Психологическая разгрузка персонала медицинской организации

Санданова Л.С
клинический психолог

Психологическая разгрузка

– очень важный элемент отдыха человека, который, позволяет быстро и качественно снять напряжение, расслабиться и восстановить силы.

Что такое стресс?

Состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы

Профессиональное выгорание

- это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них

Если наша повседневная жизнь

наполнена стрессом или тревогами, которые буквально захватывают нас, то, как правило, такие регионы, как гиппокамп (связанный с памятью) неизбежно поражаются.

Назовите по порядку, каким цветом написаны слова

Желтый, черный, красный, зеленый

Синий, красный, желтый, черный

Черный, желтый, красный, зеленый

Красный, черный, зеленый, синий

Синий, зеленый, желтый, красный

Желтый, красный, черный, красный

Внимание не нужно читать слово, а следует назвать цвет, каким оно написано!

Желтый, черный, красный, зеленый

Синий, красный, желтый, черный

Черный, желтый, красный, зеленый

Красный, черный, зеленый, синий

Синий, зеленый, желтый, красный

Желтый, красный, черный, красный

Польза:

Эффективная профилактика болезни Альцгеймера: помогает устанавливать новые связи между полушариями, тренирует концентрацию и переключаемость внимания.

Таблицы Шульте

17	9	24	25	12
8	6	1	15	7
23	21	19	3	11
20	13	4	16	5
2	14	10	18	22

Польза:

Увеличивает скорость принятия и обработки информации, а также развивает периферийное зрение

Произнесите алфавит

Произнесите алфавит, придумывая на каждую букву слово *(А – абрикос, Б – банка)*, причем как можно быстрее. Если Вы задумываетесь над какой–то буквой дольше 30 сек., пропустите ее и двигайтесь дальше.

А Б В Г Д Е Ж З И К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц

"Вы можете тренировать свой мозг

так, чтобы он менялся. Эти изменения можно измерить. Новые способы мышления могут изменить ваш мозг к лучшему",

Ричард Дэвидсон, профессор психологии и психиатрии Висконсинского университета (США, Мэдисон), всемирно известный нейроучёный

Вспомните ситуацию:

Вы у себя в кабинете. Состоялся крайне неприятный разговор…Что можно сделать, чтобы ваше эмоциональное состояние улучшилось….

Выберите 2 точки на стене, противоположные друг другу

15-30 секунд

Упражнение "Лобно-затылочная коррекция"

Одну ладонь положить на лоб, другую — на затылок. Сконцентрироваться. Сделав несколько глубоких ровных вдохов и выдохов, *спокойно озвучить свою проблему.* Если говорить вслух не получается, достаточно просто думать об этом.

Посидеть так пару минут. Если возник зевок, то это значит, что тело уже избавляется от напряжения.

Химия мозга.

О гормонах, которые оказывают на нас воздействие и сколько по времени они живут у нас в голове.

Допаминовые триггеры Длительность воздействия: 2 минуты

Окситоциновые триггеры – 6 минут

Серотониновые триггеры – 24 часа

Эндорфиновые триггеры – 4 часа

Триггеры кортисола (или кортизола) – 3 года

depositphotos

Эмоции

Какую эмоцию вы увидели на лицах людей?

Зеркальные нейроны

Нейробиолог Джакомо Ризолатти:

«Если вы видите счастливого человека, то мозг командует: поднять настроение!»

Для уверенного противостояния стрессу важны несколько факторов:

- эффективное планирование времени
- склонность к оптимизму
- умение расслабляться
- понимание своих эмоций

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

www.rkbsemashko.ru

rkbsemashko@yandex.ru