

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №9»

# *Психическое здоровье*

Подготовила педагог-психолог  
Дядищева Юлия Валерьевна

г. Новомосковск, 2013г.

**«Здоровье-это состояние полного  
физического, психического и  
социального  
благополучия, а не только  
отсутствие  
болезней...» (ВОЗ)**

**Здоровье психическое** — это  
способность

*человека адекватно реагировать на внешние  
и внутренние раздражители, умение  
уравновесить себя с окружающей средой*

# Самые мощные средства преодоления стресса

- ✓ Любовь и поддержка близких людей
- ✓ Сон
- ✓ Закаливание
- ✓ Сауна, бассейн, спорт
- ✓ Аутогенная тренировка, релаксация
- ✓ Юмор, самоирония
- ✓ Трудотерапия с удовольствием (огород, цветы и др.)
- ✓ Ароматерапия (масла: сандал, душица, лаванда, мелисса)
- ✓ ТВОРЧЕСТВО

# Антистрессовые приемы

- ✓ не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое
- ✓ два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими
- ✓ пейте побольше воды. Для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать не менее 1-1,5 литра в день
- ✓ съешьте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов и они обладают высочайшей энергетической ценностью

# Принципы питания

Питание должно  
быть  
разнообразным

Не есть после  
19-00

Вместо жирной пищи  
есть больше фруктов,  
овощей, круп, рыбы,  
птицы

Удовольствия, получаемые  
за едой, улучшают  
эмоциональное состояние и  
самочувствие

# *Правильное дыхание*

## *Противострессовое дыхание*

- медленно выполняйте глубокий вдох через нос;
- на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее...

Это успокаивающее дыхание. С каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

# Приемы снижения эмоционального напряжения

- Не менее 2 раз в день 20 минут побыть в полной тишине, подумать о жизни, расслабиться.
- Закрыть глаза и ладонями аккуратно надавливать на глаза, расслабить глазные мышцы.
- Указательным пальцем помассировать точки под носом над верхней губой и под нижней губой над подбородком для расслабления артикуляционных мышц и прекращения внутреннего диалога.
- Пальцами обеих рук помассировать затылочные мышцы и мышцы шеи, отвести плечи назад, потянуться, прогнуться назад.
- 3-4 минуты подышать брюшным дыханием, представить, что в животе находится воздушный мешок, «надуть» его, выпятив живот. Выдох начинать с живота. Дышать медленно, не спеша, с удовольствием.
- Встать на носочки, поднять руки и всем телом потянуться вверх, к солнцу, задержаться на несколько секунд в таком положении и медленно опуститься.
- Представить, что ваши руки – большие крылья. Сделать взмах, немного отводя руки назад. Повторить 3 раза.
- Подержать ладони под струей теплой воды, по желанию регулируя температуру.

# Цветотерапия

Использование цветовой визуализации, воздействие цветом:

при депрессии:  
желтый,  
оранжевый цвета

при тревожности:  
синий, зеленый  
цвета

для снятия страха:  
зеленый, розовый,  
голубой цвета

# Коррекция настроения с помощью цвета одежды

- Успокаивают и способствуют нормально-нейтральному настроению **сине-зеленый, бирюзовый, зеленый, оливковый, охра (песочный), белый**
- Поднимают настроение **желтый, золотой, оранжевый, розовый, пурпурный**
- Понижают настроение и вызывают меланхолический настрой **фиолетовый, лиловый, багряный, серый, голубой (снижает нервное раздражение, но в большом количестве несколько угнетает)**
- Если вы **перевозбуждены** или вам нужно **«остыть»** наденьте **что-нибудь коричневое, серо-голубоватое, бирюзовое, белое**

# Коррекция настроения с помощью цвета одежды

- Если хотите *отдохнуть* помогут *лимонный, желто-зеленый, сине-зеленый, синий, лиловый, белый*
- Стимулирует жизнедеятельность, поднимает тонус *желто-оранжевая гамма*
- При низком давлении желательны *желтые цвета*
- Если вам свойственно высокое давление помогут *синий и зеленый*
- Если в организме идут воспалительные явления *лечебный эффект оказывают голубой, оттенки синего и зеленого*
- Сосредоточению способствуют *темно-синий, черный (в небольшом количестве)*

# *Ароматерапия*

Применение душистых веществ для релаксации  
и в эстетических целях

Антидепрессанты  
:  
жасмин, лаванда,  
сандал

При  
переутомлении:  
апельсин,  
эвкалипт, ель

При страхе и  
плаксивости: роза,  
мандарин, корица

# ***Релаксация*** ***(релаксационные упражнения)***

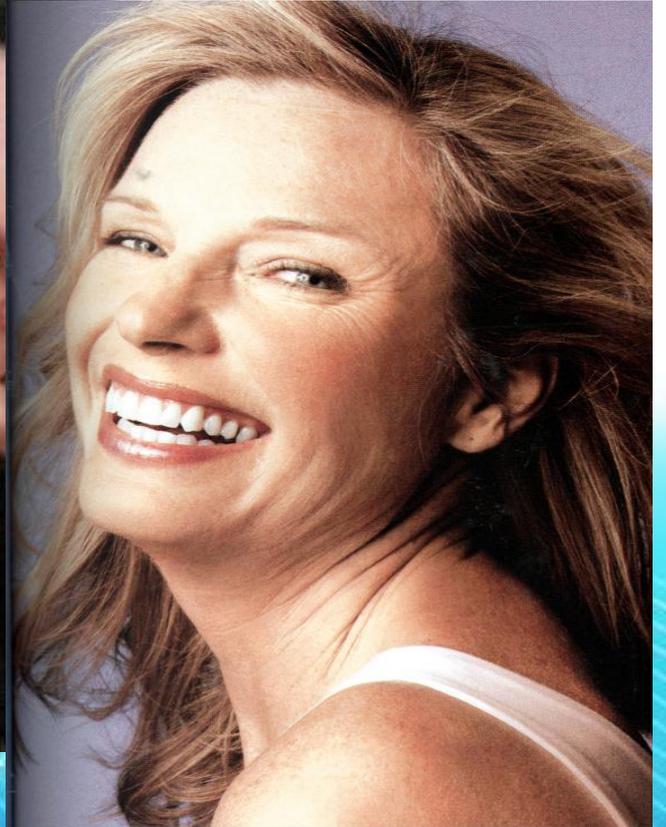
Способствует снятию мышечных зажимов. Релаксация экономит силы, которые обычно человек тратит на напряжение мышц и которые нет нужды задействовать в данный момент.

Эту энергию лучше использовать на более важные вещи.

**Важно помнить: владение любой из техник релаксации способствует в десятки раз быстрее справиться с последствиями стресса, но не поможет не испытывать стресса вовсе**

# Чудесные свойства УЛЫБКИ

- Во-первых, она поднимает настроение, даже если первоначально вызвана искусственно.
- Во-вторых, улыбка располагает к нам окружающих, вызывает ответные положительные эмоции учеников.
- В-третьих, заметно подтягивает мышцы лица, позволяет выглядеть молодо и мило



## Памятка

### «Как сохранить психическое здоровье ребенка»

- Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на самостоятельное решение.
- Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
- Не унижайте ребенка криком, исключите из практики воспитания «психологические пощечины».
- Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
- Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.
- Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
- Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — «психологическая пощечина» ребенку.

# *Правило четырех ЗА*

**Помните!**

*Любую проблему можно...*

**Заесть...**

**Заговорить...**

**Загулять...**

**Заспать...**

***Выбор за Вами!***

**Спасибо за внимание!**

