

Актуальность психологии здоровья

Проблемы современной жизни

1. Убыстрение ритма жизни – нарастающие нагрузки на нервную систему и психику человека.
2. Условия неопределенности. Кардинальная смена стереотипов поведения. Повысилось беспокойство человека за свое будущее.
3. Проблема «информационного бума». «Синдром информационного изнурения».
4. Разрушение идеологической базы. У 15-20% населения мировоззренческий вакуум.
5. Актуализировались все смертные грехи: гордыня, сребролюбие, блуд, гнев, чревоугодие, зависть, уныние.
6. Снижение уровня социальной поддержки.
7. Проблема вестернизации.

2 мира

* **SPOD мир:** Steady (устойчивый), Predictable (предсказуемый), Ordinary (простой), Definite (определенный), в котором существовали SPOD-стратегии, применение которых приводило к запланированным результатам.

* **VUCA мир:** Volatility (нестабильность), Uncertainty (неопределенность), Complexity (сложность) и Ambiguity (неоднозначность).

Признаки VUCA мира:

1. Высокая скорость появления новой информации и устаревания имеющейся..
2. Рост продолжительности жизни человека.
3. Развитие информационных технологий.
4. Появление новых и устаревание и даже исчезновение некоторых профессий.

К чему привело:

1. Снижение численности населения
2. Рост общей и нервно-психической заболеваемости с преобладанием психосоматических заболеваний
3. Рост инфекционной заболеваемости
4. Рост профессиональной заболеваемости и индустриального травматизма
5. Появление маргинализированных социальных групп
6. Рост социальных девиаций: проституция, алкоголизация,...
7. Обнищание
8. Проблема стресса и психологической устойчивости личности.

Психологическая устойчивость личности

- * Сложное качество личности, синтезирующее способность к личностному росту, своевременное адекватное разрешение внутриличностных конфликтов, стабильность благоприятного настроения.

- * 2 составляющие:

Внутренние (личностные) ресурсы

Внешние (социальная поддержка) ресурсы

Синдром эмоционального выгорания

Это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Термин предложил Фреденберг в 1974 году.

Синдром внесен в МКБ-10:273 – Проблемы связанные с трудностями управления своей жизнью.

Это приобретенный стереотип эмоционального профессионального поведения.

Факторы, инициирующие возникновение

Внешние факторы - условия материальной среды, содержание работы, социально-психологические условия деятельности:

- * *хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность,*
- * *дестабилизирующая организация деятельности,*
- * *повышенная ответственность за исполняемые функции и операции*
- * *неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности*
- * *психологически трудный контингент с которым имеет дело профессионал*

Факторы, инициирующие возникновение

Внутренние факторы:

- * склонность к эмоциональной ригидности*
- * интенсивная интериоризация (восприятие и переживание)*
- * слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности*
- * нравственные дефекты и дезориентация личности*

Симптомы эмоционального выгорания

Физические	Психологические	Поведенческие
Боли в спине	Гнев и фрустрация	Эмоциональные вспышки
Изменение вкусовых пристрастий	Потеря самоуважения и уверенности в себе	Удаление от друзей и семьи
Диарея	Потеря интереса к работе и невыполнение обязанностей	Потеря пунктуальности и пренебрежение обязанностями
Повышение давления	Чувство неадекватности, беспомощности и вины	Снижение критичности
Усталость	Ощущение беспокойства	Невозможность сконцентрироваться
Гастроинтестинальные проблемы	Депрессия	Печаль
Головные боли	Подавленность и загруженность	Возрастающее употребление алкоголя и других препаратов (лекарств, наркотиков)

Профилактика эмоционального выгорания

- * Творческий момент в деятельности
- * Определение краткосрочных и долгосрочных целей
- * Культивирование интересов, не связанных со своей профессией
- * Внесение разнообразия в свою работу: создание новых проектов
- * Овладение навыками саморегуляции
- * Удовлетворяющая социальная жизнь: наличие друзей других профессий
- * Стремление к тому что хочется без надежды стать победителем
- * Открытость новому опыту
- * Хобби, доставляющее удовольствие
- * Право на ошибку
- * Одобрение себя, своих поступков

Современные психологические технологии

Здоровьесберегающие технологии

- технологии сохранения и стимулирования здоровья

- гимнастика для глаз

- **гимнастика мозга**

- гимнастика дыхательная

- гимнастика пальчиковая

- подвижные и спортивные игры

- технологии обучения здоровому образу жизни

- коммуникативные игры

- игротерапия

- **массаж и самомассаж**

- коррекционные технологии

- сказкотерапия

- **арт-терапия**

- **музыкотерапия**

- психогимнастика

информационно-коммуникационные технологии

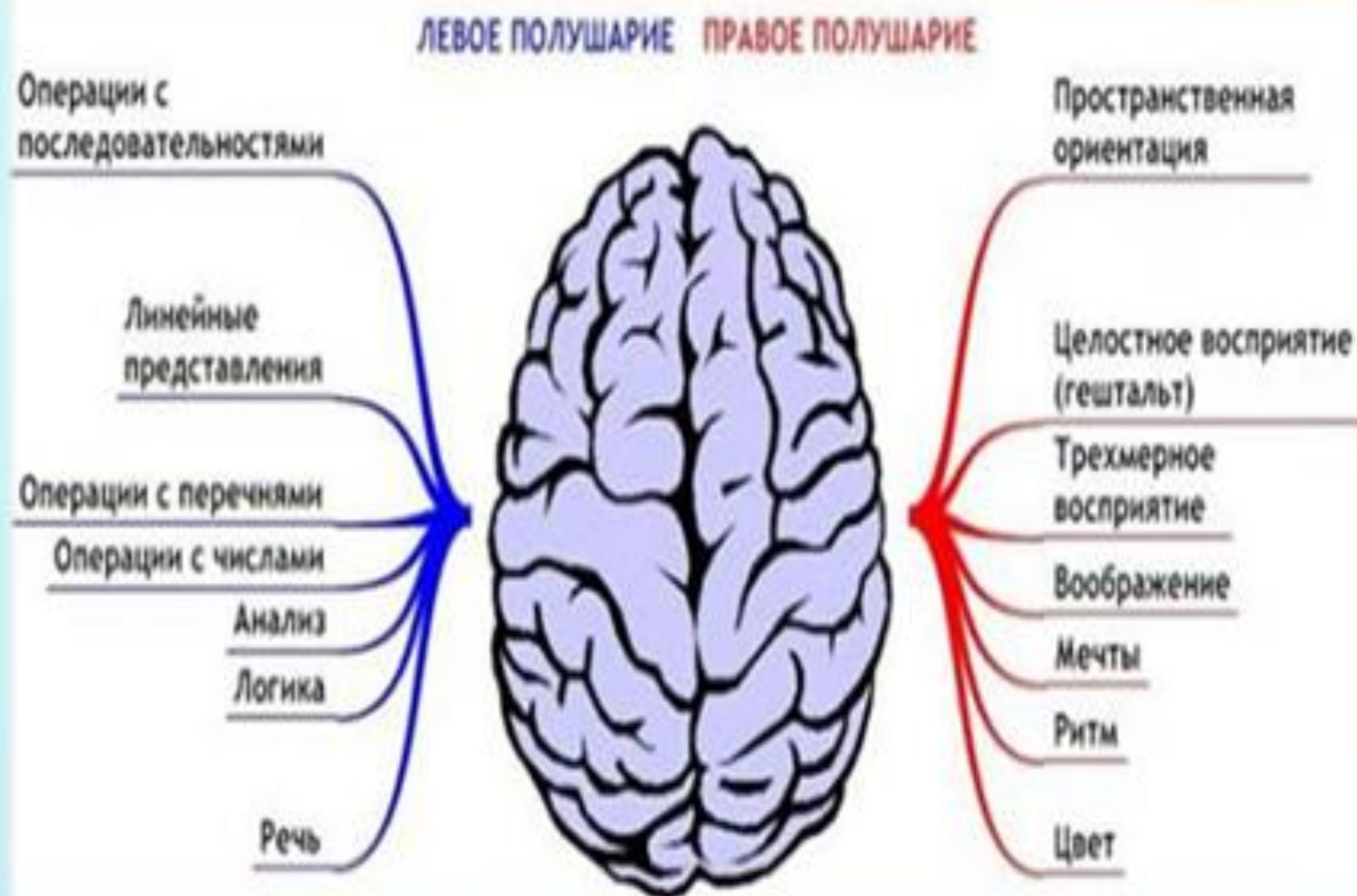
- обучающие и развивающие игры и задания

- диагностические методики

- **БОС технологии**

лично-ориентированные технологии

Полушария головного мозга и «разделение» труда между ними



Гимнастика мозга

Гимнастика мозга -

это специально подобранные упражнения, в основе которых лежат естественные движения детей в раннем возрасте, дополненные разработками нейропсихологов. Они снимают стрессовые телесные зажимы, помогают «включить» и интегрировать различные отделы мозга, восстанавливают проводимость сигналов между мозгом и другими частями тела.



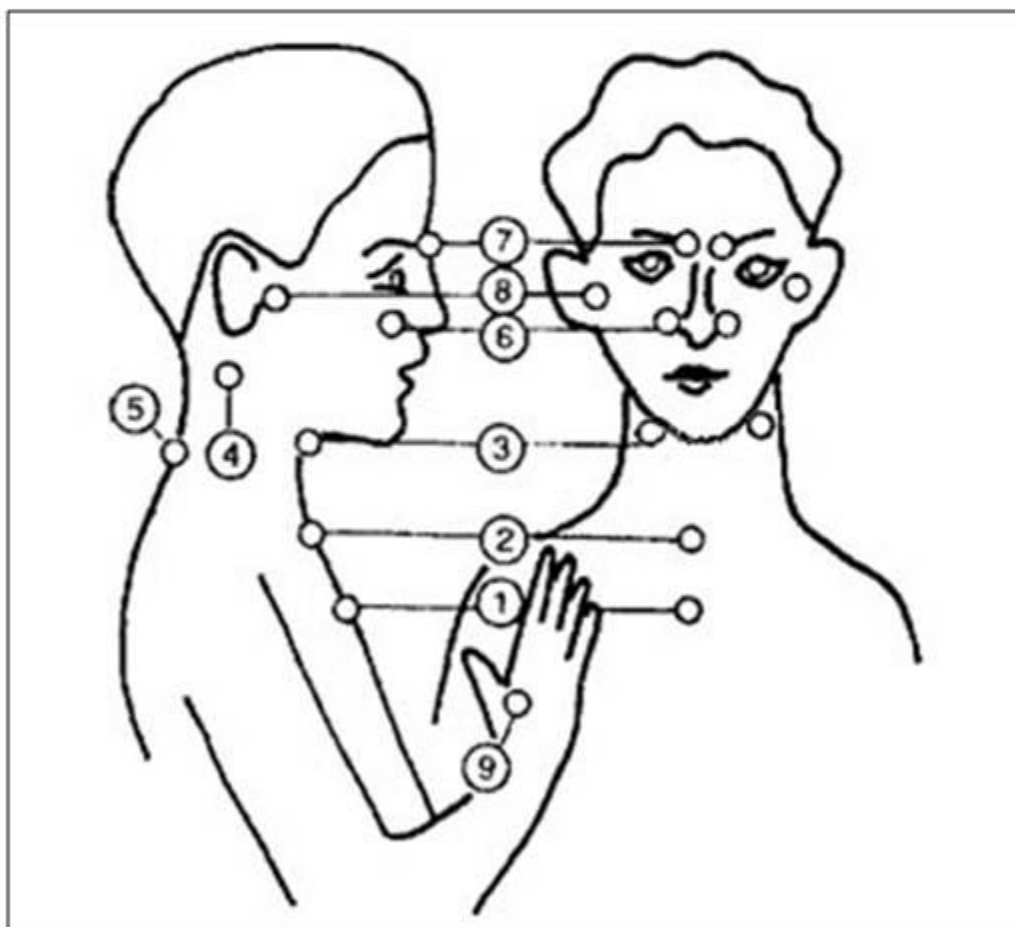
Правополушарное рисование



Почечный массаж по А.А. Уманской



Массаж Самомассаж Точечный массаж



Профессор Алла Алексеевна Уманская из великого множества биоактивных точек на теле человека выделила 9 наиболее важных зон. Эти зоны – базисные, ключевые. Она назвала их «кнопками на пульте управления организмом».

Современные психологические технологии

Здоровьесберегающие технологии

- технологии сохранения и стимулирования здоровья

- гимнастика для глаз

- **гимнастика мозга**

- гимнастика дыхательная

- гимнастика пальчиковая

- подвижные и спортивные игры

- технологии обучения здоровому образу жизни

- коммуникативные игры

- игротерапия

- **массаж и самомассаж**

- коррекционные технологии

- сказкотерапия

- **арт-терапия**

- **музыкотерапия**

- психогимнастика

информационно-коммуникационные технологии

- обучающие и развивающие игры и задания

- диагностические методики

- **БОС технологии**

лично-ориентированные технологии

Современные действенные методы

Метод Х. Алиева «Ключ»

- * Интерактивный фильм «Ключ к мечте» https://www.youtube.com/watch?time_continue=14&v=2PBrTWG7FtQ&feature=emb_logo
- * Синхрогимнастика https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=wl-k-0OP2lM&feature=emb_logo
- * Медитативные программы «Advanced Mind Institute» <https://www.advanced-mind-institute.org/online-meditations/lechenie-ozdorovlenie/programma-usilenija-immuniteta/>

Медитативные программы помогут вам:

- * Улучшить здоровье
- * Ускорить выздоровление
- * Обрести внутренний покой
- * Улучшить настроение
- * Повысить IQ
- * Нормализовать сон
- * Раскрыть свои способности
- * Увеличить потенциал мозга
- * Гармонизировать отношения
- * Повысить мотивацию и др.

Технология BSFF: Be Set Free Fast – «стань свободным быстро».

Дмитрий Леушкин - Как прекратить грузить свой мозг и начать жить <https://libking.ru/books/religion-religion-self/182584-dmitriy-leushkin-kak-prekratit-gruzit-svoy-mozg-i-nachat-zhit.html>