

*Самоизоляция:
сохраняем здоровье
и эффективность
деятельности*

*Мищенко В.И.,
зав. лабораторией практической
и экспериментальной психологии,
доцент кафедры психологии ФПиСП
ТИ имени А.П. Чехова
(филиала) РГЭУ (РИНХ)*



Дорогие друзья!

**Сейчас все мы находимся
в совершенно новых для нас условиях.
В ситуации самоизоляции нам приходится
перестраивать привычный уклад жизни,
организовывать новые формы работы и
общения с близкими и коллегами.
Надеемся, наши рекомендации вам помогут.**

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО:

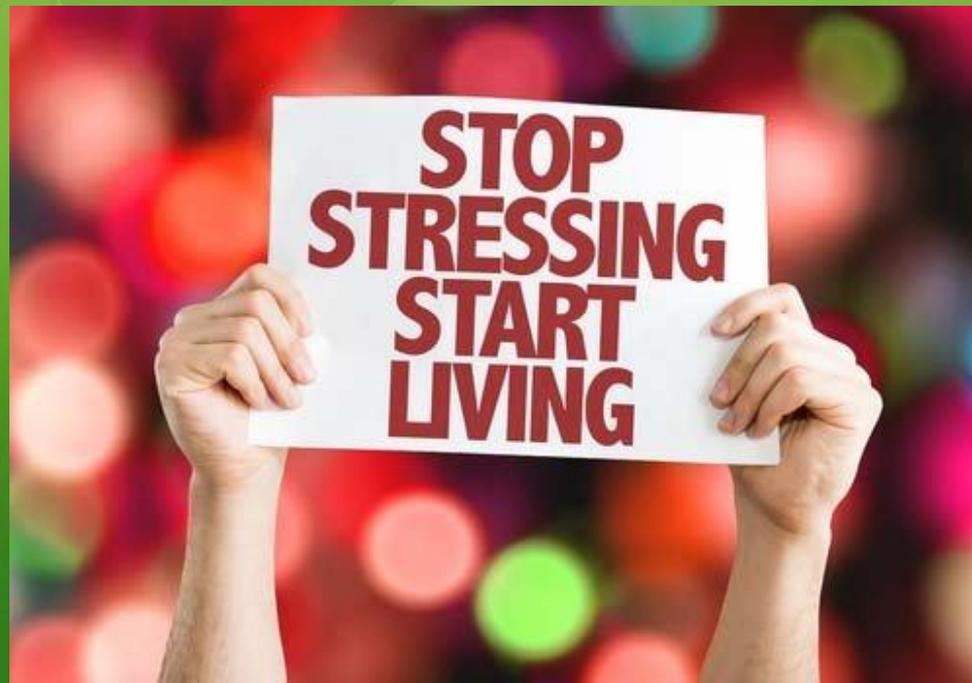
**ЕСЛИ МЫ НЕ МОЖЕМ ИЗМЕНИТЬ
ОБСТОЯТЕЛЬСТВА, ТО МЫ МОЖЕМ
ИЗМЕНИТЬ НАШЕ ОТНОШЕНИЕ К НИМ!**

НАШЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ САМОЧУВСТВИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ В ЦЕЛОМ. ПРОВЕРЬТЕ, НЕТ ЛИ У ВАС СЛЕДУЮЩИХ СИМПТОМОВ:

- ▶ ОЩУЩЕНИЕ ОБЩЕГО НЕДОМОГАНИЯ, УПАДОК СИЛ
- ▶ НАРУШЕНИЕ СНА (БЕССОННИЦА, СОНЛИВОСТЬ, КОШМАРНЫЕ СНОВИДЕНИЯ)
- ▶ УХУДШЕНИЕ АППЕТИТА
- ▶ РАСТЕРЯННОСТЬ, НЕУВЕРЕННОСТЬ, РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ
- ▶ ТРЕВОГА, СТРАХ, ПАНИКА
- ▶ ПОДАВЛЕННОСТЬ, ДЕПРЕССИЯ
- ▶ ЧРЕЗМЕРНАЯ САМОКРИТИКА
- ▶ ЗАЦИКЛЕННОСТЬ НА НЕГАТИВНЫХ НОВОСТЯХ
- ▶ ВООБРАЖЕНИЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ПЕРСПЕКТИВ
- ▶ УХУДШЕНИЕ ПАМЯТИ
- ▶ СНИЖЕНИЕ СПОСОБНОСТИ К КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ, РАССЕЯННОСТЬ
- ▶ ПРОКРАСТИНАЦИЯ

ДАННЫЕ СИМПОМЫ МОГУТ УКАЗЫВАТЬ НА ТО, ЧТО ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ СТРЕСС. ЭТО ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО? НА САМОМ ДЕЛЕ – ЭТО ПОКАЗАТЕЛЬ ТОГО, ЧТО ОРГАНИЗМ РЕАГИРУЕТ НА ИЗМЕНЕНИЯ УСЛОВИЙ ЖИЗНИ. НАША ЗАДАЧА – ПОМОЧЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНО АДАПТИРОВАТЬСЯ К ЭТИМ ИЗМЕНЕНИЯМ.

ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО СОВСЕМ НЕМНОГО:
ВЫЯВИТЬ ИСТИННЫЕ ПРИЧИНЫ СТРЕССА
ОВЛАДЕТЬ ТЕХНИКАМИ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ



ПРИЧИНЫ СТРЕССА:

- ▶ НАГРУЗКА НА ОДНИ И ТЕ ЖЕ МЫШЦЫ И ОРГАНЫ
ИЗ-ЗА ДЛИТЕЛЬНОГО СИДЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ
СНИЖЕНИЯ АКТИВНОСТИ
- ▶ ИНТЕНСИВНАЯ УМСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
- ▶ НАРУШЕНИЕ РЕЖИМА СНА И ОТДЫХА
- ▶ НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ (СВОИ И
ОКРУЖАЮЩИХ)
- ▶ НЕГАТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ



Помоги
себе
сам



**ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, УЛУЧШЕНИЯ ОБЩЕЙ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ И РАБОТЫ МОЗГА
ВЫПОЛНЯЙТЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ:

Комплекс «Здоровая спина»

<https://www.youtube.com/watch?v=2zIC2TKQRm0>

Профилактика шейного остеохондроза

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3771052397865544548&from=tabbar&parent-reqid=1586775120721022-46551644717874326900356-prestable-app-host-sas-web-yp-165&text>

Мягкая практика для здоровой спины

<https://www.youtube.com/watch?v=XUJCTWLgCjI>

Восстанавливаем душевное здоровье

Упражнение «Саморегуляция»

Термометр саморегуляции:

Показатель 10 по шкале отображает состояние полной релаксации и спокойствия,

показатель 1 отображает состояние экстремального стресса.

Отметьте показатель отображающий ваше состояние, основываясь на ваших чувствах в настоящий момент.



10
9
8
7
6
5
4
3
2
1



Дыхательные техники помогают снять напряжение и расслабиться

Упражнение «Отдых»

Исходное положение — стоя, выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч. Вдох.

На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямитесь.

Упражнение «Расслабление»

Исходное положение — сидя, закройте глаза. Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, считая про себя 1,2,3,4.

Выдох — такой же продолжительности как вдох – 1,2,3,4.

Затем постепенно увеличивайте фазу выдоха.

Упражнение на мышечную релаксацию

Упражнение «Лимон»

Сядьте удобно, руки при этом положите на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начните медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали весь сок». Расслабьтесь. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите это упражнение. Вновь расслабьтесь. Затем выполните упражнение одновременно обеими руками. Расслабьтесь.

Упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий (помогает при длительных умственных нагрузках)

Упражнение «Перекрестный шаг»

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колени чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Подсказки для улучшения работоспособности:

- Достаточные физические нагрузки
- Здоровое питание
- Полноценный, но не чрезмерный сон
- Соблюдение режима дня и привычного графика работы (учебы)
- Составление плана работы на предстоящий день
- Делайте 10-15-минутные перерывы между умственными занятиями
- Уберите отвлекающие факторы: **единовременно выполняйте только одно дело!**



Подсказки для сохранения психологического благополучия:

- Будьте заняты!
- Мечтайте, стройте планы на будущее.
- Сохраняйте спокойствие.
- Уважайте личное пространство друг друга!
- Проявляйте заботу по отношению к близким.
- В каждом дне находите позитивные события. Чаще улыбайтесь 😊
- Устройте совместный просмотр семейных фотоальбомов.
- Просто так, без повода скажите своим близким, что вы их любите.
- Дома с пользой проводите то свободное время, которого вам так не хватало!
- Разумно чередуйте время работы (учебы) и время отдыха.



**ПОДЕЛИТЕСЬ ЭТОЙ
ИНФОРМАЦИЕЙ!
БЕРЕГИТЕ СЕБЯ, ЗАБОТЬТЕСЬ
О ДРУГИХ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



**Если у вас возникнут вопросы,
если вам нужна будет помощь,
пишите на почту:**

ivanovna27@rambler.ru

или в личные сообщения

Вконтакте:

<https://vk.com/v.mischenko>