

# УПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ РИСКАМИ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

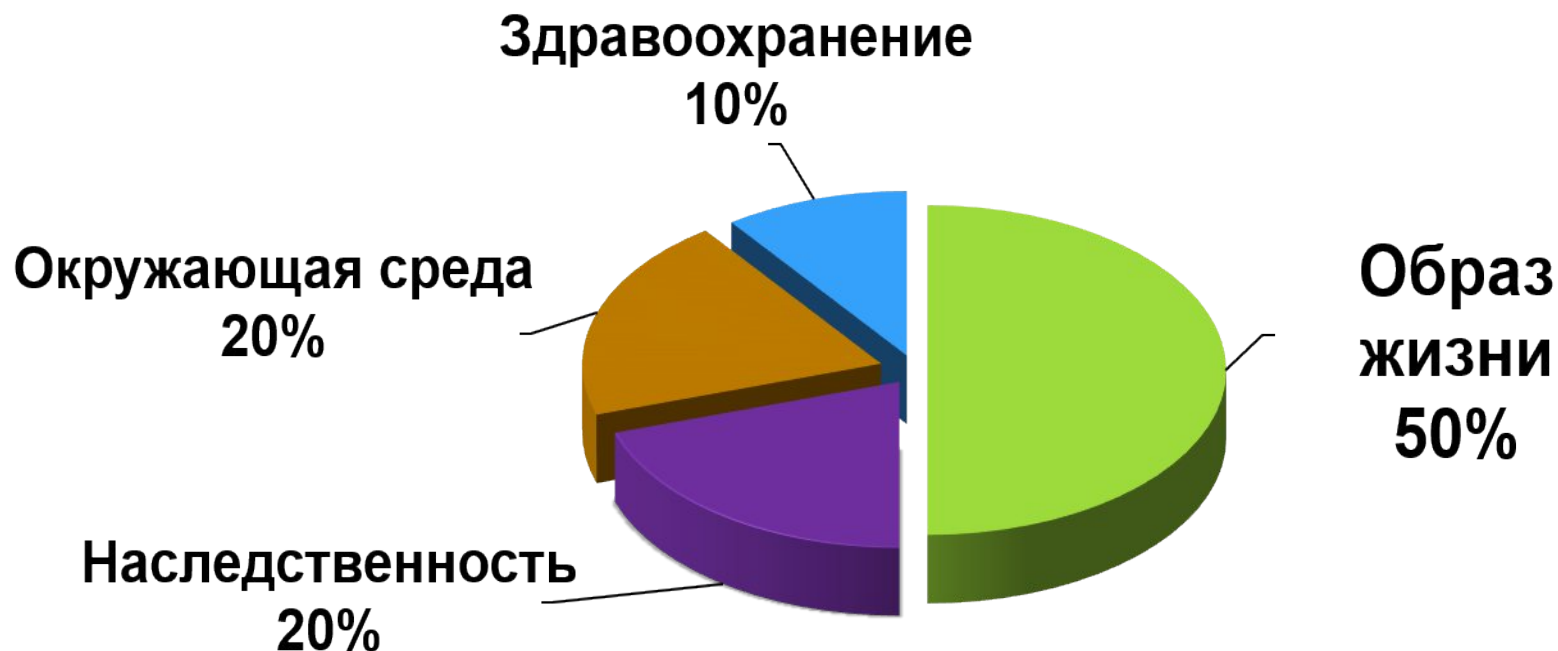


**Елена Олеговна Шахрай,**  
заведующий отделом ОКиОП – медицинский психолог ОГБУЗ «ЦОЗиМП»

# План

- От чего зависит здоровье человека?
- Психологическое здоровье и стресс
- Сохранение психологического здоровья
- Способы снятия эмоционального напряжения
- Мероприятия ОГБУЗ «ЦОЗиМП» по сохранению и укреплению психологического здоровья

# От чего зависит здоровье человека



**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



# 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
- **Стол**, **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 психозэмоционального риска

## **Ответственные специалисты:**

- Медицинский работник
- Психолог

# Стресс-оценка на рабочем месте

- **Психологические исследования** – опросники, тесты, проводятся с использованием набора 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

# 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:**

- 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

# Способы снятия эмоционального напряжения

- Физическая активность
- Ритмичное дыхание
- Визуализация
- Позитивное мышление
- Хобби
- Арт-терапия

# Упражнение по арт-терапии «Эмоции»

**Цель:** гармонизация эмоционального состояния

**Материалы:** чистый лист бумаги, цветные фломастеры/карандаши

**Инструкция:** возьмите лист бумаги и фломастеры /карандаши. Нарисуйте свои эмоции (то, что Вы чувствуете на данный момент) в виде образов, линий, символов, каракуль. Постарайтесь выразить все свои эмоции на бумаге

**Интерпретация:**

- Проанализируйте, какими цветами Вы изобразили свои эмоции?
- Почему Вы выбрали именно эти цвета?
- Как Вы считаете, действительно ли выбранные Вами цвета соответствуют психологической характеристике эмоций (например, эмоция гнева Вами изображена зелёным цветом)
- Как Вы себя чувствуете на данный момент? Беспокоит ли Вас что-то?
- Нуждаетесь ли Вы в профессиональных психологических рекомендациях?

# Мероприятия ОГБУЗ «ЦОЗиМП»

- Индивидуальные консультации психолога
- Психологические тренинги
- Школы здоровья
- Лекции, видеолектории
- Мероприятие по Вашему запросу

**Берегите своё  
психологическое здоровье!**



# Благодарю за внимание!



**ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»**

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

**e-mail: [profilaktika@tomsk.gov70.ru](mailto:profilaktika@tomsk.gov70.ru), сайт: [profilaktika.tomsk.ru](http://profilaktika.tomsk.ru)**