**Трудотерапия цели и виды терапии**

Трудотерапия — это, как можно догадаться по названию, лечение трудом. Применяется при лечении людей, утративших свою трудоспособность из-за инвалидности или психических нарушений.

**Польза трудотерапии**

Эффект от применения трудотерапии — это возвращение к здоровому и активному образу жизни. Труд отвлекает больного от своих опасений и страхов, от физической или душевной боли. Человек оказывается включенным в коллектив больных, вследствие чего уходит чувство собственной неполноценности, изолированности и т.д.

Трудотерапия — это не только лечение, но и возможность расширить кругозор, открыть в себе скрытый потенциал и способности. Например, при арте терапии многие находят в себе силы и интерес заниматься живописью, и продолжают увлекаться ею всю жизнь.

**Виды трудотерапии**

1. Эрготерапия — лечение при помощи труда. Больной занимается механическим трудом, таким как работа с тканями (вышивание, шитье и проч.), вязание и т.д. Также сюда может входить участие в производстве салфеток, тампонов и других предметов обихода. Зачастую подопечные становятся работниками на текстильных станках, осваивают работу с древом (вырезание, лакировка и украшение). Больных учат рисованию, производству игрушек и кукол.

Эротерапия в домашних условиях может сочетаться с использованием различных отходов — пластмассовых крышек, остатков кожи и других материалов.

2. Артетерапия — лечение искусством. Сюда входят живопись, рисование и лепка (моделирование из глины). В процедуру может входить обжигание в гончарной печи глиняных изделий, театральные выступления больного и т.д.

Культурная терапия является своего рода подвидом арте терапии. Это чтение книг и слушание музыки, просмотр фильмов и посещение выставок. Все это в большей или меньшей степени способствует выздоровлению. По окончании каждого мероприятия участникам культурной терапии задают вопросы о том, что больше всего понравилось или заинтересовало их.

3. Спортивная физкульт терапия — это физические упражнения, в том числе ежедневная утренняя гимнастика, коллективные спортивные игры (волейбол и проч.), планомерные физические нагрузки.

4. Игровая терапия — лечение играми и общением. Сюда могут входить любые игры не азартного плана. Организатором игр должен быть опытный работник, который может задействовать в игре наибольшее число больных. Особенно полезна данная игротерапия для тех, кто страдает чувством стеснительности и сторонится коллективов.

Трудотерапия открывает дорогу к возвращению нормальных условий жизни.