

ПСИХОЛОГИЯ

Апрель-Май-

Июнь

2023г

Сложности делают жизнь интересной, а их преодоление делает жизнь наполненной смыслом». - Джошуа Дж. Марин

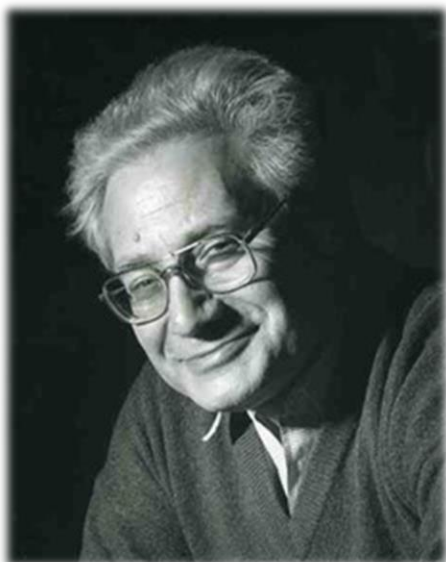
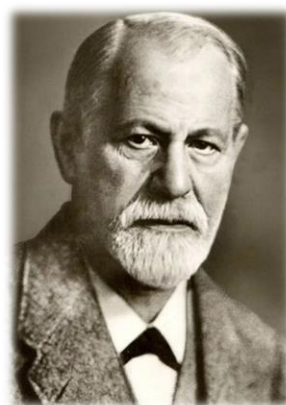
Памятные даты

01.04.1908 – родился Абрахам Маслоу, автор иерархической модели мотивации и теории самоактуализации и самореализации личности



04.04.1933 – родился Олег Константинович Тихомиров, отечественный психолог, крупный специалист в области изучения мышления.

06.05.1856 – родился Зигмунд Фрейд, выдающийся австрийский психолог, основатель психоанализа.



21.05.1928 – родился Игорь Семенович Кон, отечественный психолог, специалист в области исследования психологии личности.

11.06.1930 – родился Евгений Александрович Климов, видный отечественный психолог, популяризатор науки, специалист в области исследования индивидуального стиля деятельности.



18.06.1889 – родился Сергей Леонидович Рубинштейн, выдающийся отечественный психолог и философ, основоположник деятельностного подхода в философии, психологии и педагогике, автор фундаментального труда «Основы общей психологии».

Психологический практикум

Селфхарм. Шрамы на душе заживают дольше, чем на теле...

— «Когда у меня приступы страха, я себя постоянно царапаю. Я просто не вижу альтернативы, как еще остановить свои загоны и приступы страха. Я жестко подсел на это, не могу контролировать себя. Знаю, что это неправильно, но остановиться не могу. Поделиться проблемой с мамой не решаюсь: боюсь, что она сдаст меня в психушку. Что мне делать?»

1. Осознать проблему. Самоповреждение — порезы, царапины, укусы, голодовки, прижигание кожи — это поведение называется селфхарм (self-harm) и является реакцией на различные стрессовые раздражители.

2. Определить причину

При анализе ситуаций обычно обозначаются следующие причины:

- способ успокоиться;
- мнимое ощущение контроля своей жизни;
- ты глушишь душевную боль физической;
- возвращение к реальности;
- возникают суицидальные мысли;
- наказываешь себя за слабость.

3. Осознанность и самоконтроль — наше все!

- Проанализируй, какие потребности, мотивы, обстоятельства, переживания тебя провоцируют и «триггерят» на такие действия, в какой момент возникает желание причинить себе боль.
- В самом начале очень трудно отказаться от привычки вымещать на себе душевную боль. Попробуй безопасные прикосновения к телу, чтобы сохранить ощущение воздействия на кожу, но без вреда.
- Как только почувствуешь, что готов сорваться, переключай внимание: налей себе чаю, включи музыку, вспомни приятные события и ощущения, начни глубоко дышать, прими душ.
- В момент желания повредить себя замени тело любым предметом или материалом: царапай коробку, рви бумагу, пакеты и т.д.
- Особенно важно изучать свою тревогу и учиться брать ее под контроль в момент яркой вспышки.
 - Посмотри любимый фильм этого человека или прочитай его любимую книгу, чтобы еще лучше понять его.
- Возьми за правило не подавлять свои чувства, а открыто выражать их.

4. Отфильтруй деструктив и негатив

- Отпишись от токсичных пабликов и профилей тех, кто активно пропагандирует self-harm, выкладывает соответствующие посты и фото.
- Избавься от предметов, которыми повреждал себя.

Замени уныние на удовольствие

- Найди любые другие способы почувствовать «себя живым» всеми органами чувств. В этом отлично помогают спорт, приятные и яркие запахи, селфи в классном луке, занятия любимым делом. Не забывай радовать себя чем-нибудь вкусным. Селфхарму чаще всего предшествует уныние. А оно появляется из-за бездействия и застоя.
- Начни свой личный челендж «5 радостей»: составляй на каждую неделю

список удовольствий в виде чек-листа в телефоне и ставь + после исполнения. Это поможет повысить уровень эндорфина (гормон, который вызывает чувство радости) вместо адреналина от повреждений.

- Заведи в своем дневнике или в профиле в соцсетях рубрику «благодарности» и ищи, за что самому себе, окружающим людям и ситуациям можно сказать спасибо. Это может быть хорошая оценка, помощь другу, доброе дело, смелый поступок, выраженные эмоции, моменты заботы о себе, добрые слова, внимание семьи, вкусный ужин от мамы, солнце за окном, твоя или чужая улыбка, достижения. И особая благодарность — за то, что удержался от самоповреждения.

Селфхарм — серьезное психологическое следствие твоих проблем из-за отсутствия поддержки в их решении. **Чтобы перестать причинять себе вред, нужно признать проблему и необходимость профессиональной помощи. И ты в любой момент можешь ее получить. Психологи помогут тебе справиться с душевной болью без саморазрушения.**

Список радости



- Удивить близкого человека
- Навести порядок в квартире
- Поехать в путешествие
- Выспаться
- Встретить рассвет
- Сидеть на веранде кафе
- Прогуляться по лесу
- Сходить на йогу
- Пускать мыльные пузыри
- Купить себе что-то вкусное
- Научиться чему-то новому
- Поблагодарить кого-то
- Сходить на пикник
- Послушать любимую музыку
- Сходить на концерт любимой группы
- Погладить кошку/собаку
- Обнять близкого человека
- Дочитать хорошую книгу
- Принять ванную с пеной
- Съесть мороженное летом
- Искупаться в море
- Завести полезную привычку
- Съесть черешню на даче
- Никуда не опаздывать
- Выучить новый язык
- Заняться спортом
- Прогуляться по городу
- Попасть под дождь
- Увидеть радугу
- Проводить закат
- Завернуться в плед
- Услышать пение птиц
- Посмотреть любимый фильм
- Пройтись босиком по траве
- Улыбнуться близкому человеку
- Приготовить любимое блюдо

Конструктор чеклистов и списков
365done.ru

@365done #365done

Потеря близкого: как жить дальше?

- *«Умер родной мне человек как жить дальше? Мне сейчас трудно. Это как будто умер кусочек моей души, а в сердце образовалась звенящая пустота».*

В момент потери близкого очень важно, чтобы рядом был человек, который выслушает и поймет, как это больно и невыносимо, поможет найти силы пережить горе.

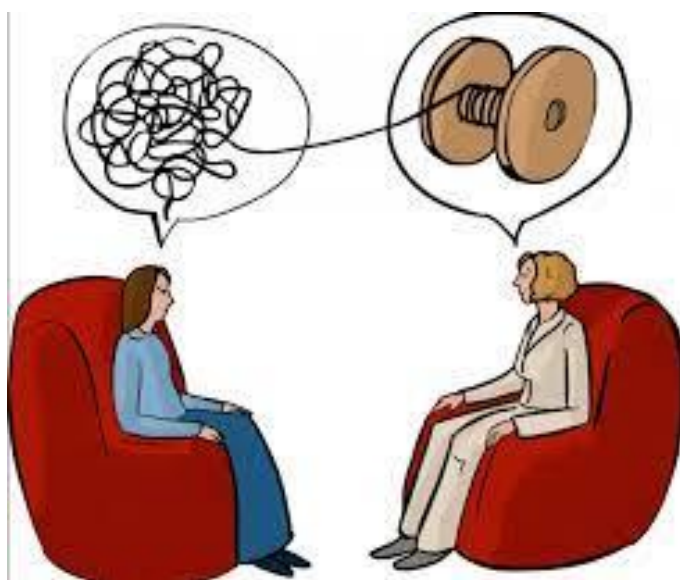
Переживание горя и потери имеет несколько стадий, и в каждой из них у тебя будут меняться чувства, отношение не только к тому, что случилось, но и к себе, окружающим людям и своей жизни в целом.

Первые шаги

- Важно в первые дни не оставаться одному и не замалчивать свои чувства, тебе нужно выговориться, «наплакаться», выразить.
- Ближайший круг твоих родственников испытывает такие же эмоции, поэтому помогите друг другу пережить эту потерю. Достаточное количество отдыха и физическая активность помогает поддерживать ощущение контроля над жизнью.
- Если тебе важно знать все обстоятельства этого события, спрашивай – ты имеешь на право на правду. Попробуй принять это как неизбежные жизненные обстоятельства.

Горе – это работа души

- Первое, что важно сделать, – просто попытаться принять потерю как неизбежное событие. Тебе поможет ведение записей в дневнике или блоге о том, как ты себя чувствуешь и что с тобой происходит.
- Дай себе столько времени, сколько потребуется, чтобы пережить потерю.
- Поговори с другими людьми, пережившими потерю или утрату, разговор с другим человеком помогает преодолеть чувство одиночества.
- Не бойся говорить с человеком, которого ты потерял, внутри себя.
 - Не заставляй себя общаться с людьми, если тебе этого в какие-то моменты этого не захочется.
- Если ты хочешь немного отдохнуть от занятий, чтобы справиться со сложившейся



ситуацией, то это совершенно естественно.

- Если ты чувствуешь, что не можешь справиться самостоятельно или с помощью друзей и семьи, то лучше обратиться за помощью к профессионалу, который может помочь тебе справиться с чувствами и депрессией.

От смирения и принятия до возвращения к привычной жизни

Через некоторое время ты почувствуешь, что острая душевная боль сменилось принятием этой ситуации, и ты, в целом, уже возвращаешься к нормальной жизни.

- Сделай фотоальбом, видеоролик, напиши пост об ушедшем человеке, пусть друзья и близкие поддержат тебя в этом.

Подумай о том, чем тебе был дорог этот человек, какими качествами и поступками он тебе запомнился, чему ты можешь у него научиться, какой жизненный урок он мог бы тебе дать и в чем ты можешь быть на него похожим.

- Тебе следует избегать резких радикальных перемен или серьезных жизненных решений, в то же время, некоторые небольшие перемены тут и там помогут тебе почувствовать новый ритм жизни.

- Заведи питомца. Кошка или собака могут улучшить твоё состояние, ведь ты сможешь обнять своего питомца, провести с ним время и получить от него много тепла, любви и положительных эмоций. Кроме того, у тебя будет ощущение, что кто-то нуждается в тебе, это наполнит твою жизнь смыслом и большим количеством прогулок на свежем воздухе.



- Измени привычки, если ты чувствуешь, что «застрял».

Смерть – единственная вещь в жизни, которая не вызывает сомнений, поэтому умение смириться с этим фактом – часть нашего предназначения. Помни, что и это можно пережить, пустота заполнится новыми смыслами и чувствами, ведь даже на выжженной земле через некоторое время снова растут цветы.

Ничего не хочется делать. У меня депрессия?

- «В последнее время ничего не хочется делать, а особенно учиться. Хочу спросить: у меня депрессия?»

1. Проанализировать, что предшествовало унынию. Если предпосылок не обнаружилось, то стоит учитывать, что все люди время от времени испытывают грусть, раздражение или упадок сил.

2. Надо понять, не попал ли он в ловушку самообмана. В любой ситуации нужно быть честным с собой: негативные чувства нормальны в том случае, если они непродолжительны, но если они не исчезают и не ослабевают достаточно долго — месяц-два, то нужно обращаться за помощью к психиатру или психотерапевту.

Кроме снижения физической активности и интереса к учёбе у депрессии существует целый ряд других признаков:

- резкие перепады настроения;
- злость и раздражительность;
- бессонница или чересчур

продолжительный сон;

- постоянная усталость, апатия;
- беспричинная плаксивость;
- непереносимость критики;
- чувство безысходности и

беспомощности.

Депрессия излечима. Не стоит бояться обращаться за помощью — на учет у психиатра тебя не поставят. Кроме медикаментозного лечения и психотерапии специалисты рекомендуют изменить образ жизни, а именно: наладить режим дня, выспаться, подключить спорт и здоровое сбалансированное питание — эти, казалось бы, простые вещи могут внести существенный вклад в борьбу с депрессией.

3. Рассмотреть нежелание учиться.

Человечество знает три вида деятельности: игру, учение и труд.

Трудясь, человек творит!

Учебная деятельность просыпается, когда сталкиваешься с каким-либо ограничением или невозможностью получить желаемое — и тогда учишься преодолевать преграды, стремишься знать и уметь. Другими словами, учёба — это самосовершенствование! Ты учишься для



того, чтобы реализовать своё стремление к лучшему. Если ходишь на занятия только для того, чтобы просто «отбыть» там часы, то это — игра, только по правилам, которые тебе не нравятся.

Уметь учиться — это:

1. Не заикливаться на трудностях — искать пути их решения.
2. Ставить задачи. Понимать, что делать, чтобы прийти к цели.
3. «Играть» с проблемой, чтобы видеть другие варианты её решения.

Игра отличается от учёбы наличием мотива для саморазвития. Нежелание учиться говорит о том, что ты пока не понимаешь, ради чего живёшь, и чего хочешь от жизни.

Самоопределение является одним из этапов взросления. Почти каждый человек однажды задумывается над тем, как реализовать себя, чтобы получать удовольствие от любимого дела и монетизировать этот процесс.



Внимание!

**Если Вам необходима помощь,
можете обратиться!**

№ телефона	Службы
8-800-200-01-22	Единый общероссийский номер детского телефона доверия для детей, подростков и их родителей
8 (86393) 2-39-56	Телефон доверия ГБПОУ РО «КонстПК», общежития
8-951-828-32-98	Керенцева Людмила Николаевна – уполномоченные по правам обучающихся ГБПОУ РО «КонстПК»
8-988-944-35-07 8-952-602-72-31	Маммаева Дарья Давидовна – педагог-психолог ГБПОУ РО «КонстПК» Ермакова Татьяна Геннадьевна – педагог-психолог ГБПОУ РО «КонстПК»
8 (86393) 6-02-59	Отдел опеки и попечительства отдела образования Администрации Константиновского района
8 (86393) 2-24-41	Инспекция ПДН Отдела МВД по Константиновскому району
8-928-166-62-55	Соколова Анна Валерьевна – заместитель директора по ВР
8-938-105-33-65	Пасечникова Наталья Александровна – социальный педагог ГБПОУ РО «КонстПК»