



Санкт-Петербургская академия
постдипломного педагогического образования



Как бороться со стрессом в условиях самоизоляции

Шингаев С.М.

**заведующий кафедрой психологии
доктор психологических наук**

доцент



Психическое здоровье: сейчас

- 1. Стресс** (растерянность, отчаяние, тревога, страх)
- 2. Гиподинамия** (синдром экономического класса)
- 3. Карпальный синдром** (запястье)
- 4. Гедоническая адаптация** (привыкание к хорошему)
- 5. Ажитация** (двигательное беспокойство, протекающее с сильным эмоциональным возбуждением, сопровождаемым чувством тревоги и страха).



Психическое здоровье: после пандемии

1. Повышение уровня психологического дистресса

(симптомы – тревога, раздражительность, бессонница, депрессия)

2. Повышение уровня выраженности симптомов ПТСР.

3. Избегание больших групп людей.



МОЖНО

«УСТРОИТЬ ПЛАЧ ЯРОСЛАВНЫ» ВЕРСИЯ 2.0

**ЗАПАНИКОВАТЬ – «ШЕФ, ВСЁ ПРОПАЛО, КЛИЕНТ
УЕЗЖАЕТ, ГИПС СНИМАЮТ»**

ПРОБОВАТЬ, ДЕЛАТЬ, ОШИБАТЬСЯ И СНОВА ДЕЛАТЬ

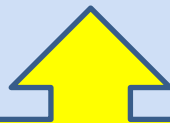


**ЧТО
выберете
Вы?**

Наши отцы и деды справились в многократно более трудных условиях. **Неужели мы не сдюжим?**



- ✓ Великая Отечественная война. Июль-ноябрь 1941 г. перебазировали из прифронтовых районов на восток страны 1523 промышленных предприятия. **ПОБЕДИЛИ!**
- ✓ 27 млн. погибших, разрушено 1710 городов, потеря 30% национального богатства. **Через 15 лет ПЕРВЫМИ запустили человека в космос!**
- ✓ **Пережили блокаду!**



Справимся и мы!





**Береги здоровье
в этой суматохе!
И физическое,
и психическое!**



Что делать?



Планирование рабочего дня:

- Рабочие вопросы
- Личная жизнь
- Семейные заботы

Позитивное мышление

- Нацеленность в будущее
- Юмор
- Выговаривать стресс

Физическая нагрузка

- уфз
- Наведение домашнего порядка

Хобби

- Медитация
- Рисование, музыка, просмотр интересных фильмов, чтение

Дофамин

- Маленькие радости жизни
- Планирование новых проектов, путешествий

Серотонин

- Позитивные детские воспоминания
- Гордиться тем, что сделали

Окситоцин

- Объятия
- Подарки
- Массаж + самомассаж

Эндорфины

- Смех + спорт + сон
- Сладкое
- Д/ф о природе

Питание

Бананы, миндаль, свекла, морковь, перец, апельсины, виноград, мороженое, овсянка, сыр, черный шоколад

**Методика
5-4-3-2-1**

**Техника
defusion**

**Успокаивающее
дыхание
1-1-4**

**Как
справиться
со стрессом
«здесь и
сейчас»?**

Зарядка для шеи

Мы за компьютером сидим,
Уткнувшись в монитор.
Мы пленены буквально им,
И пишем всякий вздор.

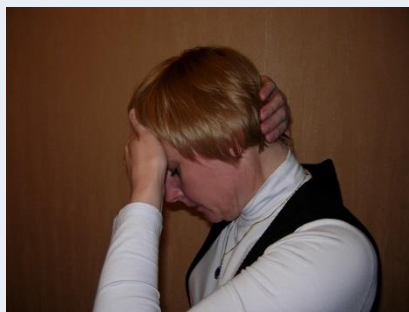
Нет, чтобы встать из-за стола,
Так всем нам просто лень;
Вот так нас сильно завлекла,
Компьютерная сеть!

А мышцы шеи и спины
Дряхлеют и болят.
Они ведь так напряжены
Который год подряд!

Чтоб боль прогнать их прочь!
Желаю им помочь,
Я написала этот стих,
Вот для ленивых и больных,

И если вам размяться лень,
А боль скрутила вас —
Его читайте каждый день
Не менее трёх раз!

Пригните голову к левому плечу. Положите левую ладонь на макушку, надавите на голову. Подержите ладонь на голове свободно, без нажима, считая до пяти, затем уберите руку. Повторите наклон в другую сторону. Дышите спокойно.



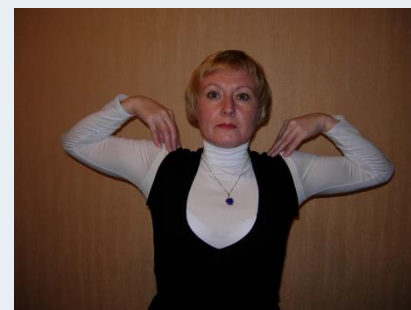
Слегка наклоните голову вперед. Приложите одну ладонь ко лбу, а второй мягко погладьте затылок и шею широкими кругообразными движениями. Повторите несколько раз.

Держа руки в том же положении, легко сжимайте и перекатывайте мышцы сзади на шее между большим пальцем и сложенными вместе четырьмя пальцами. Повторите другой рукой. Придерживая лоб одной ладонью, осторожно разотрите шею и затылок от основания черепа до ушей.



Положите обе ладони сверху на голову так, чтобы большие пальцы касались основания черепа. Найдите впадины по обе стороны от позвоночника и поместите в них большие пальцы. Слегка наклонитесь назад, чтобы вес головы приходился на большие пальцы.

Сядьте поудобнее, ноги не скрещивайте, свободно опустите руки по бокам. Поставьте пальцы на плечи. Описывайте локтями круги в сторону спины, двигайтесь медленно и размеренно. Опишите 5 кругов. Затем повторите упражнение, двигаясь вперед. Почувствуйте, как уходит напряжение из плеч и верхней части спины.

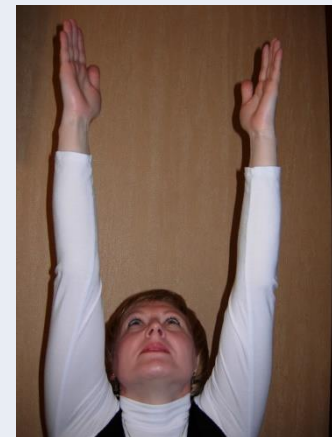


Мягко обхватите голову обеими ладонями, переплетите пальцы и разведите локти в стороны. Наклоните голову вбок, потянитесь как можно ближе к плечу. Задержитесь в таком положении и досчитайте до пяти. Выпрямите шею и затем медленно наклоните голову в другую сторону. Также досчитайте до пяти. Повторите упражнение 3 раза.



Поднимите прямые руки над головой и как можно сильнее потянитесь вверх за руками. Досчитайте до пяти и расслабьтесь.

Держа руки поднятыми над головой, опишите 10 небольших кругов кистями в одну сторону, затем в другую. Опустите руки по бокам тела.



Поднимите левую руку и согните ее в локте таким образом, чтобы дотянуться до верхней части спины. Придержите левую руку за локоть правой рукой, притяните к себе и досчитайте до пяти. Почувствуйте, как растягиваются мышцы предплечья. Расслабьтесь, затем повторите с другой рукой. Упражнение выполните 3 раза.



Сцепите руки в замок за спиной. Согните локти, подтяните руки вверх к лопаткам. Расслабьтесь. Повторите 3 раза.



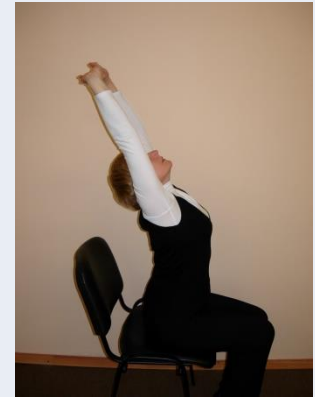
Возьмитесь за поясницу, разомните ее пальцами и ладонями.



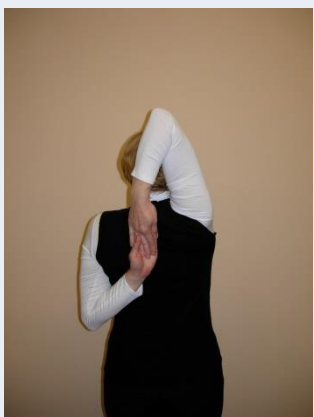
Положите правую щиколотку на левое колено, возьмитесь за ступню одной рукой, придержите щиколотку другой рукой. Медленно вращая стопой по часовой стрелке, опишите 10 кругов. Повторите в другую сторону. Поменяйте положение ног, повторите упражнение.



Сядьте прямо на стул. Стопы и колени на расстоянии примерно 20 см друг от друга. На вдохе вытяните руки вверх. На выдохе отведите руки назад и прогнитесь, опираясь на спинку стула верхом спины. Продолжайте тянуть руки. Дышите спокойно.

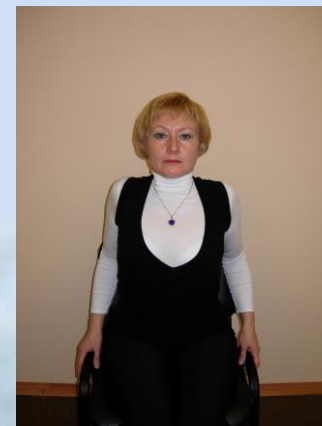
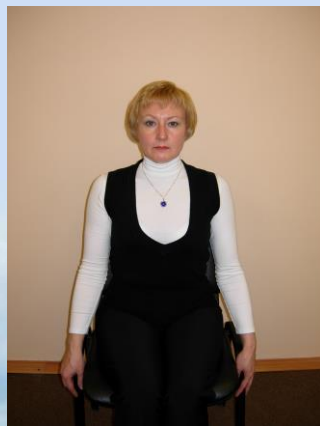


Сядьте на стул прямо, опираясь руками о сиденье по бокам от таза. На вдохе вытяните ноги вперед, параллельно полу, потяните от себя сначала пятки, потом пальцы ног. Постоянно вытягивайте спину - к макушке головы, а ноги - от себя. Опустите ноги.



Вытяните правую руку вправо. Продолжая тянуть руку, заведите ее за спину и продвиньте ладонь так, чтобы ее тыльная сторона оказалась между лопатками. Левую руку вытяните вверх, согните так, чтобы ладонь легла на ладонь правой руки. Сцепите пальцы рук. На выдохе отпустите руки и поменяйте их местами.

Подъём плеч и сведение лопаток.. Сделайте глубокий вдох и медленно поднимите плечи, словно Вы стараетесь дотянуться ими до ушей. Сделайте выдох, опуская плечи и одновременно сближая лопатки. Отведите лопатки назад с усилием, словно Вам хочется, чтобы они соединились. Продолжайте выдох, опускайте плечи вниз, немного отводя их назад. Представьте, что в каждой руке Вы держите тяжёлую сумку, которая тянет Вас вниз. Повторить 5 раз.





Вращение руками. Это упражнение вселяет энергию. После него становится легче дышать, и восстанавливаются силы. Поставьте кончики пальцев на плечи. Вдохните, соединяя локти перед грудью, затем поднимите их как можно выше, стараясь как можно дольше не разъединять их. Отведите локти назад и постепенно опускайте. Сделайте выдох и сведите лопатки, стараясь опустить локти как можно ниже, а затем сближая их перед собой. Продолжайте дышать и выполнять движения, стараясь описать локтями как можно более широкие круги. Думайте о том, что Вы снимаете напряжение во всём верхнем отделе корпуса, особенно в плечах и верхней части спины.



ШЕЯ.

Повороты головы. Это упражнение поможет снять напряжение с шеи, сосредоточиться. Выполняйте движения медленно, синхронизируя их с дыханием. Сделайте вдох, глядя перед собой, затем посмотрите вверх на потолок. Закиньте голову назад, но не очень сильно, чтобы не возникли неприятные ощущения.

Сделайте выдох, возвращая голову в исходное положение и плавно наклоняя её вперёд, при этом старайтесь коснуться подбородком горловой впадины. Повторить 2 раза.





Сделайте выдох, медленно поворачивая голову, чтобы взглянуть через правое плечо. Сделайте вдох, возвращая голову в исходное положение.



Сделайте выдох, медленно оглядываясь через левое плечо. Сделайте вдох, возвращая голову в исходное положение. Повторите повороты 2 раза.

Расслабляющий массаж шеи и спины.

Положите ладонь правой руки на левую область верхней части спины, между оконечностью плеча и шеей. Захватите рукой кожу и мышцы и потихоньку начните разминать их. Ощущения могут быть неприятными и даже болезненными.

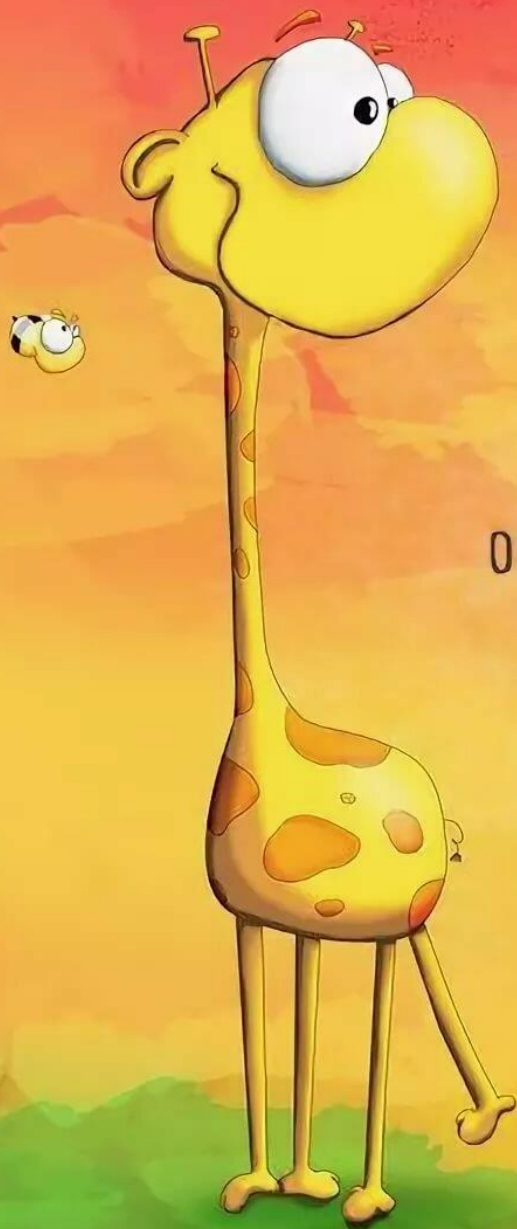




ПОЗВОНОЧНИК И СПИНА.

Руки в замок. Сцепите пальцы рук в замок перед собой, ладони поверните в сторону коленей. На вдохе потянитесь вперёд, направляя ладони от себя и поднимая прямые руки над головой ладонями к потолку. Потянитесь. На выдохе нагнитесь вперёд, продолжая тянуть ладони от себя. Сделайте вдох и вернитесь в вертикальное положение. На выдохе медленно опустите руки перед собой, положите их на колени и расслабьте.





Мир принадлежит
оптимистам, пессимисты -
всего лишь зрители.

~ Франсуа Гизо



Санкт-Петербургская академия
постдипломного педагогического образования



Спасибо за внимание!

