

# Профилактика стресса в период самоизоляции

Автор-составитель:

Микрюкова Рина Александровна,

педагог – психолог

южного филиала ГБУ Республиканский молодёжный социально-  
психологический и информационно-методический центр

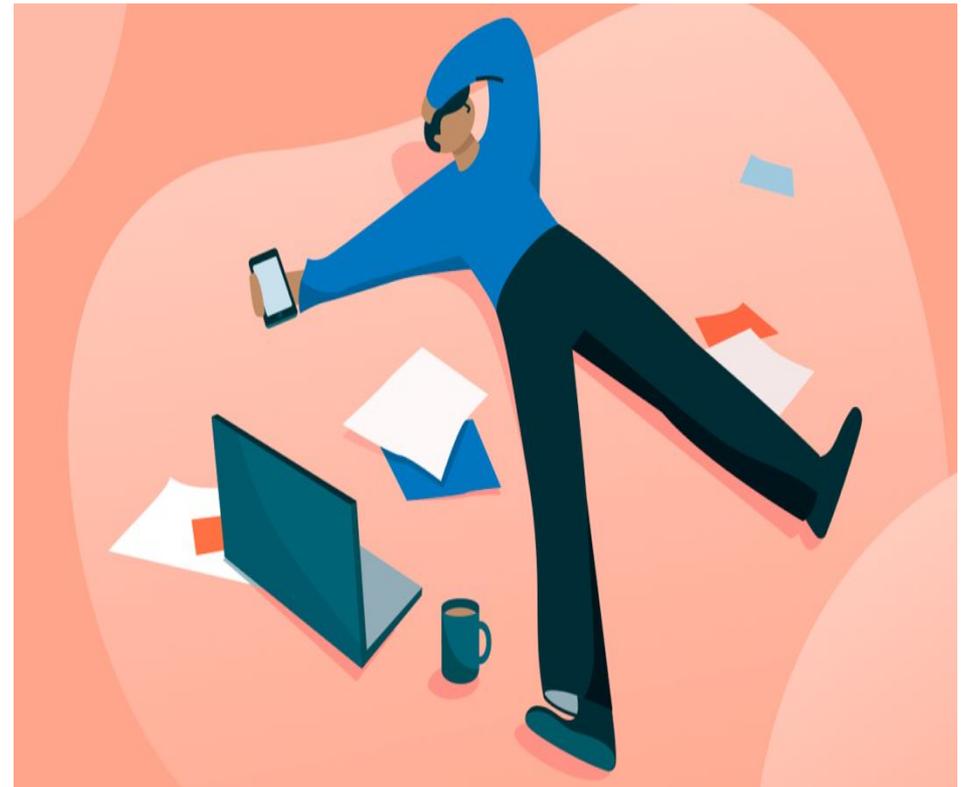
2020

# Что такое стресс?

## Стресс-

это состояние  
повышенного напряжения  
организма

как защитная реакция на  
различные  
неблагоприятные  
факторы



# Позитивный и негативный стресс

## Два варианта развития стресса

**Эустресс** –  
благополучное  
преодоление действия  
стрессора.  
Стабилизация и  
увеличение ресурсов  
организма



**Дистресс** –  
неблагополучное  
преодоление действия  
стрессора. Истощение  
ресурсов организма и  
нарушения здоровья



# Причины стресса

- **Неконтролируемые.** К таковым относятся следующие причины негативного влияния на человека: налоги, ухудшение погоды, увеличение курса валют, инфляция, пандемия. Под влиянием таковых причин человек с каждым днем все больше нервничает и переживает, в результате чего стресс переходит в дистресс и невроз.
- **Подвластные.** Это те причины, которые человек может исправить, но не делает этого в силу неуверенности в себе и прочих признаках. Примером таковых причин являются: неспособность планирования дня, неумение определения приоритетов и т.п.
- **Самовольные.** Обуславливаются вследствие превращения обыденной жизни в проблему. Человек переживает по всякой мелочи, в результате чего все откладывается в головном мозгу и со временем дает свое негативное влияние.

# Три этапа стресса

## 3 стадии стресса (выделены физиологом Г. Селье)

### 1. Стадия тревоги

- мобилизуются защитные силы организма

### 2. Стадия сопротивляемости

- организм приспосабливается к **новым жизненным условиям**

### 3. Стадия истощения

- наступает в том случае, если внешнее воздействие оказывается слишком сильным/продолжительным и превосходит адаптационные возможности организма

# Стресс – тревога – страх - невроз

## Эмоциональные признаки стресса



# Список эмоций №1

НАИБОЛЕЕ ПОЛНЫЙ СПИСОК ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

- 
- |                  |                     |                       |                       |
|------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Апатия        | 11. Боязнь          | 21. Восхищение        | 31. Дезориентация     |
| 2. Безмятежность | 12. Бунтарство      | 22. Восхищение        | 32. Депрессия         |
| 3. Безобидность  | 13. Великодушие     | 23. Впечатлительность | 33. Дерзость          |
| 4. Безопасность  | 14. Взволнованность | 24. Вспыльчивость     | 34. Довольство        |
| 5. Беспомощность | 15. Вина            | 25. Глупость          | 35. Досада            |
| 6. Бессвязность  | 16. Возбужденность  | 26. Гнев              | 36. Дружелюбие        |
| 7. Благоговение  | 17. Возмущение      | 27. Гордость          | 37. Дух соперничества |
| 8. Блаженство    | 18. Воинственность  | 28. Горе              | 38. Живость           |
| 9. Болезненность | 19. Волнение        | 29. Готовность        | 39. Забавность        |
| 10. Боль         | 20. Восприимчивость | 30. Грусть            | 40. Зависть           |

# Список эмоций № 2

НАИБОЛЕЕ ПОЛНЫЙ СПИСОК ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

- |                        |                     |                     |                      |
|------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|
| 41. Заинтересованность | 51. Любовь          | 61. Нелюдность      | 71. Одиночество      |
| 42. Запутанность       | 52. Мечтательность  | 62. Ненависть       | 72. Одухотворенность |
| 43. Застенчивость      | 53. Мирность        | 63. Неповиновение   | 73. Оживленность     |
| 44. Злость             | 54. Мрачность       | 64. Нервозность     | 74. Озабоченность    |
| 45. Изолированность    | 55. Мстительность   | 65. Нетерпеливость  | 75. Озадаченность    |
| 46. Изумление          | 56. Надежда         | 66. Неудобство      | 76. Опасение         |
| 47. Интерес            | 57. Надменность     | 67. Обеспокоенность | 77. Оптимизм         |
| 48. Испуг              | 58. Настороженность | 68. Обида           | 78. Опустошенность   |
| 49. Истощение          | 59. Нежность        | 69. Облегчение      | 79. Оскорбленность   |
| 50. Комфорт            | 60. Неловкость      | 70. Обожание        | 80. Остолбенение     |

# Список эмоций № 3

НАИБОЛЕЕ ПОЛНЫЙ СПИСОК ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

- |                                |                                    |                      |                        |
|--------------------------------|------------------------------------|----------------------|------------------------|
| 81. Отвращение                 | 91. Печаль                         | 101. Привязанность   | 111. Рефлексия         |
| 82. Отсталость                 | 92. Подавленность                  | 102. Признательность | 112. Решимость         |
| 83. Отчаяние                   | 93. Подверженность навязчивой идее | 103. Прощение        | 113. Самодовольство    |
| 84. Отчужденность              | 94. Подозрительность               | 104. Радость         | 114. Сварливость       |
| 85. Оцененность по достоинству | 95. Покинутость                    | 105. Раздражение     | 115. Сдержанность      |
| 86. Очарование                 | 96. Помешательство                 | 106. Разочарование   | 116. Сентиментальность |
| 87. Ошеломленность             | 97. Поражение                      | 107. Ранимость       | 117. Сердитость        |
| 88. Ощущение ловушки           | 98. Потерянность                   | 108. Расположение    | 118. Серьезность       |
| 89. Ощущение тупика            | 99. Потрясение                     | 109. Расслабленность | 119. Сильное желание   |
| 90. Ощущение угрозы            | 100. Презрение                     | 110. Расстройство    | 120. Симпатия          |

# Виды эмоций

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕНОСТЬ	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУГ	СКОРЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВИЕ
ИСТЕРИЯ	ОЦЕПЕНЕНИЕ	ЛЕНЬ	ПРИПОДНЯТОСТЬ	БЛАЖЕННОСТЬ
ЗЛОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ЖАЛОСТЬ	ОЖИВЛЕНИЕ	ДОВЕРИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ТРЕВОГА	ОТРЕШЕННОСТЬ	УМИРОТВОРЕНИЕ	БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЗРЕНИЕ	ОШАРАШЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	УВЛЕЧЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ
НЕГОДОВАНИЕ	БЕСПОКОЙСТВО	БЕСПОМОЩНОСТЬ	ИНТЕРЕС	СПОКОЙСТВИЕ
ОБИДА	БОЯЗНЬ	ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	ЗАБОТА	СИМПАТИЯ
РЕВНОСТЬ	УНИЖЕНИЕ	БЕЗНАДЕЖНОСТЬ	ОЖИДАНИЕ	ИДЕНТИЧНОСТЬ
УЯЗВЛЕННОСТЬ	ЗАМЕШАТЕЛЬНОСТЬ	ОТЧУЖДЕННОСТЬ	ВОЗБУЖДЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ДОСАДА	РАСТЕРЯННОСТЬ	РАЗОЧАРОВАНИЕ	ПРЕДВКУШЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ЗАВИСТЬ	ВИНА, СТЫД	ПОТРЯСЕНИЕ	НАДЕЖДА	УВАЖЕНИЕ
НЕПРИЯЗНЬ	СОМНЕНИЕ	СОЖАЛЕНИЕ	ЛЮБОПЫТСТВО	САМОЦЕННОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	СКУКА	ОСВОБОЖДЕНИЕ	ВЛЮБЛЕННОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	ОПАСЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	ПРИНЯТИЕ	ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
	СМУЩЕНИЕ	ПЕЧАЛЬ	НЕТЕРПЕНИЕ	ОЧАРОВАННОСТЬ
	СЛОМЛЕННОСТЬ	ЗАГНАНОСТЬ	ВЕРА	СМИРЕНИЕ
	ПОДВОХ		ИЗУМЛЕНИЕ	ИСКРЕННОСТЬ
	НАДМЕННОСТЬ			ДРУЖЕЛЮБИЕ
	ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ			ДОБРОТА
				ВЗАИМОВЫРУЧКА
<b>МЫСЛИ (или состояния человека) ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ:</b>				
НЕРВОЗНОСТЬ	РАСКАЯНИЕ	ТУПИК	УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	СОПЕРЕЖИВАНИЕ
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ	БЕЗВЫХОДНОСТЬ	УСТАЛОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	СОПРИЧАСТНОСТЬ
НЕДОВОЛЬСТВО	ПРЕВОСХОДСТВО	ПРИНУЖДЕНИЕ	ДОВОЛЬСТВО	УРАВНОВЕШЕННОСТЬ
ВРЕДНОСТЬ	ВЫСОКОМЕРИЕ	ОДИНОЧЕСТВО	ОКРЫЛЕННОСТЬ	СМИРЕНИЕ
ОГОРЧЕНИЕ	НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ	ОТВЕРЖЕННОСТЬ	ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ	ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
НЕТЕРПИМОСТЬ	НЕУДОБСТВО	ПОДАВЛЕННОСТЬ	ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ	ЖИЗНЕЛЮБИЕ
ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ	НЕЛОВКОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ	ОБЛЕГЧЕНИЕ	ВДОХНОВЕНИЕ
	АПАТИЯ/БЕЗРАЗЛИЧИЕ	БЕЗУЧАСТНОСТЬ	ОБОДРЕННОСТЬ	ВООДУШЕВЛЕНИЕ
	НЕУВЕРЕННОСТЬ	РАВНОДУШИЕ	УДИВЛЕНИЕ	
СТРАХИ: 1. Страх оценки; 2. Страх ошибки; 3. Страх нового; 4. Страх одиночества; 5. Страх ответственности; 6. Страх темноты; 7. Страх высоты; 8. Страх разочарования в себе; 9. Страх будущего; 10. Страх за свою жизнь.				

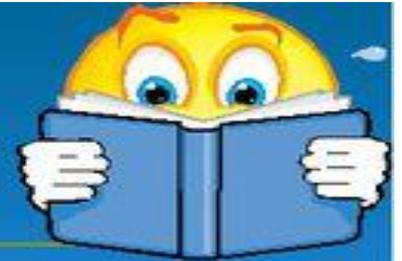
# Эмоции бывают разными



"Позитивные эмоции"						
(сопровождает процесс удовлетворения потребности)						
	удивление	любопытство	радость	удовольствие	благодарность	уважение
1	удивление	интерес	игривость	удовольствие	удовлетворение	уважение
2	недоумение	любопытство	радость	наслаждение	благодарность	симпатия
3	ошеломление	увлечённость	триумф	экстаз	нежность	восхищение
4			восторг		жалость	
5						
"Негативные эмоции"						
(сопровождает процесс фрустрации потребности)						
	страх	растерянность	злость	грусть	отвращение	усталость
1	опасение	неуверенность	раздражение	грусть	обесценивание	усталость
2	беспокойство	растерянность	возмущение	тоска	презрение	бессилие
3	страх	дезориентация	злость	отчаяние	отвращение	апатия
4	ужас		гнев			
5						

# Стресс-тревога-страх-депрессия

## Эмоции стресса



### Эмоции агрессивного ряда:

- раздражение
- досада
- возмущение
- злость
- негодование
- гнев
- ярость



### Эмоции тревожного ряда:

- чувство напряжённости
- беспокойность
- взволнованность
- озабоченность
- взбудораженность
- ощущение опасности, угрозы
- чувство замешательства
- чувство тревоги
- страх
- смятение
- растерянность
- паника
- ужас

# Эмоции при хроническом дистрессе влияют на организм



**ГНЕВ БЬЁТ  
ПО СЕРДЦУ  
И ПЕЧЕНИ**



**СТРАХ ДАВИТ  
НА ПОЧКИ  
И НАДПОЧЕЧНИКИ**



**ТРЕВОГА НАРУШАЕТ  
ПИЩЕВАРЕНИЕ**



**СТРЕСС ПОРАЖАЕТ  
СЕРДЦЕ  
И МОЗГ**



**БЕСПОКОЙСТВО ВРЕДИТ  
ЖЕЛУДКУ**



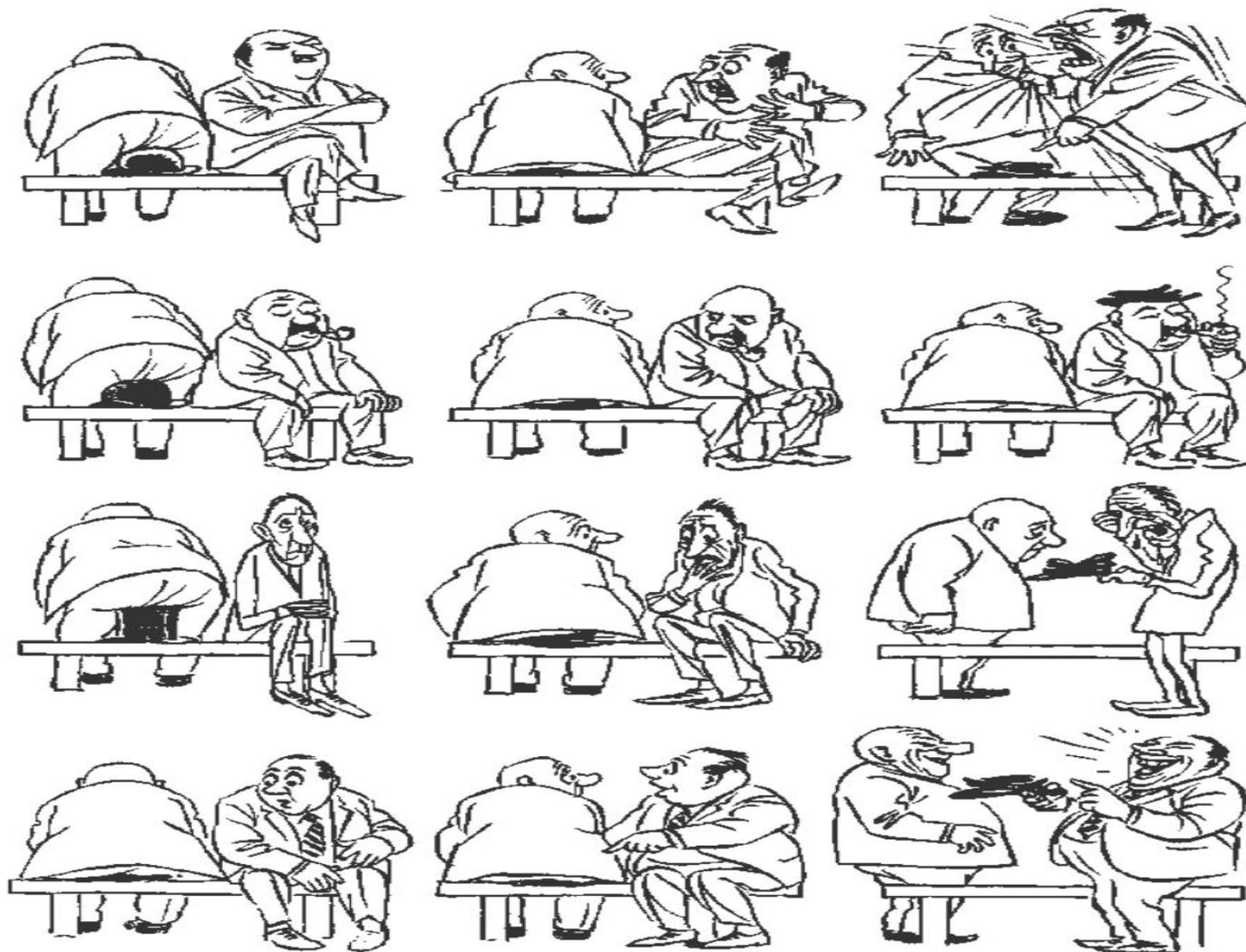
**ГРУСТЬ ОСЛАБЛЯЕТ  
ЛЁГКИЕ**

# Влияние темперамента на стрессоустойчивость

## ТИПЫ СТРЕСС-РЕАКЦИЙ

1. Панический: человек действует беспорядочно, мечется от одного к другому (холерик)
2. Паралитический: человек не знает, что ему делать, проявляет нерешительность (меланхолик)
3. Мобилизационный: человек концентрирует свои силы на преодоление препятствия (флегматик, сангвиник)

# Влияние темперамента на стрессоустойчивость



# «Зона комфорта» и стресс



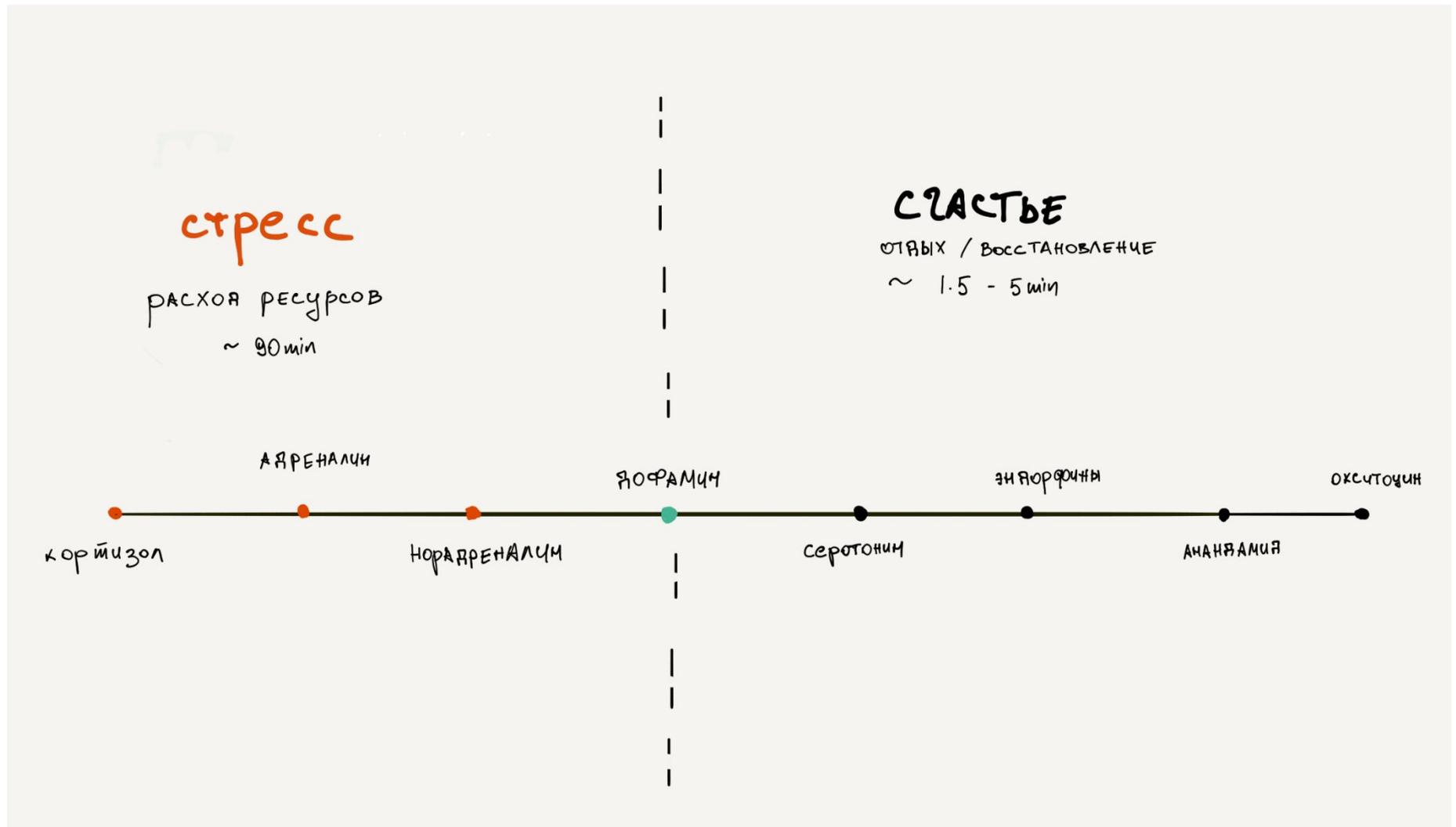
# Адаптация- выученный навык

## Стили реагирования





# Влияние гормонов на стресс



# Гормоны, снижающие стресс

## Химия мозга: от чего зависит ваше настроение

Эмоции появились в ходе эволюции не для того, чтобы вы все время были счастливы, а чтобы мотивировать вас на действия, способствующие выживанию.

### Положительные эмоции

мотивируют вас предпринимать шаги для удовлетворения ваших потребностей

#### ДОФАМИН

создает у вас чувство приятного возбуждения, когда вы находите новый способ удовлетворить какую-нибудь потребность

Вырабатывая дофамин, мозг сигнализирует, что награда уже близко. Это великолепное чувство мотивирует вас прилагать усилия, чтобы достичь цели. Под воздействием дофамина возникают новые нейронные связи, благодаря которым вы снова испытываете приятные эмоции, когда попадете в похожую ситуацию. Предпринимая шаги, направленные на удовлетворение потребностей, вы ощущаете радость из-за всплеска дофамина.

#### СЕРОТОНИН

начинает вырабатываться, когда вы ощущаете свою социальную значимость

Серотонин вызывает у вас положительные эмоции, когда вы самоутверждаетесь в обществе. Чтобы выжить, нашим предкам было необходимо отстаивать свой статус, но при этом избегать конфликтов. Поэтому нам достался мозг, который заставляет нас постоянно сравнивать себя с другими и вознаграждает приятным чувством гордости, когда мы оказываемся на вершине социальной лестницы.

#### ЭНДОРФИН

смягчает физическую боль, маскируя ее чувством эйфории

Эндорфин выделяется в ответ на болевые ощущения. Он маскирует боль на несколько минут, чтобы раненое животное могло добраться до безопасного места. Затем он перестает вырабатываться, потому что боль — это ценная информация. Эволюция наградила вас эндорфином для чрезвычайных ситуаций, а не для того, чтобы вы причиняли себе боль. К счастью, смех и физкультура тоже стимулируют синтез этого гормона.

#### ОКСИТОЦИН

гормон доверия, позволяющий вам чувствовать себя в безопасности среди других людей

Окситоцин вырабатывается, когда мы устанавливаем с кем-то доверительные отношения, а также во время прикосновений. Он мотивирует млекопитающих объединяться в группы ради безопасности. Под влиянием окситоцина формируются новые нейронные пути, из-за чего впоследствии мы больше доверяем окружающим. Наш мозг принимает осторожные решения о том, когда вознаградить нас этим приятным чувством, так как доверие ко всем и каждому не способствует выживанию.

# Копинг-стратегии

## (способы совладания со стрессом)

### Копинг - стратегии

- это способы деятельности, которые помогают адаптироваться в сложной ситуации и удерживать психологическое равновесие.

- В теории копинг-поведения, основанной на работах когнитивных психологов Лазаруса и Фолькмана, 1984 г.

выделяются базисные копинг-стратегии:

- «разрешение проблем»,
- «поиск социальной поддержки»,
- «избегание»;

базисные копинг-ресурсы:

Я-концепция (образ Я, самооценка) ,  
локус контроля, эмпатия,  
аффилиация и когнитивные ресурсы.

# Профилактика стресса

## Как повысить стрессоустойчивость?

- Делиться переживаниями
- Сбалансировать график
- Полноценно спать
- Регулярно прерываться в течение дня
- Установите здоровые границы
- Расставляйте приоритеты
- Правильно распределяйте нагрузку
- Сопровляйтесь перфекционизму
- Мыслите позитивно
- Не пытайтесь все контролировать
- Относитесь с юмором
- Ищите удовлетворение и смысл в своей работе

# Методы управлением стрессом

- Аутогенная тренировка (аутотренинг)
- Медитация
- Методика глубокого медленного дыхания
- Метод мышечной релаксации
- Самогипноз
- Майндфулнесс (секулярная медитация)
- Арт-терапия: музыкотерапия, кинотерапия, библиотерапия (чтение книг)

# Творчество – как метод преодоления стресса

музыкотерапия



изотерапия



драматерапия



цветотерапия



танцевально-  
двигательная



куклотерапия



## АРТ-ТЕРАПИЯ

маскотерапия



игровая терапия



мандала-  
терапия



фототерапия



работа с глиной



сказкотерапия



библиотерапия



песочная терапия



# Творчество – как метод преодоления стресса

## Виды и методы арт-терапии

- К самым популярным видам арт-терапии можно отнести:
- изотерапию (лечение посредством изобразительных искусств),
- музыкотерапию,
- танс-терапию,
- сказкотерапию,
- игротерапию,
- драматерапию,
- библиотерапию (коррекционное воздействие при помощи чтения специально подобранной литературы)
- , артсинтезтерапию (семь видов искусств, объединенных в единой тренинговой системе: ассоциации, живопись, стихосложение, драматургия, пластика, театр, риторика),
- песочную терапию,
- цветотерапию,
- фототерапию (лечебно-коррекционное применение фотографии),
- видеотерапию,
- маскотерапию,
- анимационную или мульт-терапию.

# Виды ресурсов человека



# Навыки управления стрессом

## Ресурсы

Внутренние ресурсы (личностные)	Внешние ресурсы
<p>Самопознание Уверенность в себе Позитивное и рациональное мышление Знания Эмоциональный интеллект Интернальный локус контроля Способности Навыки психической саморегуляции Активная мотивация Эмоционально-волевые качества Психологические защиты Творческое мышление Копинг – стратегии Ассертивное поведение Интуиция</p> <p>21.06.2013</p>	<p>Материальные ресурсы: Условия для проживания и отдыха Достаточный уровень материального дохода Безопасность жизни Оптимальные условия труда Стабильность оплаты труда Социальная поддержка: Эмоциональная поддержка Информационная Государственная Семья, друзья</p> <p> MyShared</p>

# У каждого человека есть множество ресурсов для преодоления стресса

## Внутренние ресурсы человека:

здоровье физическое и  
психологическое

самообладание

характер

самооценка и  
идентификация

интеллектуальные  
способности

позитивное мышление и  
эмоции

навыки, умения, опыт



# Ресурсные упражнения

- Кто Я?
- Какие ценности важны?
- «Похвалить себя»
- «Я – плюс», «Я – минус»
- «Ситуативное ободрение»
- «Способности – помощники»
- «Дневник достижений»
- «Неделя развития уверенности» (С. Киселевская)

# Упражнение «Кто Я?»

- Я - человек
- Я – личность
- Я - женщина (мужчина)
- Я - дочь (сын)
- Я - внучка (внук)
- Я – сестра (брат)
- Я - подруга (друг)
- Я - невеста (жених)
- Я - жена (муж)
- Я – мать (отец)
- Я – ученик (студент)
- Я – коллега
- Я- подчиненный (начальник)
- Я-работник ( профессионал)
- Я – хозяин
- Я –житель планеты
- Я – часть Вселенной
- Я - часть Мира

## Упражнение

### «Какие ценности важны?» (опросник С.Шварца)

1.  - Равенство
2.  - Внутренняя гармония
3.  - Власть
4.  - Удовольствие
5.  - Свобода
6.  - Духовная жизнь
7.  - Чувство общности
8.  - Стабильность общества
9.  - Интересная жизнь
10.  - Смысл жизни
11.  - Вежливость
12.  - Богатство
13.  - Безопасность нации
14.  - Чувство собственного достоинства
15.  - Взаимность в отношениях с людьми
16.  - Творчество
17.  - Мир во всем мире
18.  - Уважение традиций
19.  - Зрелая любовь
20.  - Самоограничение
21.  - Равнодушие к мирским заботам
22.  - Безопасность семьи и близких людей
23.  - Общественное признание
24.  - Единение с природой
25.  - Новизна
26.  - Мудрость
27.  - Авторитет
28.  - Настоящая дружба
29.  - Мир красоты
30.  - Социальная справедливость

# Упражнение «Похвали себя»

- 1. Ты сейчас на правильном пути. 2. Великолепно! 3. У тебя получилось это дело. 4. Правильно! 5. Это хорошо. 6. Ты делал это так быстро. 7. Это замечательно! 8. Да! 9. Это способ! 10. Ты ничего не упустил! 11. Мои поздравления! 12. Превосходно! 13. Хорошо запомнил! 14. Поздравляю! 15. Ты прав! 16. Супер! 17. Именно так! (Точно так!) 18. Я горжусь тем, как ты сегодня работал. 19. Ты делаешь это очень хорошо. 20. Сейчас ты приобретаешь в этом сноровку. 21. Этот способ именно для этого! 22. Так держать! 23. Необыкновенно! 24. Прекрасно! 25. Это лучше всего! 26. Держись так! 27. Ты сделал это как раз вовремя. 28. Ты сделал сегодня много работы. 29. Это способ действия! 30. Это намного лучше. 31. Хорошая работа! 32. Я счастлива, видеть такую твою работу. 33. Ты делаешь это сегодня значительно лучше. 34. Ты делаешь хорошую работу. 35. Очень приятно общаться с таким умным ребёнком. 36. Совершенно! 37. Прекрасный ход работы! 38. Сенсационно! 39. Это лучше. 40. Теперь ничто тебя не остановит. 41. Мне нравится ход твоих мыслей! 42. Я очень горжусь тобой! 43. Ты близок к истине! 44. Большое тебе спасибо. 45. Ты превзошел сам себя сегодня. 46. Это лучшее из того, что у тебя получалось. 47. Это лучшее из того, что у тебя получалось. 48. Это то, что надо! 49. Я знала, что ты можешь сделать это. 50. Это хорошее улучшение. 51. Отлично! 52. Это была классная работа. 53. Замечательно! 54. Еще лучше! 55. Ты только что сделал это. 56. Я не видела ничего лучшего. 57. Ты понял это очень быстро. 58. Хорошо. 59. Чудно! 60. ОК! – полный порядок. 61. Сейчас ты это понял. 62. Значительно! 63. Наконец-то! 64. Твоя работа принесла мне много радости. 65. Ты быстро учишься. 66. Это лучше, чем всегда. 67. Твой мозг поработал на славу. 68. Ты действительно добьешься успеха. 69. Это выдающееся открытие. 70. Фантастика! 71. Так-так. 72. Мощный прорыв! 73. Вот этого я еще не видела! 74. Ты неузнаваем сегодня! 75. Это уже успех! 76. Продолжая работать так же, ты добьешься лучшего. 77. Это хорошо для тебя. 78. Я не смог бы сделать лучше. 79. Еще немного времени, и у тебя это получится. 80. Я верю в тебя. У тебя будет всегда получаться не хуже, чем сейчас. 81. Очень здорово! 82. Очень верно и точно получилось! 83. Это называется прекрасной работой. 84. Ты сделал это очень хорошо. 85. Ты, наверное, долго практиковался. 86. Это твоя победа. 87. Теперь ты чувствуешь свои возможности. 88. Ты настоящий мастер. 89. Сердечно рада за тебя. 90. Не могу не выразить свой восторг. 91. Ты, действительно, сделал эту работу, шутя. 92. Это правильный путь, чтобы сделать работу. 93. С каждым днем у тебя получается лучше. 94. Ты делаешь это красиво! 95. Как ты много сделал! 96. Это правильно! 97. Грандиозно! 98. Красивая мысль 99. Ты сделал это легко.

# Упражнение

## «Я – минус », «Я – плюс »

- Сделайте из лимона - лимонад.  
Переформулируйте свои негативные качества в положительные:

- Я – ленивая (ый).

Лень - это способность экономить свои силы, способность отдохнуть. (С. Киселевская)

- Я – тревожная (ый).

Тревога- свойственна добросовестным людям с нестандартным мышлением.

# Упражнение «Воздушный шар»

- Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1.
- Постепенно полностью расслабьтесь.
- Вообразите себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу.
- Рассмотрите эту картину как можно подробнее.
- Вы мысленно складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара.
- Визуализируйте этот процесс.
- Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается, и он медленно набирает высоту.
- Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем ( В.Н. Ковалев).
- .

# Упражнение «Звуки ветра»

- «Закройте глаза. Прислушайтесь к звукам за окном. Шелест ветра, пение птиц, голоса. Что еще? Прислушайтесь к звукам, наполняющим это здание, но находящимся за пределами этой комнаты. Прислушайтесь к звукам, наполняющим эту комнату.
- Прислушайтесь к тому, что происходит в вашем теле. Прислушайтесь к своему дыханию. Какое оно? Не задерживайте и не убыстряйте его. Не надо ничего менять, просто прислушайтесь. Услышьте биение вашего сердца в груди. Услышьте биение сердца в других частях вашего тела.
- Ваше тело может находиться в состоянии усталости или бодрости, напряжения или расслабленности. Как бы то ни было, оно может вам многое рассказать о себе и о вас. Поблагодарите его за первый контакт с вами и, когда будете готовы, почувствуйте себя лежащим в комнате. Откройте глаза» ( В.Н. Ковалев).

# Упражнение «Растяжка»

- Чувство тревоги «живёт» на шее ниже затылка. Научимся его снимать. Руки сложить за спиной «замком». Потянуть их, напрягая спину. Расслабить мышцы. Расцепить руки. Сожмите кисти рук в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления. Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите 3 раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь. Повторите 3 раза, вращайте шеей. Сядьте прямо и удобно. Почувствуйте, как расслабилась шея( В.Н. Ковалев)

# Упражнение «Бабочка»

- «Закройте глаза. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз.
- Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы почувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую середину цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза» ( В.Н. Ковалев).
- .

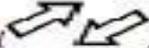
# Десенсибилизация и переработка движением глаз (ДПДГ, англ. EMDR) — метод предложен Френсин Шапиро

Длительность ДПДГ зависит от поставленных целей и задач.  
Количество сеансов от 1-2 до 6-16, длительность сеансов от 30 мин до 90 мин.  
Частота сеансов 1-2 раза в неделю.

Суть метода – сосредоточиться на негативном образе, который беспокоит, и связанных с ним негативных мыслях и эмоциях. Одновременно надо двигать глаза по 6 направлениям: сначала слева - направо, затем вертикально, потом по диагонали, по кругу, крестообразно и в конце выполнить вертикальную и горизонтальную «восьмерку»

• горизонтальных движений (  )

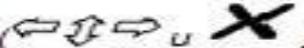
• вертикальных движений (  )

• «диагональных» движений (  )

• движений по кругу (  )

• «большой восьмерки»

- вертикальной (  ) и горизонтальной (  ), а также

• «крестообразных» движений (  )

Выберите то из этих движений, которое вам больше всего понравилось. С него и начинайте.

# ЗОЖ в домашних условиях - основа стрессоустойчивости

**COVID-19**

**ВОЗ: КАК ОСТАВАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ  
ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА ИЛИ САМОИЗОЛЯЦИИ**

**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
Единый консультационный центр  
РОСПОТРЕБНАДЗОР: 8 800 555 49 43

Физическая активность помогает нам поддерживать как физическое,  
так и психическое здоровье



**1. ДЕЛАЙТЕ КОРОТКИЕ  
АКТИВНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ**



**2. ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
ОНЛАЙН РЕСУРСЫ**



**3. ХОДИТЕ**



**4. ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ  
В СТОЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ**



**5. РАССЛАБЛЕНИЕ**



**6. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

Информация подготовлена на основе материалов ЕРБ ВОЗ

# Принципы самоизоляции

## COVID-19

## ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больными или тем, кто вернулся из путешествия или был в командировке, необходимо сообщить о своем возвращении в штаб по борьбе с коронавирусной инфекцией вашего региона и соблюдать карантин у себя дома 14 дней.

### ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?



- Не выходить из дома весь период карантина, даже для того чтобы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор;
- по возможности находится в отдельной комнате;
- пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами;
- приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно онлайн или с помощью волонтеров;
- исключить контакты с членами своей семьи или другими лицами;
- использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, спиртовые салфетки).

### ПОЧЕМУ ИМЕННО 14 ДНЕЙ?

Две недели карантина по продолжительности соответствуют инкубационному периоду коронавирусной инфекции – времени, когда болезнь может проявить первые симптомы.

### ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА?



- мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками – перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета;
- регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом.

### ЧТО ДЕЛАТЬ С МУСОРОМ?

Бытовой мусор нужно упаковать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрыть и выставить за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.

### КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ С ДРУЗЬЯМИ И РОДНЫМИ?



Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудио связи, по интернету, главное не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин.

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

### КАК НАБЛЮДАЕТ ЗА ТЕМИ, КТО НАХОДИТСЯ НА КАРАНТИНЕ? У НИХ БЕРУТ АНАЛИЗЫ НА КОРОНАВИРУС?



Для контроля за нахождением на карантине могут использоваться электронные и технические средства контроля. За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру. На 10 сутки карантина, врачи производят отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки).

### КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ НА ПЕРИОД КАРАНТИНА?

Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно оформить дистанционно на сайте Фонда социального страхования (ФСС).

### ЧТО БУДЕТ С ТЕМИ, КТО НЕ СОБЛЮДАЛ ИЛИ НАРУШИЛ КАРАНТИН?

При нарушении режима карантина, человек помещается в инфекционный стационар.

### КАК ПОНЯТЬ, ЧТО КАРАНТИН ЗАКОНЧИЛСЯ?



Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день карантина.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЬИ!**

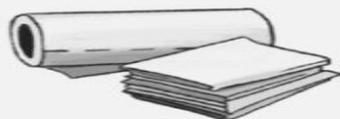
# Уборка дома

## Уборка во время коронавируса

### 1 Начало уборки



Тщательно вымойте руки. Рекомендуется надеть резиновые перчатки.



Подготовьте салфетки — бумажные или из нетканого полотна.



Нанесите на салфетку дезинфицирующее средство.

**!** Регулярно меняйте салфетки во время работы по дому.



Протрите все дверные ручки и выключатели.

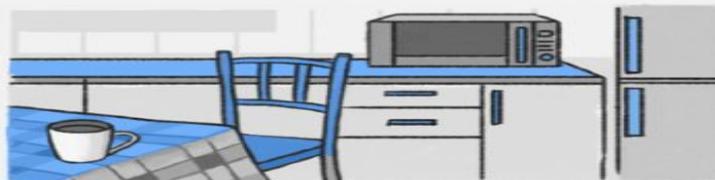
### 2 В комнатах



Протрите все рабочие поверхности, ящики, полки, к которым часто прикасаетесь.

Обработайте пульты для телевизора и мобильные устройства.

### 3 На кухне

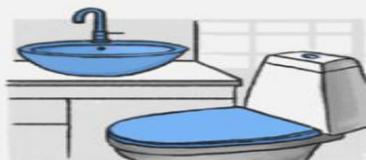


Протрите все кухонные поверхности, обеденный стол, спинки и сиденья стула.

Протрите дверцы холодильника и микроволновой печи, ручки ящиков.

### 4 В санузле

Обработайте смесители, краны, раковину, кнопку слива и сиденье унитаза.



### 5 Окончание уборки

Если вы использовали перчатки, вымойте руки в перчатках, снимите их, а затем тщательно вымойте сами руки.



**1. Регулярно проводите влажную уборку.**

**2. Чаще меняйте полотенца в санузле и на кухне.**

**3. Проветривайте помещения несколько раз в день.**

**4. По возможности используйте УФ-лампы для дезинфекции.**

# Различия между признаками простудных заболеваний

**COVID-19**

## ОСНОВНЫЕ РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ СИМПТОМАМИ КОРОНАВИРУСА COVID-19, ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ГРИППА

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

СИМПТОМЫ	КОРОНАВИРУС	ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	ГРИПП
Повышенная температура	<b>часто</b>	редко	<b>часто</b>
Усталость	иногда	иногда	<b>часто</b>
Кашель	<b>часто (сухой)</b>	незначительный	<b>часто (сухой)</b>
Чихание	нет	<b>часто</b>	нет
Боль в суставах	иногда	<b>часто</b>	<b>часто</b>
Насморк	редко	<b>часто</b>	иногда
Боль в горле	иногда	<b>часто</b>	иногда
Диарея	редко	нет	иногда (у детей)
Головная боль	иногда	редко	<b>часто</b>
Одышка	иногда	нет	нет

# Как себя защитить

**COVID-19**

**ПРАВИЛА  
ПРОФИЛАКТИКИ  
НОВОЙ  
КОРОНАВИРУСНОЙ  
ИНФЕКЦИИ**

**ЗАЩИТИ СЕБЯ**

**РОСПОТРЕБНАДЗОР**

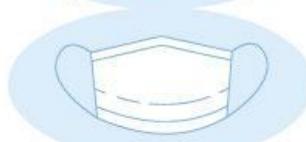
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



**З**акрывайте рот и нос при чихании и кашле



**А**нтисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



**Щ**еки, рот и нос закрывайте медицинской маской



**И**збегайте людных мест и контактов с больными людьми



**Т**олько врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



**И**спользуйте индивидуальные средства личной гигиены

# Всероссийские телефоны

- 8 800 2000 112

Горячая линия

«Стопкоронавирус»

8 800 200 0 200

Горячая линия

Минздрава России

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека

**ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ  
ЦЕНТР РОСПОТРЕБНАДЗОРА**

**.8-800-555-49-43**

# «Горячие линии» министерств здравоохранения

## Горячая линия по вопросам коронавирусной инфекции

Министерство здравоохранения Республики Башкортостан: (347) 286 - 58 - 27

(347) 279 - 91 - 20 (многоканальный круглосуточный)

Министерство здравоохранения Российской Федерации: 8 - 800 - 200 - 46 - 46

## Телефоны «горячих линий» г.Сибай по вопросам противодействия коронавирусной инфекции

- 8 (34775) 5-28-60, 5-28-76 - телефон «горячей линии» администрации городского округа город Сибай. Время работы с 08.00 до 18.00.

- Сообщения принимаются на электронный адрес круглосуточно [admsibay210@mail.ru](mailto:admsibay210@mail.ru).

8 (34775) 2-25-07 - телефон «горячей линии» АНО СОН «Изгелек». Время работы с 08.00 до 17.00.

8-987-493-27-54, 8-987-493-27-50 - телефоны «горячих линий» волонтерского штаба «Присоединяйся к добру» при ОКДПМ «Ровесник». Автоволонтерство. Время работы с 08.00 до 18.00.

8-963-909-51-30, 8-927-234-83-80 - телефоны «горячих линий» Центральной городской больницы г. Сибай. Время работы с 08.00 до 17.00.

8 (34775) 2-29-63 - телефон «горячей линии» по вопросам доставки пенсии и пособий. Время работы с 08.00 до 18.00.

8 (34775) 5-51-84 - телефон «горячей линии» Межрайонного Центра занятости населения Зауралья. Время работы с 08.00 до 18.00.

<http://vk.com/id590067062> - центр онлайн-консультаций психолога Юго-восточного центра «Семья».

**«Горячая линия»  
Министерства молодежной политики и спорта  
Республики Башкортостан**

Телефон «горячей линии» по вопросам  
организации мероприятий в условиях  
мер по нераспространению  
коронавирусной инфекции  
**8 (347) 218-03-02.**

Время приема звонков: с 10.00 до 12.00  
часов и с 14.00 до 17.00 часов в рабочие  
дни.

Сайт: [мывместе2020.рф](http://мывместе2020.рф)

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ, ЕСЛИ ВАМ НУЖНА ПОМОЩЬ:  
**8-800-200-34-11**

В ДЕЛЕ ПОМОЩИ ЛЮДЯМ, ПОПАВШИМ В СЛОЖНУЮ СИТУАЦИЮ  
ИЗ-ЗА КОРОНАВИРУСА, ВАЖЕН КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК!

СТАНЬТЕ ЧАСТЬЮ ВСЕРОССИЙСКОЙ  
АКЦИИ **#МЫВМЕСТЕ!**

ЗАПОЛНИТЕ ЗАЯВКИ  
«СТАТЬ ВОЛОНТЕРОМ» ИЛИ «ХОЧУ ПОМОЧЬ» НА:

[МЫВМЕСТЕ2020.РФ](http://мывместе2020.рф)



# Волонтерское движение «Мы вместе» в Сиббае



- Волонтерский штаб «Присоединяйся к добру» при МБУ ОКДПМ «Ровесник»  
[https://vk.com/rovesnik\\_sibay](https://vk.com/rovesnik_sibay)
- **Автоволонтерство.**
- Телефоны «горячих линий»
- 8-987-493-27-54,
- 8-987-493-27-50.
- **Время работы**
- с 10.00 до 20.00

# Как развить стрессоустойчивость?

## ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА

1. Способы релаксации
2. Физическая активность
3. Компенсационное проведение свободного времени
4. Фокусировка на положительных чувствах
5. Способность быстро решать мелкие проблемы.
6. Обращение к психологу

# Зачем обращаться к психологу?

- Можно просто выговориться;
- Можно задать вопросы;
- Можно получить новую информацию для изменения своего поведения и повышения стрессоустойчивости;
- Психолог поможет найти дополнительные резервы для изменения поведения с целью адаптации в сложившейся ситуации.

# Всероссийский «Телефон доверия»

8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ  
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

# Всероссийский «телефон доверия»



- Федеральный телефон доверия для детей, школьников, студентов, родителей и подростков 8-800-2000-122.
- Он бесплатный и работает круглосуточно

# Министерство семьи, труда и социальной защиты населения Республики Башкортостан

**Счастливые родители -  
счастливые дети**

Бесплатная поддержка родителей  
по телефону

## 8-800-347-5000

Звонок бесплатный с любого номера на всей территории Республики Башкортостан

- 1. Устали от семейных конфликтов?
- 2. Ребенок дразнит одноклассники?
- 3. Первая любовь?
- 4. Страх перед экзаменами?
- 5. Убежал из дома?
- 6. Можно воспитать ребенка без нотаций, крика и ссор?

Психолог поможет, за советом  
являются все мамы, папы и дедушки,  
тетьки и бабушки со всей республики.

Позвоните по телефону  
Республиканского центра доверия.

Республиканский  
телефон доверия для  
родителей, бабушек,  
дедушек, детей,  
школьников, учителей,  
подростков, и студентов

• 8-800-347-5000

• Он бесплатный и  
работает круглосуточно



МИНИСТЕРСТВО СЕМЬИ,  
ТРУДА  
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН



2018  
Семья вместе  
по-башкирски



КОМПЕТЕНЦИОННАЯ ПРОГРАММА  
ПОДДЕРЖКИ РОДИТЕЛЕЙ  
8-800-347-5000

# Министерство молодежной политики и спорта Республики Башкортостан

**ЕДИНЫЙ**

**ТЕЛЕФОН**

**ДОВЕРИЯ**

(ПО ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ)

**8 800 7000 183**

Единый телефон доверия  
предоставлен



БЕСПЛАТНО / АНОНИМНО / КРУГЛОСУТОЧНО



Республиканский  
телефон доверия для  
детей, школьников,  
учителей, студентов,  
родителей и подростков  
8-800-2000-122.

- Он бесплатный и  
работает круглосуточно

# Бесплатная помощь психологов в Зауралье

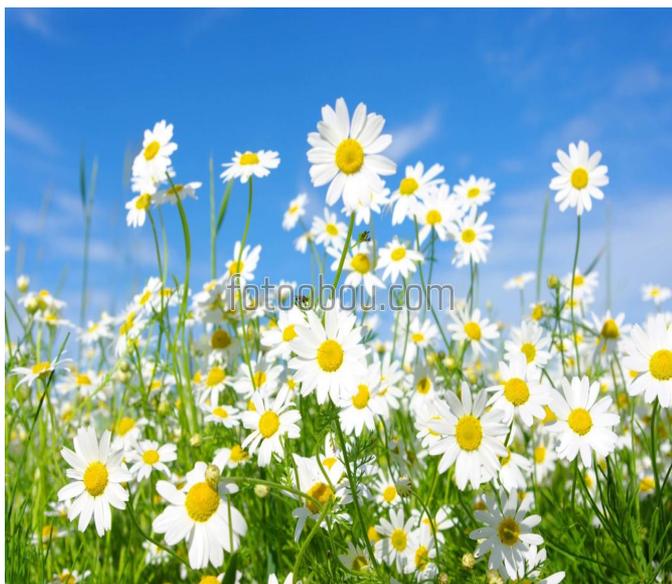
- Специалисты южного филиала ГБУ Республиканский молодёжный социально-психологический и информационно-методический центр ведут консультации в онлайн режиме.
- Обратиться к специалистам Вы можете любым удобным для Вас способом: «ВКонтакте» написав в личные сообщения нашим психологам:
- <https://vk.com/id281035668>
- <https://vk.com/gularies>
- <https://vk.com/rinapshelka>
- по телефону: +79373088611, +79044602247, +7962-532-13-92
- WhatsApp - +79656460047, +79962911570

**Южный филиал ГБУ  
Республиканский молодёжный  
социально-психологический и  
информационно-методический  
центр (г.Сибай)**

Онлайн-консультации

в соцсети «ВКонтакте»

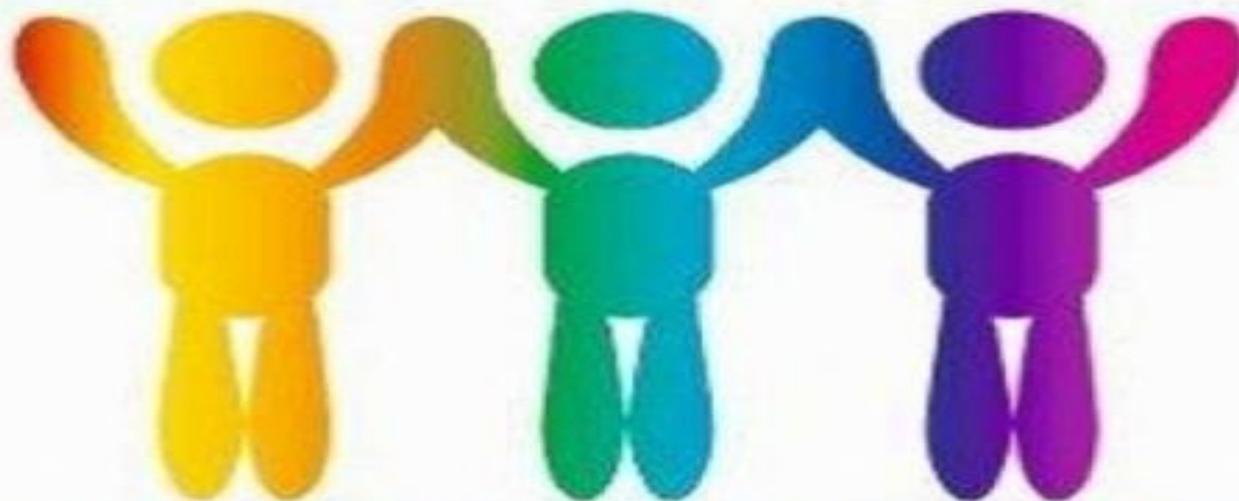
<https://vk.com/rinapshelka>



- Педагог-психолог
- Рина Александровна  
Микрюкова
- консультации по сотовому  
телефонам
- 8-962-532-13-92;
- 8-937-352-75-01
- с 9.00 до 18.00

Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!



ВМЕСТЕ МЫ МОЖЕМ  
БОЛЬШЕ