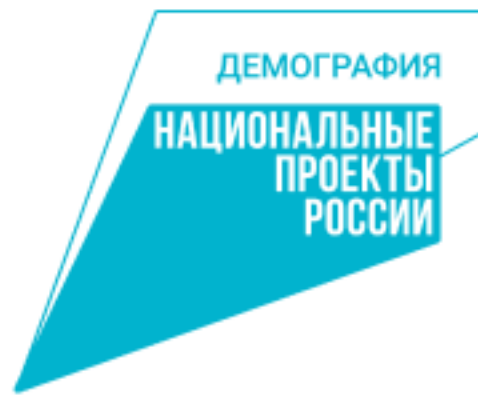




Волонтеры
медики



РОПНИЗ

поколение
ZOIII

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ?

ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Это состояние психического благополучия, которое позволяет успешно справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества.

НА ЧТО ОНО ВЛИЯЕТ?



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В СЕМЬЕ

Это состояние эмоционального благополучия и стабильности каждого члена семьи. Оно включает в себя умение выражать и управлять своими эмоциями, вести эффективную коммуникацию, способность решать конфликты конструктивно и поддерживать друг друга в трудные времена.



ЧТО ВЛИЯЕТ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

На наше психологическое здоровье влияет множество факторов: повседневные задачи, последние новости, ситуация на работе или учебе, физическое здоровье и др. Их можно разделить на несколько основных групп:



Стресс и способы борьбы с ним



Общение с близкими и окружающими



Здоровый образ жизни

СТРЕСС И ЕГО ПРИЧИНЫ

Стресс — состояние беспокойства или психического напряжения, вызванное трудной ситуацией. Стресс является естественной реакцией человека на повседневные проблемы или угрозы. Состояние стресса в той или иной степени испытывает каждый человек. Однако от того, как мы реагируем на стресс, во многом зависит наше общее благополучие.

ОСНОВНЫЕ СТРЕССОРЫ:

Физиологические
(травмы или чрезмерная нагрузка)

Сложные задачи

Отношения с окружающими

Дефицит времени

Информационная перегрузка

Отсутствие контроля

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ?



Соблюдай режим дня - это поможет грамотно распоряжаться временем, а также даст контроль над происходящими событиями. Не забывай выделять достаточно времени на сон и приемы пищи.



Общайся с близкими - поддерживай связь с родственниками и друзьями, делись чувствами и проблемами с теми, кому ты доверяешь. Общение помогает улучшить настроение и ослабляет ощущение стресса.



Фильтруй поступающую информацию - большой поток негативной информации и неприятных новостей может вызывать стресс. Не стесняйся говорить «нет» для защиты своего времени и энергии.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ



ТЕХНИКА «ЗАЗЕМЛЕНИЕ»

Во время сильного переживания обрати внимание на свои мысли и чувства, замедлись и соединишь со своим телом, медленно прижимая ноги к полу, потягиваясь и дыша, а затем переключись и включись в окружающий мир.



ОСОБОЕ ДЫХАНИЕ

Стоя или лежа, положи одну руку на грудь, другую — на живот, чуть ниже талии. Сделай глубокий вдох. Почувствуй, как расправляются легкие, наполняясь воздухом. Три - четыре глубоких вдоха помогут быстро расслабиться.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ



СБРОС МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Чтобы расслабить напряженную часть тела, напряги ее на несколько секунд, а затем расслабь. Подобную технику можно выполнять волнообразно по всему телу - от пальцев ног до головы.



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Физические упражнения умеренной интенсивности помогают сбросить лишнее напряжение и отвлечься от негативных мыслей. А регулярные тренировки помогут снизить общий уровень ежедневного стресса.

КАК ПОМОЧЬ БЛИЗКИМ ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС?

1

Внимательно выслушай человека,
дай ему выговориться

2

Ни в коем случае не критикуй
эмоции и мысли человека

3

Спроси, нужен ли ему совет
или просто сочувствие

4

Не преуменьшай переживания
другого человека

5

Предложи стакан воды
или техники борьбы со стрессом

КОММУНИКАЦИЯ С БЛИЗКИМИ

Общение — важный фактор, влияющий на психологический климат в семье. Однако, в повседневной суете и стрессе мы иногда забываем о важности открытого и честного общения с близкими, что часто приводит к ссорам и недопониманию. Давай разберемся, как выстроить здоровую коммуникацию.

Что входит в семейную коммуникацию?



Обмен новостями



Совместное времяпрепровождение



Выражение чувств и эмоций



Обмен заботой и поддержкой

КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ЗДОРОВОЕ ОБЩЕНИЕ С БЛИЗКИМИ?

Для того, чтобы общение было комфортным для всех участников, важно придерживаться следующих принципов:

ОТКРЫТОСТЬ

Способность высказывать свои мысли, чувства и потребности без страха быть осужденным или непонятым.

ЭМПАТИЯ

Умение понимать и сопереживать чувствам других членов семьи, проявлять внимание к их эмоциональным потребностям.

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

Способность слушать собеседника с вниманием и без прерываний, демонстрируя интерес к его точке зрения и чувствам.

ЯСНОСТЬ

Выражение своих мыслей и желаний четко и понятно, чтобы избежать недопонимания и конфликтов.

УВАЖЕНИЕ

Признание права каждого члена семьи на собственное мнение и уважение его личности и достоинства.

РЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ

Способность обсуждать различия мнений и находить компромиссы или решения, которые учитывают интересы всех членов семьи.

СОВМЕСТНЫЙ ДОСУГ

Совместный досуг помогает сплочению семьи, налаживанию внутрисемейных отношений, приобщению к культурным ценностям и обогащению социального опыта детей и взрослых



Просмотры фильмов



Совместное приготовление пищи



Прогулки на свежем воздухе



Пикники на природе



Обмен новостями и мемами



Спорт и туризм

ЗОЖ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Здоровый образ жизни является важным способом профилактики психологического здоровья



Физическая активность

Физические нагрузки позволяют нашему организму вырабатывать эндорфины и перерабатывать кортизол. Они снижают уровень тревожности и помогают с повседневными стрессовыми ситуациями.



Здоровое питание

Здоровое питание обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами, которые могут помочь управлять стрессом и улучшить настроение.



Режим сна

Достаточная продолжительность сна имеет важное значение для физического и психического самочувствия. Сон восстанавливает организм и способствует устранению негативных последствий стресса.

КАК ПОДОБРАТЬ СПЕЦИАЛИСТА?

Часто возникают ситуации, когда привычных методов борьбы со стрессом недостаточно. В таком случае важно вовремя обратиться к психологу, который поможет предотвратить опасные последствия стресса.

6 ШАГОВ ДЛЯ ПОДБОРА ПСИХОЛОГА

1

Внимательно изучи сайт или рабочую страницу психолога в социальной сети.

2

Обрати внимание на образование! У психолога должна быть базовое психологическое образование. Можешь проверить подлинность диплома на сайте Роспотребнадзора.

3

Узнай в каком направлении работает психолог. Изучи самостоятельно материалы по его направлению, выбери то, что будет комфортно тебе.

4

Определись со своими запросами к психологу. Пропиши их. Убедись, что психолог работает по подобным темам.

5

Запишись на консультацию. На консультации постарайся слушать себя, опирайся на свои чувства.

6

После консультации дай себе время подумать. Проживи со своими ощущениями. Если тебе было комфортно, то продолжай терапию. Если ты разочаровался в психологе, продолжай поиски — ты найдешь подходящего специалиста.

ВМЕСТО РЕЗЮМЕ

Психологическое здоровье - одно из важнейших составляющих благополучия каждого человека. Крайне важно заботиться о собственном психологическом состоянии и состоянием своих близких.



Прислушивайся к себе, своим мыслям и эмоциям



Не бойся говорить «нет» и отстаивать свои границы



Вовремя применяй техники борьбы со стрессом



Не стесняйся делиться своими переживаниями с близкими и делать то же в ответ



Следи за своим физическим здоровьем и потребностями

БЕРЕГИ СВОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ВМЕСТЕ С КОМАНДОЙ «ПОКОЛЕНИЕ ZОЖ»



ВК «Поколение ZОЖ»



поколениезож.рф