

Мини – тренинг

**«Жизнь
прекрасна
»**

*педагог – психолог
Наталья Александровна
Чижова*

Что такое депрессия

Расстройство личности, для которого характерны :

- **сниженное настроение,**
- **утрата способности радоваться,**
- **нарушение мышления, выражающееся в преобладании пессимистических идей.**

Человек, впавший в депрессивное состояние, может начать злоупотреблять наркотическими и алкогольными веществами. Нередко лица, страдающие от депрессии, принимают повышенные дозы психотропных, успокаивающих или снотворных лекарственных препаратов.



Кто чаще всего страдает от депрессии

Чаще всего жертвами этого психического недуга становятся:

- люди, достигшие возраста 65 лет;***
- подростки в возрасте от 10 до 16 лет;***
- женщины.***



Причины депрессии

- **Депрессия как бегство**
- **Депрессия как уловка**
- **Трагические события**
- **Недостаток света**
- **Соматическое заболевание**
- **Побочные эффекты медикаментов**



Стадии депрессии

Обычно начальный этап течения болезни выражен достаточно слабо. Человек может испытывать проблемы со сном, у него отмечается повышение раздражительности из-за потери аппетита. Он начинает чаще пропускать приемы пищи, выполняет свои трудовые обязанности хуже, чем раньше.

В течение 2 недель

симптоматика

усиливается.



Предупреждение депрессии

- **Составление ежедневного распорядка.**
- **Отсутствие излишне жестких требований к себе как к личности. Не следует ругать себя за неудачи или ошибки. Необходимо относиться к просчетам как к опыту и возможности познания чего-то нового.**
- **Следует награждать себя за любые, даже самые маленькие жизненные победы.**
- **Регулярные занятия спортом, которые способствуют развитию силы воли и повышают дисциплинированность.**
- **Отдых с семьей и в одиночестве, позволяющий полностью расслабиться и восполнить силы.**
- **Постоянное общение с близкими людьми, поддержание уже имеющихся и развитие новых контактов.**
- **При возникновении первых признаков психического нездоровья человеку**

следует незамедлительно

поделиться

своими проблемами и

«Волшебная шкатулка»



Правила работы группы:

- 1. Принцип "здесь и сейчас"**
- 2. Добровольное общения и искренность**
- 3. Правило Я - высказывания**
- 4. Право на поддержку**
- 5. Активность.**
- 6. Принцип безопасности обратной связи, запрет ярлыков и диагнозов.**



«Визитка настроения»



Упражнение «Жизнь - это»



Древняя притча "Сам слепи свое счастье"

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.



Ваша тропинка к счастью

Упражнение «Колесо жизни»



1 сфера – Здоровье и спорт

2 сфера – Друзья и Окружение

3 сфера – Семья и Отношения

4 сфера – Яркость жизни,
развлечения

5 сфера – Духовность и творчество

6 сфера – Карьера и Бизнес

7 сфера – Финансы

8 сфера – Личностный рост

Упражнение "Посещение зоопарка"

- 1. В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки** (при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).
- 2. Затем он открывает ворота зоопарка** (ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).
- 3. Приходят в зоопарк первые посетители** (при помощи кончиков пальцев "сбегать" вниз по спине).
- 4. Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают** (короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).
- 5. Рядом находится загон со львами. Сейчас им раздают корм, и львы с жадностью едят мясо** (двумя руками мять шею и лопатки).



- 6. Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду** (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).
- 7. Слышатся сильные прыжки кенгуру** ("топать" кончиками пальцев по спине).
- 8. Рядом находится вольер со слонами. Они медленно ходят по вольеру** (медленно и сильно нажимать кулаками на спину).
- 9. А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку** (делать ладонями движения, похожие на змеиные).



10. Вот крокодил открывает свою пасть и хватается еду (коротко и сильно щипать руки и ноги).

11 А вот и колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее (запустить пальцы в волосы и слегка подергать их).

12. Вот прогулка подошла к концу. Посетители зоопарка идут к выходу и садятся на скамейку (кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера).



Цветотерапия

Еще в далекой древности люди заметили, что цвет оказывает мощное действие на человека. Воины перед битвой наносили на тело «боевой раскрас» темными красками, что действовало на врага устрашающе, цвета, подбираемые для царей, говорили об их могуществе, вызывали восторг. В древнем Египте знали о силе влияния цвета и сооружали даже цветные залы в храмах. В них изучали влияние цвета и проводили врачевание.

Доказано, что органы и системы человека чувствительны к определенным цветам, которые стимулируют или замедляют их действие. Цвет может изменить функции некоторых систем человеческого организма.



Рефлексия.

***Обратная связь -
анкетирование***

