

УПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ РИСКАМИ



Елена Олеговна Шахрай,
заведующий отделом ОКиОП – медицинский психолог ОГБУЗ «ЦОЗиМП»

План

- Что такое здоровье и образ жизни человека
- Психологическое здоровье и стресс
- Сохранение психологического здоровья
- Опыт применения корпоративных программ
- Мероприятия ОГБУЗ «ЦОЗиМП» по сохранению и укреплению психологического здоровья

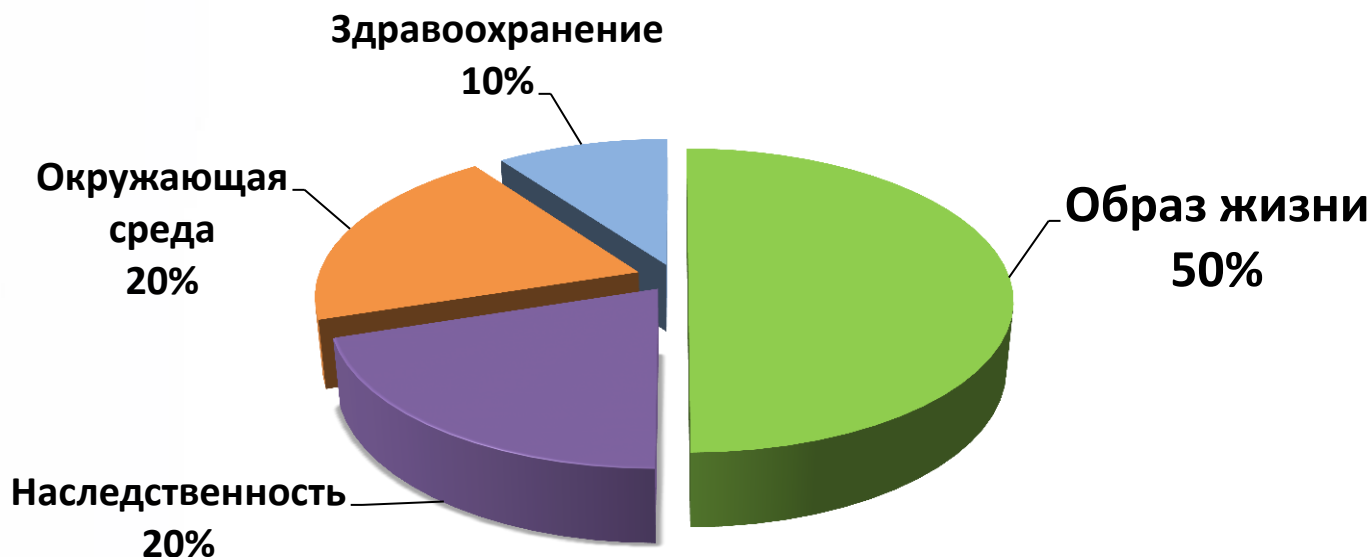
Что такое здоровье

Здоровье — это состояние полного физического, психологического и социального благополучия человека



Что такое образ жизни

Образ жизни – это устоявшаяся форма ежедневных действий, находящая своё выражение в наших интересах, убеждениях, мировоззрении, мышлении, а также в нашей деятельности, в том числе, трудовой





Психологический комфорт на рабочем месте

Значительную часть времени своей жизни взрослый человек отдаёт трудовой деятельности. Поэтому для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье, очень важным является формирование адекватного психологического климата на рабочем месте



Содержание корпоративных программ

- Сохранение психологического здоровья
- Повышение физической активности
- Правильное питание
- Профилактика употребления табака и алкоголя

Психологическое здоровье и стресс

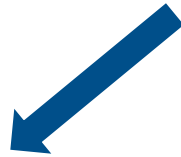
Психологическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять жизненным стрессам, продуктивно работать

Стресс — это обязательный компонент человеческого существования, который способствует мобилизации внутренних резервов человека

Стадии стресса

- Стадия тревоги
- Стадия сопротивления
- Стадия истощения

Стресс



Положительный
(эустресс)



Отрицательный
(дистресс)

Важна не сама стрессовая ситуация, а то, как человек на неё реагирует

Сохранение психологического здоровья

- Комната психоэмоциональной разгрузки
- Психологические тренинги
- Школа здоровья
- Стресс-оценка на рабочем месте
- День/Неделя/Месяц психоэмоционального здоровья
- Культурно-досуговые мероприятия
- Зелёный уголок
- Цветотерапия

Комната психоэмоциональной разгрузки



Комната психоэмоциональной разгрузки

Цель:

- профилактика утомляемости работников на рабочем месте
- повышение производительности труда
- уменьшение восприимчивости к стрессу
- уменьшение числа профессиональных ошибок

Требования к комнате психоэмоциональной разгрузки

- Отдельное (не проходное) помещение от 20 кв.м с хорошей звукоизоляцией
- Аудиовизуальные эффекты психологического воздействия (музыкальный проигрыватель, диски с записью релаксационной музыки и др.)
- Специализированное оборудование (ультрафиолетовые лампы, аромолампа и др.)
- Мебель (удобные мягкие стулья/массажные кресла и др.)
- Наглядные пособия по сохранению и укреплению психологического здоровья (плакаты, листовки, буклеты)

Психологические тренинги



Психологические тренинги

Тренинг — это занятие в группе на заданную психологическую тематику под руководством психолога

Цель: гармонизация психоэмоционального состояния

Примерные темы тренингов:

- «Профилактика синдрома эмоционального выгорания»
- «Релаксация: позвольте себе расслабиться»
- «Методы самопомощи при стрессе»
- «Командообразование» и др.

Требования к проведению психологических тренингов

- Отдельное светлое просторное (не проходное) помещение с хорошим освещением
- Удобные стулья
- Флип-чат/доска
- Ноутбук, проектор
- Материалы для проведения тренингов (цветные карандаши, ручки, листы бумаги, краски и др.)
- Аудиовизуальные эффекты психологического воздействия (музыкальный проигрыватель, диски с записью релаксационной музыки и др.)
- Наглядные пособия по сохранению и укреплению психологического здоровья (плакаты, листовки, буклеты)

Школы здоровья



Школы здоровья (ШЗ)

ШЗ – это совокупность средств и методов индивидуального и группового воздействия на слушателей, направленных на повышение уровня знаний, информированности и практических навыков по профилактике заболеваний, повышению качества жизни, сохранению физического и психологического здоровья

Цель: профилактика факторов риска развития ХНИЗ

Ответственный специалист:

- Медицинский работник
- Психолог

ШЗ «Самопомощь при стрессе»

Занятие 1

- Введение в арт-терапию. Практическое упражнение «**Куб**»

Занятие 2

- Практическое упражнение «**Дом**»

Занятие 3

- Практическое упражнение «**Мой портрет**»

Занятие 4

- Практическое упражнение «**Розовый куст**». Подведение итогов проведения ШЗ. Обратная связь от участников

*пример тематического содержания ШЗ

Требования к проведению ШЗ

- Отдельное (не проходное) помещение с хорошей звукоизоляцией и освещением
- Столы, удобные стулья
- Персональный компьютер/ноутбук, проектор
- Материалы для проведения ШЗ (цветные карандаши, фломастеры, краски, листы бумаги, ручки и др.)
- Наглядные пособия (буклеты, листовки, плакаты) по сохранению и укреплению здоровья

Стресс-оценка на рабочем месте



Стресс-оценка на рабочем месте

Цель: выделение группы работников психоэмоционального риска

Ответственные специалисты:

- Медицинский работник
- Психолог

Стресс-оценка на рабочем месте

- **Психологические исследования** – опросники, тесты, проводятся с использованием батареи сертифицированных компьютеризированных методов психологического тестирования или с применением бланковых методов сбора данных с предварительным получением информированного согласия тестируемого
- **Физиологические исследования** – применяется комплекс методов, позволяющих дважды, в начале и в конце рабочего дня, оценить функциональное состояние центральной нервной и сердечно-сосудистой систем (например: артериальное давление, пульс)

Стресс-оценка на рабочем месте

После анализа результата полученных данных специалист, ответственный за проведение стресс-оценки, предоставляет работникам практические рекомендации по улучшению психофизиологического самочувствия

Требования к проведению стресс-оценки на рабочем месте

- Отдельное (не проходное) помещение с хорошей звукоизоляцией и освещением
- Необходимое медицинское оборудование для проведения физиологического исследования (например, тонометры, пульсомер и др.)
- Наличие сертифицированных компьютеризированных методов психологического тестирования (например, Института практического тестирования «ИМАТОН»)
- Персональный компьютер/ноутбук
- Распечатанные бланки опросников, тестов

День/Неделя/Месяц психоэмоционального здоровья





День/Неделя/Месяц психоэмоционального здоровья

Цель: повышение информированности работников о психосоциальных факторах риска, а также формирование культуры здорового образа жизни

Ответственные специалисты:

- Медицинский работник
- Психолог
- Педагог-организатор

День/Неделя/Месяц психоэмоционального здоровья

Например: **«Неделя психологического здоровья»**

В эту неделю ежедневно проводятся **мастер-классы по определенным психологическим темам**, к примеру:

- «Методы управления стрессом»
- «Как сохранить здоровый сон»
- «Как научиться мыслить позитивно»
- «Самоподдержка и внутренние ресурсы»
- «Тайм-менеджмент» (эффективное управление временем) и др.

Культурно-досуговые мероприятия



Культурно-досуговые мероприятия

Цель: психоэмоциональная релаксация и сплочение коллектива

Например:

- Чайные церемонии
- Поздравления сотрудников с праздниками (торжественные события, значимые даты и т.п.)
- Создание творческих кружков
- Посещение коллективом музеев, театра, кино и др.
- Совместные занятия физической активностью (велосипедные прогулки, бег и др.)

Ответственный специалист:

- Педагог-организатор
- Психолог

Зелёный уголок



Зелёный уголок

Цель:

- визуальное и психологическое переключение внимания
- формирование ощущения умиротворения и спокойствия (зелёный цвет)
- сплочение коллектива путём разделения обязанностей ухода за зелёным уголком
- увлажнение воздуха, насыщение организма кислородом

Цветотерапия



Цветотерапия

Цель: восстановление эмоционального баланса

Цветотерапию можно применять в дизайне интерьера, одежде и др.

Цвета, благоприятно воздействующие на эмоциональный фон человека:

- Зелёный
- Жёлтый
- Голубой
- Синий
- Оранжевый
- Белый
- Бирюзовый

АО «Дальневосточная распределительная сетевая компания»



Программа: «Здоровье на рабочем месте»

Цель: сохранение и укрепление физического и психологического здоровья сотрудников

АО «Дальневосточная распределительная сетевая компания»

- Углубленные медицинские осмотры работников с низкими результатами субъективной оценки собственного здоровья
- Распространение информации среди работников о факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний (проведение лекций, бесед)
- Запрет курения, реализация стратегии, которая помогает курящим отказаться от табакокурения (проведение Школ здоровья по отказу от табакокурения)

АО «Дальневосточная распределительная сетевая компания»

- Организация оздоровительных, спортивно-массовых, культурно-просветительных мероприятий
- Предоставление возможности выполнять физические упражнения во время рабочих перерывов
- Проведение лечебных физических упражнений для работников с патологией опорно-двигательной системы (методика занятий назначается врачом и проводится инструктором-методистом)
- Обучение навыкам расслабления и управления стрессовыми реакциями (проведение тренингов)

ООО «Джонсон & Джонсон»



Программа: Здоровый сотрудник 2020 (Health Force 2020)

Цель: продвижение и популяризация здорового образа жизни среди сотрудников компании

ООО «Джонсон & Джонсон»

Основные направления:

- 1. Правильное питание:** обучение принципам здорового рациона (лекции и семинары для сотрудников по здоровому питанию)
- 2. Психологическое здоровье:** обучение сотрудников способам сохранения психологического здоровья в формате лекций и семинаров, проведение тренинга «Энергия для результатов в жизни», помогающего найти баланс между всеми сферами жизни и повысить личную продуктивность; постоянная психологическая поддержка по «горячей» линии

ООО «Джонсон & Джонсон»

3. Физическая активность:

- практики, способствующие повышению физической активности: например, 7-минутная разминка, занятия йогой в офисе
- соревновательный элемент: раз в год компания устраивает глобальное соревнование по ходьбе, в котором могут принимать участие все сотрудники во всем мире. Активность повышается в среднем от 20-25%
- пространство, способствующее движению: удобные дорожки для ходьбы около офиса, доступные и широкие лестничные пролеты, использование эргономичных столов

**Берегите свое
психологическое здоровье!**



Мероприятия ОГБУЗ «ЦОЗиМП»

- Индивидуальные консультации психолога
- Психологические тренинги
- Школы здоровья
- Индивидуальные консультации по отказу от табакокурения

Благодарю за внимание!



ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

г. Томск, ул. Бакунина, 26, телефон: (3822) 65-02-16

e-mail: cmp_tomsk@fastmail.com, сайт: profilaktika.tomsk.ru