

АНО Социально-психологический центр «Фокус»
МБУ «Центр ППМСП «Содружество» г. Чебоксары

КРУГ ПОДДЕРЖКИ: КАК ПОМОГАТЬ И ПРИНИМАТЬ ПОМОЩЬ

Беседа направленная на поддержку,
информирование и развитие навыков взаимопомощи

Цель встречи:

- ◆ *Обсуждение:* Как мы можем поддерживать друг друга в разных жизненных ситуациях, особенно когда кому-то тяжело?
- ◆ *Правила:* уважение к чужому мнению, активное слушание, право не участвовать в обсуждении.
- ◆ *Конфиденциальность:* то, что здесь осуждается, останется между нами.

Необходимый уровень стресса!

- ◆ Определенный уровень стресса необходим для того, чтобы у человека развивалась крепкая иммунная система.

Пример: исследователи утверждают, что риск детской лейкемии возрастает, если ребенок реже сталкивался с микробами в детстве.

- ◆ Для того чтобы наше тело эффективно развивалось, ему нужно учиться справляться с проблемами и развивать защиту.
- ◆ То же верно и для развития устойчивости через жизненный опыт - внутри зоны комфорта, человек совсем не растет.
- ◆ Подросткам нужны вызовы и препятствия, чтобы развить устойчивость в будущем.

**Умение справляться с трудными
стрессовыми ситуациями -
кратковременными или не
имеющими очевидной конечной
точки - является отличным
инструментом для сохранения
психического здоровья.**

ТРЕВОЖНОСТЬ, НАПРЯЖЕНИЕ, БЕСПОКОЙСТВО

Тревога вызывается рядом факторов - это естественная реакция мозга и тела на стрессовую ситуацию;

Угроза проявляется на уровне физической, эмоциональной или психологической реакций;

Событие, вызывающее беспокойство, носит временный характер, спустя некоторое время симптомы исчезают

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ЧЕЛОВЕКОМ ПРИ СТРЕССЕ/ТРЕВОГЕ?

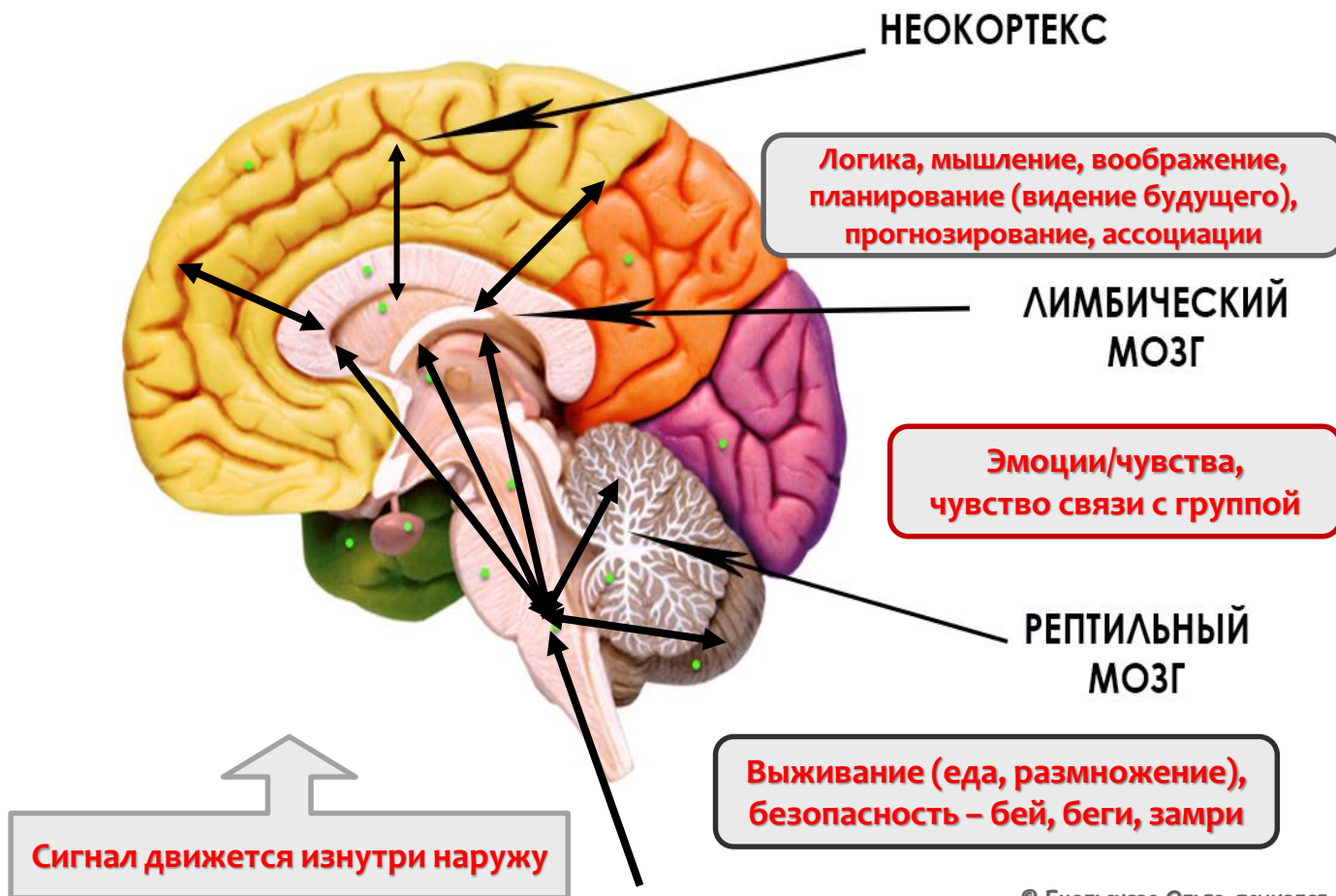
**Потеря
безопасности**

**Отсутствие
контакта с
чувствами и
телом**

**Потеря
способности к
логическому
мышлению**

Как устроен наш мозг (теория)?

Как он работает при стрессе?



© Емельянова Ольга-психолог

КАК ВОССТАНОВИТЬ КОНТАКТ С СОБОЙ В СТРЕССЕ?



Создание
вариантов
безопасности

Тренировка
навыков
контакта с
чувствами и
телом

Развитие
навыка
аналитического
мышления –
формирования
аналитической
позиции

Вопрос к классу:

- ◎ вспомните, когда вам было особенно трудно?
- ◎ Кто или что помогло вам справиться?
- ◎ Как вы ощущали поддержку?

ОБСУЖДЕНИЕ В ГРУППЕ:

- ❖ Почему поддержка так важна для нас?
- ❖ Как она влияет на наше самочувствие и поведение?
- ❖ Как поддержка помогает чувствовать себя?
- ❖ Почему поддержка повышает уверенность и способствует преодолению трудностей?

- ◎ **Исследование учёных Питтсбургского университета.** Учёные изучили, как различные виды социальной поддержки целевая (помощь конкретному человеку) и нецелевая (благотворительность) влияют на мозг. Результаты показали, что целевая поддержка уменьшает тревожность и ослабляет стресс, а нецелевая — не оказывает такого эффекта
- ◎ **Стимуляция выработки нейромедиаторов.** Общение в атмосфере принятия и поддержки стимулирует выработку серотонина, дофамина и других нейромедиаторов, отвечающих за хорошее самочувствие и настроение.
- ◎ **Укрепление социальных связей.** Выброс окситоцина и других нейромедиаторов усиливает чувство привязанности и доверия к окружающим людям, способствуя построению и поддержанию социальных связей.

© *Исследование, опубликованное в журнале Medical Xpress.*

Учёные установили, что люди, испытывающие одиночество, более чем в два раза чаще страдают от физической боли. При этом наибольшую часть связи между одиночеством и болью объясняет психологический стресс (более 60%).

© *Исследование Университета штата Флорида.*

На протяжении 10 лет учёные отслеживали показатели 12 тысяч человек. Выяснилось, что за одиночеством стоит более высокий риск депрессии, сердечно-сосудистых заболеваний и отсутствия физической активности. Эти факторы в совокупности повышают вероятность деменции.

© *Исследование норвежской команды учёных.*

Они проанализировали информацию о состоянии здоровья 24 тысяч человек. Выяснилось, что у тех, кто часто чувствует себя одиноким, вероятность развития диабета 2-го типа в два раза выше.

© ***Физиологически изоляция активизирует стресс-системы.***

Это повышает уровень кортизола, усиливает воспалительные процессы и нарушает иммунитет. Всё это способствует развитию хронических заболеваний, вплоть до онкологии.

© ***Социальная изоляция оказывает разрушительное воздействие на когнитивные функции.***

Долгосрочные исследования у людей и животных показали ухудшение рабочей памяти, пространственного мышления и пластичности синапсов. Эти изменения ведут к снижению мозговой эффективности, особенно у пожилых людей — они быстрее теряют умственные способности.

Для человека устойчивые социальные отношения — не просто приятное дополнение, а фундаментальная часть работы мозга, напрямую связанная с психическим здоровьем и благополучием.

Как мы можем поддерживать друг друга?

- © **Обсуждение:** Какие простые вещи мы можем делать, чтобы поддерживать друг друга в классе?
- © **Обсуждение:** Как мы можем создать в классе атмосферу, в которой каждый будет чувствовать себя безопасно и комфортно?



Емельянова Ольга

Директор АНО СПЦ «Фокус»

психолог-консультант, медицинский психолог,
педагог-психолог МБУ «Центр ППМСП «Содружество» г.
Чебоксары

Профессиональный стаж в области психологии 27 лет.

Немедицинская психотерапия (международные сертификаты):
«Обучающий психотерапевт по методу символдрамы»/IGKB;
травматерапевт, специализация – «Интегративная психотерапия
психической травмы» /IGKB

Контакты: 8 905 198 21 85

Telegram ВК

<https://vk.com/oemelyanova2020>

