

# Презентация

## Тема 8. Психология здоровья личности

*\* понятие о здоровье*

*\* взаимосвязь и взаимовлияние психики и психологические факторы возникновения болезней, укрепление здоровья*

# Психология здоровья личности

Это состояние психологического благополучия, комфорта человека в системе отношений к себе, другим и обществу в целом

Отсутствуют факторы риска для здоровья

Хорошая физическая и умственная работоспособность

Адекватные реакции на внешние раздражители

Хорошая социальная адаптация

**Здоровый человек**

Высокие резервные возможности организма

Адекватная самооценка

Стабильное гармоничное физическое и умственное развитие

Синхронные и постоянные показатели функционирования всех систем организма

Средняя и высокая мотивация достижения целей

Социальные условия жизни

# Причины и профилактика эмоциональных срывов

## Причины

```
graph TD; A(Причины) --> B[Острая психическая травма]; A --> C[Нарушения привычного ритма жизни]; A --> D[Испуг, частые огорчения, болезнь близких, неприятные известия]; A --> E[Необходимость сдерживать себя, свои желания, чувства, противоречия между «должен» и «хочу»]; A --> F[Длительное перенапряжение]; A --> G[Беспорядочная смена деятельности в течение дня]; A --> H[Затянувшаяся и тщательно скрываемая конфликтная ситуация];
```

Острая психическая травма

Затянувшаяся и тщательно скрываемая конфликтная ситуация

Нарушения привычного ритма жизни

Беспорядочная смена деятельности в течение дня

Испуг, частые огорчения, болезнь близких, неприятные известия

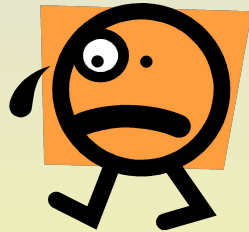
Длительное перенапряжение

Необходимость сдерживать себя, свои желания, чувства, противоречия между «должен» и «хочу»

# Проявления

## эмоциональных срывов

По типу  
депрессии:



Расстраивается сон,  
повышается рассеянность,  
появляется усталость,  
уныние, слезливость.

По типу  
агрессии:



Раздражительность,  
несдержанность,  
легкая возбудимость,  
страхи, тревожность,  
агрессивность, злость.

# Анализ занятия с позиции здоровьесбережения.

<i>Норма</i>	<i>Что наблюдается</i>
<p><b>1. Количество видов учебной деятельности:</b> письмо, чтение, слушание, рассказ, разглядывание наглядных пособий, ответы на вопросы, выполнение практической работы...</p> <p><u>Норма: 4 – 7 видов.</u></p>	<p><u>Норма:</u> 89 % опрошенных педагогов.</p> <p><u>Ниже нормы:</u> 11 % опрошенных педагогов.</p>
<p><b>2. Количество видов преподавания:</b> словесный, наглядный, аудиовизуальный ...</p> <p><u>Норма: не менее трех.</u></p>	<p><u>Выше нормы:</u> 11 % опрошенных педагогов.</p> <p><u>Норма:</u> 89 % опрошенных педагогов.</p>
<p><b>3. Наличие на занятии работ, в которых обучающиеся имеют возможность выразить свое мнение, проявить самостоятельность:</b> самостоятельная работа, работа в группах, в парах, ролевые игры...</p> <p><u>Норма: не менее 7 – 10 минут.</u></p>	<p><u>Выше нормы:</u> 8 % опрошенных педагогов.</p> <p><u>Норма:</u> 92 % опрошенных педагогов.</p>
<p><b>4. Наличие на занятии оздоровительных моментов.</b></p> <p><u>Норма: не менее трех.</u></p>	<p><u>Выше нормы:</u> 11 % опрошенных педагогов.</p> <p><u>Норма:</u> 81 % опрошенных педагогов.</p> <p><u>Ниже нормы:</u> 8 % опрошенных педагогов.</p>

## Интерес-привлечение снижает эмоционального напряжения



Каждый человек может научиться управлять собственными реакциями в напряженных ситуациях. То, что вас тревожит, действительно заслуживает пристального внимания уже потому, что лишает вас покоя.

### Сложите руки в «замок» за спиной.

Так как «-» эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

### Сложите руки в «замок» перед собой.

Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните руки и кисти (во время потягивания в организм выбрасывается эндорфин – «гормон счастья»).

### Улыбнитесь!

Зафиксируйте улыбку на лице на 10-15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.

### Если хочется скандала, широко откройте рот.

При этом мускулы лица расслабляются, и агрессия уменьшается.

### Дыхание по системе 4 + 4 + 4.

Сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание Оно спокойное, ровное, 4 сек. Вдох, 4 – на задержку дыхания, 4 – на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие.

Трижды сделайте быстрое дыхание. После завершения выдохните. Улыбнитесь.

# Игры-релаксации или методы "психологического душа"

Любое напряженное психологическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверхконцентрацией человека на своих переживаниях. Для стабилизации состояния необходимо перевести внимание человека на другие объекты или распределить на множество объектов окружающего мира.



## Упражнение «Дерево»

В свободную минутку попробуйте представить себя деревом. Каким вам нравится, с каким легче всего себя отождествлять. Детально прорисуйте образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, корни, прочно вросшие в землю. Земля – это символ жизни, корни – это символ стабильности, связи человека с реальностью.

## Упражнение «Очищение»

После занятий сядьте расслабленно на стул, свесьте руки и мысленно представьте, что из вашего тела через руки и ноги стекает темная жижа неприятностей и проблем. После того, как вытечет последняя капля, вздохните полной грудью и скажите себе: «У меня все получится!»

**Спасибо за внимание!**