиц с двигательными нарушениями на	Улучшение координации движений верхних и нижних конечностей, улучшение навыков бытовой деятельности и самообслуживания лиц с патологиями неврологического профиля и

			основе системы с биологической обратной связью	патологиями опорно-двигательного аппарата
2.4.	Метод имитирования верховой езды	Тренажер-наездник S-rider Sky 007	Предназначен для реабилитации посредством имитирования верховой езды	Тренировки с использованием данного оборудования позволят укрепить мышцы, необходимые для ходьбы, улучшить равновесие и координацию движений, развить реципрокные движения таза и плеч, снять спастичность при ДЦП, обрести новые активные двигательные навыки, эффективно укрепить позвоночник. Способствует поддержанию организма в тонусе и вырабатывает гибкость
2.5	Физиотерапия	1. Кедровая бочка, 2. Парафинонагреватель, 3. Инфракрасная сауна; 4. Магнитолазер, 5. Гидромассажная ванна 6. Вихревые ванны	Оборудование для проведения электролечения, лечения ультразвуком, светолечения, механотерапии, теплотечения. Применяется в комплексе с другими методами в целях.	Улучшение физического здоровья получателя социальных услуг. Также используется в профилактических целях
2.6.	Массаж (ручной, аппаратный)	1. Массажный стол 2. Массажное кресло	Массаж — одна из мануальных техник, совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде растирания, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного или иного эффекта	Оказывает общеукрепляющее действие на организм; используется в качестве средства коммуникации, формирует и развивает тактильное восприятие

2.7.	Водолечение	Оборудование кабинета водолечебницы (гидромассажные ванны, ручная ванна, ножная ванна, водная кафедра (душ Шарко, циркулярный душ)	Различные способы наружного применения воды с лечебной и профилактической целью, общими свойствами которых являются температурное, механическое и химическое воздействие	Способствует улучшению функционального состояния мышечной и сердечно-сосудистой систем человека; оказывает успокаивающее действие на психоэмоциональную сферу
2.8.	Дыхательная гимнастика	1. Гипокситерапия (горный воздух) 2. Галотерапия в соляной шахте	Система дыхательных упражнений	Профилактика и лечение заболеваний, связанных с органами дыхания. Способствует повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата путем восстановления свободного экономичного дыхания. Улучшает функциональное состояние, повышает иммунитет, сопротивляемость организма к инфекциям
2.9.	Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни	Оборудование зала адаптивной физкультуры	Комплекс средств разностороннего физического развития	Укрепление физического здоровья

2.3. Этапы реализации программы

Содержание каждого этапа программы представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Этапы реализации программы

№ п/п	Задачи	Мероприятия	Ответственные лица
Организационный этап (2 месяца) 01.04.2022-01.06.2022			
1.	Создать условия (кадровая, материально-техническая, информационно-методическая, аналитическая база) для проведения мероприятий по эффективной реабилитации и абилитации целевой группы	Подготовка диагностического инструментария на предмет выявления актуального состояния (психических функций, двигательного процесса, эмоционально-личностного состояния) Создание необходимых условий для реализации программы: подготовка нормативно-правовой базы (смета), формирование материально-технической базы, подбор и расстановка кадров Составление тематического плана мероприятий по направлениям Проведение информационных встреч с потенциальными участниками программы Разработка методических рекомендаций, пособий, буклетов, памяток, содержащих методы работы по вопросам реабилитации и абилитации инвалидов молодого возраста	Заместитель директора Заведующий отделением социальной реабилитации и абилитации, психолог, врач-специалист, специалисты отделения информационно-аналитической работы
2.	Организовать информирование граждан целевой группы о возможности участия в программе	Проведена информационная кампания с населением о возможности участия в программе. На информационных ресурсах размещена информация о программе и возможности участия в ней целевой группы.	Заведующий отделением информационно-аналитической работы
3.	Провести диагностику на предмет выявления нарушений актуального состояния высших	Проведение диагностики на предмет выявления актуального состояния (психических функций, двигательного процесса, эмоционально-личностного состояния)	Психолог

	психических функций, двигательных процессов и эмоционально-личностного развития у участников программы.	Подбор актуальных форм и методов работы для получателя социальных услуг, прошедших диагностические мероприятия	
Практический этап (2 года и 5 месяцев) 01.06.2022-01.11.2024			
4.	Реализовать комплекс мероприятий социально-медицинского и социально-психологического направлений, в том числе с применением инновационного оборудования.	Разработка системы программных мероприятий, скоординированных по срокам, объемам финансирования, согласованности действий участников программы и направленных на достижение намеченных результатов	Заместитель директора, заведующие отделениями, специалисты
		Реализация практических мероприятий в соответствии с основными направлениями: социально-медицинское; социально-психологическое, в том числе с применением инновационного оборудования, направленных на повышение уровня физической активности и поддержания психоэмоционального состояния	Специалисты, участвующие в реализации программы
5.	Сформировать представление о здоровом образе жизни у инвалидов молодого возраста	Провести мероприятия (лекции, беседы, направленные на развитие представлений у инвалидов молодого возраста о здоровом образе жизни	Врач-специалист Инструктор по адаптивной физической культуре
		Разработать информационные материалы, наглядные пособия (памятки, листовки, брошюры), направленные на повышение уровня знаний о здоровом образе жизни	
Аналитический этап (2 месяца) 01.11.2024 -30.12.2024			
6.	Провести оценку эффективности реализации программы	Проведение итогового опроса (анкетирования) с получателями социальных услуг, принявшими участие в реализации программы	Заместитель директора, заведующие отделениями, специалисты отделения информационно-аналитической работы
		Проведение мониторинга оценки эффективности программы и подготовка информационно-аналитической справки	
		Контроль, корректировка и анализ реализации программы, и корректировка (по необходимости)	

2.4 Механизм реализации программы

Программа реализуется на базе БУ «Советский реабилитационный центр», осуществляющего деятельность в полустационарной форме социального обслуживания. В учреждение на социальное обслуживание зачисляются молодые инвалиды в возрасте от 18 до 44 лет курсами 21 день, с учетом индивидуальных потребностей.

2.5. Ресурсы, необходимые для реализации программы

Кадровое обеспечение программы представлено в таблице 4.

Таблица 4 – Кадровое обеспечение программы

Должность	Обязанности в рамках реализации Программы
Директор	Руководство, контроль за реализацией программы; определение стратегических направлений, выстраивание межведомственного, сетевого взаимодействия; обеспечение материально-технических, кадровых, информационных, нормативно-правовых и методических условий для реализации программы.
Заместитель директора	Текущий контроль за реализацией программы
Заведующий отделением социальной реабилитации и абилитации (специалисты отделения)	Руководство направлениями программы, ведение банка инвалидов молодого возраста. Курирует вопрос разработки, утверждения и реализации непрерывных маршрутов комплексной реабилитации.
Врач-специалист	Проведение плановых и внеплановых осмотров получателей социальных услуг. Предоставление документально оформленных результатов диагностики и рекомендаций согласно профилю заболевания получателя социальных услуг Проведение консультативной, просветительской работы с получателями социальных услуг, родителями и специалистами.
Медицинская сестра по массажу	Проведение различных видов массажа. Проведение обучения родителей и/или получателей социальных услуг методикам самомассажа.
Медицинская сестра	Проведение оздоровительных мероприятий социально-медицинского направления
Психолог	Проведение первичной психологической диагностики. Выявление актуального психологического состояния с применением профессиональных диагностических тестов и методик для определения имеющихся трудностей с целью планирования дальнейшей психокоррекционной работы (психологическое сопровождение, социально-психологическая реабилитация)

Инструктор по адаптивной физической культуре	Планирование и проведение занятий по адаптивной физической культуре, упражнений по дыхательной гимнастике, подготовке и проведении спортивных мероприятий.
--	--

Методическое обеспечение программы представлено в таблице 5.

Таблица 5 – Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название	Вид	Составитель	Дата
1.	Что нужно знать об аутизме	памятка	БУ «Ресурсный центр развития социального обслуживания»	2017 год
2.	Симптомы аутизма в поведении	памятка	БУ «Ресурсный центр развития социального обслуживания»	2017 год
3.	Эффективное родительство	памятка	БУ «Ресурсный центр развития социального обслуживания»	2017 год
4.	Быть вместе: взаимоотношения в семье с особым ребенком (серия «Советы семье с особым ребенком»)	брошюра	БУ «Ресурсный центр развития социального обслуживания»	2017 год
5.	Организация жизненного пространства ребенка с расстройством аутистического спектра (серия «Советы семье с особым ребенком»)	брошюра	БУ «Ресурсный центр развития социального обслуживания»	2017 год
6.	Формирование жизненных компетенций ребенка с расстройством аутистического спектра (серия «Советы семье с особым ребенком»)	брошюра	БУ «Ресурсный центр развития социального обслуживания»	2017 год
7.	Родители: это важно! Что такое аутизм	памятка	БУ «Советский реабилитационный центр»	2018 год
8.	Нарушения в сфере взаимодействия у детей с расстройствами аутистического спектра	памятка	БУ «Советский реабилитационный центр»	2018 год
9.	Основные виды терапии, применяемые в психокоррекционной работе с детьми с РАС	памятка	БУ «Советский реабилитационный центр»	2018 год

10.	Игровое взаимодействие с детьми с расстройством аутистического спектра	памятка	БУ «Советский реабилитационный центр»	2018 год
11.	Тьюторское сопровождение детей с расстройством аутистического спектра	памятка	БУ «Советский реабилитационный центр»	2018 год
12.	Комплексное сопровождение детей с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями	памятка	БУ «Советский реабилитационный центр»	2018 год
13.	Комплексное сопровождение детей с расстройствами аутистического спектра	памятка	БУ «Советский реабилитационный центр»	2018 год
14.	Методические материалы по организации занятий с детьми аутистического спектра в домашних условиях	методические материалы	БУ «Советский реабилитационный центр»	2018 год
15.	Методические материалы «Развитие социально-бытовой ориентировки у детей с РАС»	методические материалы	БУ «Советский реабилитационный центр»	2018 год
16.	Формирование навыков социального взаимодействия у детей с РАС и другими ментальными нарушениями	методические материалы	БУ «Советский реабилитационный центр»	2018 год
17.	Виды коммуникаций у детей с РАС	памятка	БУ «Советский реабилитационный центр»	2018 год
18.	Обучение навыкам глобального чтения детей с расстройствами аутистического спектра	методические материалы	БУ «Советский реабилитационный центр»	2018 год
19.	Сенсорное оборудование	памятка	БУ «Советский реабилитационный центр»	2019 год
20.	Комплексное сопровождение детей с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными	программа	БУ «Советский реабилитационный центр»	2019 год

	нарушениями и их семей «Территория равных			
21.	Система альтернативной коммуникации PECS как средство самовыражения и общения у детей с аутизмом	методические материалы	БУ «Советский реабилитационный центр»	2020 год
22.	Методические материалы по адаптивной физической культуре	методические материалы	БУ «Советский реабилитационный центр»	2020 год
23.	Расстройство сенсорных систем у детей с РАС	памятка	БУ «Советский реабилитационный центр»	2021 год
24.	Комплекс методических материалов по формированию бытовых навыков и навыков самообслуживания у получателей социальных услуг учреждения	методическое пособие	БУ «Советский реабилитационный центр	2021 год
25.	Няня на час	технология	БУ «Советский реабилитационный центр	2021
26.	Передышка	технология	БУ «Советский реабилитационный центр	
27.	Школа эффективного родителя	программа	БУ «Советский реабилитационный центр	2021
28.	Тренировочное сопровождаемое проживание инвалидов с ментальными нарушениями	технология	БУ «Советский реабилитационный центр	2022
29.	Первые шаги навстречу особенному ребенку	методическое пособие	БУ «Советский реабилитационный центр Автономная некоммерческая организация «Центр социально-культурных инициатив «Скрепка»»	2022

Информационное обеспечение программы представлено в таблице 6
Таблица 6 – Информационное обеспечение программы

Информационные ресурсы	Решаемые задачи
Сайт www.cpi-86.ru	Отражение хода работы по реализации программы

Социальные сети: - Одноклассники https://ok.ru/solnyshko86sov - Вконтакте - https://vk.com/src_sov	Оказание информационной, консультативной помощи. Создание площадки для диалога, обмена мнением, опыта.
Рабочий чат в мессенджере Viber	Обеспечение доступа специалистов к информации по реализации Программы; повышение эффективности управления Программой
Родительский чат в мессенджере Viber	Информирование целевой группы о происходящих событиях, реклама мероприятий; исследование запросов и потребностей целевой группы, обмен мнением, опытом.
СМИ	Распространение информации, реклама мероприятий, трансляция опыта, формирование позитивного имиджа, представление результатов
Банк информационных материалов	Формирование результатов работы, создание банка программно-методических, медиа-, видео- и др. материалов
Информационные стенды учреждения	Предоставление информации о планировании, текущей работе, предоставляемых услугах в рамках реализации Программы.

Материально-техническое обеспечение.

Реализация основных направлений программы предполагает проведение мероприятий на базе учреждения.

В БУ «Советский реабилитационный центр» имеется достаточное материально-техническое оснащение для реализации программы, при этом предусмотрен самостоятельный подбор разновидности необходимых средств, оборудования, материалов, помещений, исходя из особенностей инвалидов молодого возраста:

зал ЛФК (стандартное оборудование: мячи, маты, гимнастические скамейки, шведская стенка, брусья для ходьбы; игры: Бочче, Новус, Дартс и др.; тренажеры: беговая дорожка, велотренажер, опоры для стояния, опора для сидения; вертикализатор, шагательный тренажёр, подвесная система для кинезотерапии; тренажер-наездник S-rider Sky 007; аппаратно-программный комплекс с использованием биологической обратной связи «ReviMotion»; тренажер-наездник S-rider Sky 007.

Кабинеты предоставления медицинских услуг: физиотерапия (основное оборудование: Поток-1, каскад (парафиновый), одеяло Денас, УФО «Солнышко», Магнон-СЛИП, Амплипульс-5, Ультратон ТНЧ-10-1, Искра-1, Магнитер АМТ-02, Милта – магнитолазер); ингаляторий (основное оборудование: горный воздух, небулайзеры для ингаляций); галокамера; массажный кабинет; водолечебница (основное оборудование: гидромассажные ванны, вихревые ванны, водная кафедра (душ Шарко,

циркулярный душ); бассейн (основное оборудование: ванна-бассейн, сухая углекислая кабина, фито (кедровая) бочка, инфракрасная сауна).

Кабинет психолога (основное оборудование: TOMATIS®, FORBRAIN, стабилотренажер, интерактивный стол, специализированное оборудование: стол-ванна для игр с водой, стол дидактический с дидактикой, стол для рисования песком, планшет студийный для песочной анимации телескопическими ножками, жилет Совы, коврик утяжеленный, одеяло Совы, Соволет, таймер с часами, труба сенсомоторная, настенный коммуникатор, расписание уроков настенное, подушка с вибрацией, говорящий фотоальбом, конструктор-коммуникатор, фиброоптический ковер «Звездное небо», фиброоптический модуль «Солнечный домик» программно-модульный комплекс «Баланс»; комплекс биоакустической коррекции Синхро-с; стабилметрическая платформа.

2.6. Эффективность реализации программы

Ожидаемые от реализации программы результаты прописаны в Таблице 7.

Таблица 7– Ожидаемые результаты

№	Ожидаемый результат	Количественные, показатели (критерии измерения)	Качественные показатели (критерии измерения)
1.	Созданы все необходимые условия для мероприятий по эффективной реабилитации и абилитации целевой группы	Численность специалистов учреждения, задействованных в реализации программы программных мероприятий.	Доля специалистов учреждения, реализующих реабилитационные проекты и программы, которые соответствуют квалификационным требованиям от общей численности специалистов, реализующих программу.
		Количество подобранных (разработанных) методических материалов (технологий, практик, программ реабилитации и др.) для реализации программы	Доля используемых методических материалов (технологий, практик, программ реабилитации) в рамках реализации программы, от общего количества подобранных (разработанных) методических материалов (технологий, практик, программ реабилитации) для реализации программы
		Наличие материально-технической базы учреждения, направленной на обеспечение реализации реабилитационных/абилитационных программ и проектов, доступность реабилитационного пространства для получателей	

		социальных услуг разных нозологий и ограничений жизнедеятельности	
2.	Организовано информирование граждан целевой группы о возможности участия в программе	Количество используемых информационных ресурсов для привлечения граждан из числа целевой группы Количество наглядной и доступной для граждан рекламной продукции о программе	
3.	Проведена диагностика целевой группы, выявлен уровень актуального состояния высших психических функций, двигательных процессов и эмоционально-личностного развития участников программы	Численность получателей социальных услуг, принявших участие в анкетирование/опросе (диагностических мероприятий) по выявлению уровня высших психических функций, двигательных процессов и эмоционально-личностного развития	Доля участников целевой группы программы, для которых определены направления (формы, методы) работы социальной реабилитации/абилитации разработана карта реабилитации инвалидов, ИППСУ от численности получателей социальных услуг, принявших участие в анкетирование/опросе (диагностических мероприятий)
4.	В полном объеме реализованы мероприятия социально-медицинского и социально-психологического направлений, в том числе с применением инновационного оборудования	Численность инвалидов молодого возраста, участвующих в мероприятиях, социально-медицинского и социально-психологического направлений, в том числе с применением инновационного оборудования по результатам оценки эффективности оздоровления	Доля инвалидов молодого возраста, имеющих выраженный оздоровительный эффект, от численности инвалидов молодого возраста, принявших участие в мероприятиях (по обозначенным направлениям) программы Доля инвалидов молодого возраста, у которых наблюдается улучшение психического состояния, от численности инвалидов молодого возраста, принявших участие в мероприятиях (по обозначенным направлениям) программы Доля инвалидов молодого возраста, у которых наблюдается стабилизация эмоционального фона, от численности инвалидов молодого возраста, принявших участие в мероприятиях (по обозначенным направлениям) программы

5.	Сформировать представление о здоровом образе жизни у инвалидов молодого возраста	Количество запланированных просветительских мероприятий, направленных на формирование представлений у инвалидов молодого возраста о здоровом образе жизни	Доля проведенных просветительских мероприятий, направленных на формирование представлений у инвалидов молодого возраста о здоровом образе жизни, от количества запланированных.
		Численность граждан из числа целевой группы, принявших участие просветительских мероприятий, направленных на формирование представлений у инвалидов молодого возраста о здоровом образе жизни	Доля граждан из числа целевой группы, у которых повысился уровень знаний по вопросам формирования здорового образа жизни, от численности граждан из числа целевой группы, принявших участие просветительских мероприятий, направленных на формирование представлений у инвалидов молодого возраста о здоровом образе жизни
6.	Проведена оценка эффективности результатов реализации программы на соответствие полученных результатов ожидаемым результатам	Численность граждан целевой группы, принимавших участие в реализации программы.	Доля граждан целевой группы, удовлетворенных качеством предоставляемых услуг в ходе реализации программы, от общей численности граждан целевой аудитории, принимавших участие в реализации программы
		Количество запланированных мероприятий согласно плану программы	Доля реализованных мероприятий согласно плану программы, от количества запланированных мероприятий программы.
		Своевременное и качественное предоставление информации о результативности программы на сайтах (в т.ч. СМИ) профессиональных сообществ	

2.7. Контроль и управление программой

В ходе реализации программы осуществляется предварительный контроль (сформированность и обеспеченность ресурсной базы), текущий контроль (фиксирование состояния работы на заранее обозначенных точках), заключительный контроль (результативность мероприятий).

Контроль и координация деятельности осуществляется руководителями учреждения и ответственными за реализацию программы.

Список литературы

1. Конвенция о правах инвалидов [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/disability.shtml. – Загл. с экрана.
2. Концепция развития в Российской Федерации системы комплексной реабилитации и абилитации лиц с инвалидностью, в том числе детей с инвалидностью на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 18 декабря 2021 г. № 3711-р) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/xjgGMUlASodvh3c8R4hAqxEEDgtFdM2g.pdf9/> – Загл. с экрана.
3. Божкова, Е.Д., Баландина, О.В. , Коновалов, А.А. Расстройства аутистического спектра: современное состояние проблемы (обзор)/Е.Д. Божкова, О.В. Баландина, А.А. Коновалов/ Совершенные технологии в медицине. - 2020, том 12, номер 2. – С. 111.
4. Воронова, В. В. Песочная терапия для детей с расстройствами аутистического спектра / В. В. Воронова, Е. С. Колесник. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 30 (372). — С. 100-103. — URL: <https://moluch.ru/archive/372/83331/> (дата обращения: 21.07.2022).
5. Морозова, С.С. Основные аспекты использования АВА [Applied Behavior Analysis] при аутизме / С.С. Морозова. – Москва : [б. и.], 2013. – 364 с.
6. Никольская, О.С. Аутизм лечится общением /О.С. Никольская /Аутизм и нарушения развития. 2016. Том 14. № 4. С. 35–38.

Инновационное оборудование, используемое для реализации программы

Наименование оборудования	Изображение
Аппаратно-программный комплекс биологической обратной связи «ReviMotion»	
Комплекс биоакустической коррекции Синхро-с	
Стабилометрическая платформа	
Программно-модульный комплекс «Баланс»	

Тренажер-наездник S-rider Sky 007	
TOMATIS®	
FORBRAIN	

Фонд оценочных средств

Изучение способности к распознаванию эмоциональных состояний (разработка Л.Ф. Фатиховой и А.А. Харисовой)

Цель: изучение способности к эмпатии как возможности воспринимать и анализировать эмоциональное состояние партнера по общению исходя из сделанных наблюдений.

Стимульный материал представлен в Приложении и включает 3 группы материалов:

1) 6 портретных картинок с изображением определенного эмоционального состояния, а именно: 1) радость; 2) злость; 3) грусть; 4) страх; 5) удивление; 6) спокойствие (отдельные наборы для мальчиков и для девочек – см. Приложение 15, рис. 15.1.-15.2.);

2) 12 сюжетных картинок, на которых персонажи выражают определенное эмоциональное состояние (по 2 картинки на каждое из указанных выше эмоциональных состояний, см. Приложение 15, рис. 15.3.-15.14.);

3) 12 рассказов к сюжетным картинкам.

Ход исследования

Исследование проходит индивидуально с каждым ребенком и включает две серии.

Задача, которая ставится экспериментатором в *первой серии*, – категоризация эмоциональных состояний на портретных картинках. При этом ребенку последовательно показывают портретные картинки и предлагают следующую инструкцию: «Сейчас я буду тебе показывать картинки, а ты назовешь, какое настроение у мальчика (девочки), нарисованного(ой) на картинке, какие чувства он (она) испытывает».

Ребенку показывают последовательно все 6 портретных картинок и фиксируют ответы. При этом для мальчиков показывают набор портретных картинок с изображением мальчика, а для девочек – с изображением девочки. Этот прием, по нашему мнению, позволяет ребенку легче «вжиться» в образ той эмоции, которая изображена на портретной картинке, и позволит идентифицировать этот образ с эмоциями персонажей сюжетных картинок при выполнении заданий второй серии, т.е. создать своеобразный эталон эмоции, который будет «примеряться» к персонажам картинок.

Вторая серия представляет собой задание на использование эталона эмоции при распознавании эмоционального состояния на сюжетной картинке при чтении рассказа и нахождение данного состояния среди портретных картинок.

На столе перед ребенком раскладываются портретные картинки с изображением различных эмоциональных состояний, затем предъявляется сюжетная картинка и читается соответствующий рассказ, например: «Мама с Мишей пошли в садик. Вдруг Миша остановился, начал капризничать, плакать и говорить, что не пойдет в садик. А мама очень опаздывает на работу. Посмотри на маму. Скажи, что она чувствует. Какое у нее настроение? Какая картинка ей подходит?».

Ребенок сравнивает сюжетную картинку с портретными и называет эмоцию, которую испытывает персонаж картинки, по отношению к которому и производилось действие распознавания эмоции или (в случае неспособности речевого опосредования) указывает портретную картинку с отражением эмоции, соответствующей переживанию

персонажа на сюжетной картинке. Таким образом ребенку предъявляется еще 11 сюжетных картинок, и результат заносится в протокол.

Оценка результатов по первой серии:

2 балла – за каждое верно определенное эмоциональное состояние;

1 балл – за приблизительное называние эмоции (например, при обозначении эмоции радости как «улыбается», эмоции грусти – «плачет» и т.д.);

0 баллов – ошибочное называние.

Оценка результатов по второй серии:

2 балла – дается за правильный ответ и за правильное соотнесение с портретной картинкой;

1 балл – за приблизительный ответ и за правильное соотнесение с портретной картинкой;

0 баллов – за неправильный ответ и (или) за неправильное соотнесение с портретной картинкой.

Индекс успешности складывается из суммы баллов, полученных при опознании эмоциональных состояний по двум сериям. Максимальная сумма баллов, таким образом, может равняться 36 (12 баллов по первой серии и 24 – по второй).

Рассказы к сюжетным картинкам

№ n/n	Рассказ	Правильный ответ
1	2	3
1	Мама с Мишей пошли в садик. Вдруг Миша остановился, начал капризничать, плакать и говорить, что не пойдет в садик. А мама очень опаздывает на работу. Посмотри на маму. Скажи, что она чувствует. Какое у нее настроение? Какая картинка ей подходит?	Злость
2	Мама готовит ужин. А Маша и Миша вместо того, чтобы помочь ей, стали баловаться и играть на кухне. Посмотри на маму. Какое у нее стало настроение? Скажи, что она чувствует. Какая картинка ей подходит?	Грусть
3	Мальчик и девочка сажают деревья у себя во дворе. Мальчик копает, а девочка помогает ему, держит дерево. Посмотри на детей. Какое у них настроение? Что они чувствуют? Какая картинка им подходит?	Спокойное
4	Миша и Саша построили кораблик и стали спорить, кто будет с ним играть. Миша говорит: «Это мой кораблик!», а Саша – «Нет, это мой кораблик!». Посмотри на мальчиков. Какое у них настроение? Что они чувствуют? Какая картинка им подходит?	Злость
5	Маша и Миша решили подкормить птичек. И вдруг птички заговорили с детьми на человеческом языке! Какие лица стали у детей? Что бы они почувствовали? Какая картинка им подходит?	Удивление
6	Мама с Мишей шли по улице и увидели маленького щенка. Миша стал просить маму взять его к себе домой. И вдруг мама	Радость

	разрешила. Посмотри на Мишу. Какое у него стало настроение? Скажи, что он чувствует. Какая картинка ему подходит?	
7	Маша увидела маму на другой стороне дороги и решила перебежать на красный цвет светофора прямо перед машиной. Водитель еле успел остановиться. Посмотри на маму. Что она сейчас чувствует? Какая картинка ей подходит?	Страх
8	Дети играют в песочнице: мальчики строят замок из песка, а девочки играют с куклами. Посмотри на детей. Какое у них настроение? Что они чувствуют? Какая картинка им подходит?	Спокойное
9	Видишь, бабушка шла по дорожке, поскользнулась и упала. А в это время мимо проходили дети, увидели, что бабушка упала, и стали смеяться. Что почувствовала бабушка? Какое у нее стало настроение? Найди картинку с таким же настроением.	Грусть
10	Зайчик залез в чужой огород, чтобы поесть вкусной капусты. Только он откусил кусочек, как увидел гусеницу. Зайчик весь задрожал, ушки прижал. Посмотри на зайку. Какое у него стало настроение? Скажи, что он чувствует. Какая картинка ему подходит?	Страх
11	Дети водят хоровод вокруг елки. Скоро Дед Мороз подарит им подарки. Посмотри на детей. Какое у них настроение? Что они чувствуют? Какая картинка им подходит?	Радость
12	Маша и Саша развесили фотографии своих домашних животных. И вдруг все фотографии ожили, начали лаять и мяукать. Представь, какие лица стали у детей. Что они почувствовали? Какая картинка им подходит?	Удивление

Протокол фиксации результатов исследования по методике

«Изучение способности к распознаванию эмоциональных состояний»

ФИО ребенка _____ Возраст: _____

Класс (группа): _____ Дата исследования: _____

Результаты первой серии Портретная картинка	Ответ ребенка	Баллы
Радость		
Злость		
Грусть		
Страх		
Удивление		
Спокойствие		
Итоговая оценка		

Результаты второй серии

№ рассказа	Ответ ребенка	Баллы
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
Итоговая оценка		

Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)

Шкала составлена из 14 утверждений, обслуживающих две подшкалы:

- подшкала А – «тревога» (anxiety): нечетные пункты 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13;
- подшкала D – «депрессия» (depression): четные пункты 2, 4, 6; 8, 10, 12, 14.

Каждому утверждению соответствуют 4 варианта ответа, отражающие степень нарастания симптоматики – градации выраженности признака и кодирующиеся по нарастанию тяжести симптома от 0 баллов (отсутствие) до 4 (максимальная выраженность).

HADS: инструкция

Бланк опросника выдается респонденту для самостоятельного заполнения и сопровождается инструкцией следующего содержания:

«Ученые уверены в том, что эмоции играют важную роль в возникновении большинства заболеваний. Если ваш врач больше узнает о ваших переживаниях, он сможет лучше помочь вам. Этот опросник разработан для того, чтобы помочь вашему врачу понять, как вы себя чувствуете. Не обращайте внимания на цифры и буквы, помещенные в левой части опросника. Прочитайте внимательно каждое утверждение и в пустой графе слева отметьте крестиком ответ, который в наибольшей степени соответствует тому, как вы себя чувствовали на прошлой неделе. Не раздумывайте над каждым утверждением слишком долго – ваша первая реакция всегда будет более верной».

Бланк опросника

Госпитальная Шкала Тревоги и Депрессии (HADS)

Каждому утверждению соответствуют 4 варианта ответа. Выберите тот из ответов, который соответствует Вашему состоянию, а затем просуммируйте баллы в каждой части.

Часть I (оценка уровня ТРЕВОГИ)	Часть II (оценка уровня ДЕПРЕССИИ)
1. Я испытываю напряжение, мне не по себе 3 - все время 2 - часто 1 - время от времени, иногда 0 - совсем не испытываю	1. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство 0 - определенно, это так 1 - наверное, это так 2 - лишь в очень малой степени, это так 3 - это совсем не так
2. Я испытываю страх, кажется, что что-то ужасное может вот-вот случиться 3 - определенно это так, и страх очень велик 2 - да, это так, но страх не очень велик 1 - иногда, но это меня не беспокоит 0 - совсем не испытываю	2. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное 0 - определенно, это так 1 - наверное, это так 2 - лишь в очень малой степени, это так 3 - совсем не способен
3. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове 3 - постоянно 2 - большую часть времени 1 - время от времени и не так часто 0 - только иногда	3. Я испытываю бодрость 3 - совсем не испытываю 2 - очень редко 1 - иногда 0 - практически все время
4. Я легко могу присесть и расслабиться 0 - определенно, это так 1 - наверно, это так 2 - лишь изредка, это так 3 - совсем не могу	4. Мне кажется, что я стал все делать очень медленно 3 - практически все время 2 - часто 1 - иногда 0 - совсем нет
5. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь 0 - совсем не испытываю 1 - иногда 2 - часто 3 - очень часто	5. Я не слежу за своей внешностью 3 - определенно, это так 2 - я не уделяю этому столько времени, сколько нужно 1 - может быть, я стал меньше уделять этому времени 0 - я слежу за собой так же, как и раньше
6. Я испытываю неуверенность, мне постоянно нужно двигаться 3 - определенно, это так 2 - наверно, это так 1 - лишь в некоторой степени, это так 0 - совсем не испытываю	6. Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения 0 - точно так же, как и обычно 1 - да, но не в той степени, как раньше 2 - значительно меньше, чем обычно 3 - совсем так не считаю
7. У меня бывает внезапное чувство паники 3 - очень часто 2 - довольно часто 1 - не так уж часто 0 - совсем не бывает	7. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы 0 - часто 1 - иногда 2 - редко 3 - очень редко
Количество баллов здесь _____	Количество баллов здесь _____
0-7 баллов →	«норма» (отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги и депрессии)
8-10 баллов →	«субклинически выраженная тревога / депрессия»
11 баллов и выше →	«клинически выраженная тревога / депрессия»

Например: по шкале тревоги (слева) получилось 11 баллов, по шкале депрессии (справа) – 3 балла
 Можно сделать вывод, что имеет место клинически выраженная тревога, а уровень депрессии находится в пределах нормы

Или: по шкале тревоги получилось 15 баллов, по шкале депрессии – 9 баллов

Можно сделать вывод о том, что имеет место клинически выраженная тревога и субклинически выраженная депрессия

Или: по шкале тревоги получилось 6 баллов, по шкале депрессии – 1 балл

Можно сделать вывод о том, что уровни и тревоги, и депрессии находятся в пределах нормы