

отвлекаться,
расслабляться,
отдыхать

«ДЛЯ ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ, ЧЕЛОВЕК
НУЖДАЕТСЯ В УМЕРЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ,
В СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ И ПРОГУЛКАХ»

(ГИППОКРАТ)

Определение: Отдых это потребность человека расслабляться, развлекаться с целью достижения, выполнения для этого различные приятные действия физического и психического расслабления. Одним из этих видов является «Релаксация»

Релаксация (от лат. *relaxatio* — ослабление, расслабление) — снижение тонуса скелетной мускулатуры. Релаксация может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник, физиотерапии и лекарственных препаратов. Считается, что релаксация способствует снятию психического напряжения, из-за чего она широко применяется в психотерапии, при гипнозе и самогипнозе, в йоге и во многих других оздоровительных системах. Релаксация, наряду с медитацией, приобрела большую популярность как средство

Факторы влияющие на удовлетворение потребности.



Биологические факторы

- Возраст
- Сознание и физические возможности



Психологические факторы

- Психологическое развитие
- Эмоции



Социальные факторы

- Культура
- Социальные роли, структура

Проявление независимости
потребности



Расслабление,
напряжение, разрядка



Удовлетворение



Удовольствие,
наслаждение



Забава

Проявление зависимости
потребности



Отсутствие действий
(бездействие)



Скука, недовольство



Грусть



Взаимодействие между потребностью отдыхать и остальными потребностями

- Удовлетворение потребности отдыхать ведёт к удовлетворению остальных потребностей, к усилению дыхания и кровообращения к равномерному питанию адекватным выделениям.

Влияние неудовлетворение потребности на другие потребности

- Неудовлетворение потребности отдыхать изменяет глубину и ритм дыхания, ведёт к замедлению кровообращения к неадекватному питанию бессоннице или гиперсомнии, отсутствию интереса к внешнему виду, повышению чувствительности к опасностям, обесцениванию.



Оказание
помощи



Действие
медсестры для
поддержания
независимости
потребности



Действие
медсестры для
удовлетворения
зависимости
потребности

Изучает вкусы и
интересы
пациентов

Планирует
вместе с
пациентом
развлекательные
действия

Создаёт
соответствующие
условия

Узнаёт у
пациента причину
неудовлетворения
потребности



Умиротворяющая визуализация.

Визуализация – это мощный инструмент сознания. Исследования показали, что подсознание не может отличить реальные события от визуализированных. Поэтому визуализированные образы оказывают значительное влияние на сознание.

- **Сядьте поудобнее или лягте. Закройте глаза и сделайте несколько медленных вдохов. Выключите все средства коммуникации, чтобы не отвлекаться.**
- **Представьте себя в тихом и спокойном месте на ваш выбор. Это может быть пустынный пляж, лес, лодка или любое другое место, где вы чувствуете себя расслабленным.**
- **Удерживайте этот образ и, испытывая блаженство момента, представьте все позитивные чувства, которые возникают в этом месте.**
- **Чем реалистичнее будет изображение, тем больше позитивных эмоций вы получите.**
- **Когда вы почувствуете себя комфортно и спокойно, медленно выйдите из воображаемого мира и вернитесь в реальный.**



Спасибо всем за
внимание:)

Живите радуйтесь
расслабляйтесь отдыхайте

Презентацию подготовил студент
группы АМ-24
Мунжи Николай