



ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА

Газета соціально-психологічної служби КФКФВ

№2 лютий 2024 р.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРІ:

1. Цифрові технології для підтримки психічного благополуччя
2. Практичні рекомендації для студентів від психолога
3. Як уникнути стресових ситуацій
4. Пожирачі часу
5. Цікаво про зорове сприйняття. ІЛЮЗІЇ РУХУ
6. Практичні поради. Вправи на концентрацію уваги



«ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

Останнім часом на допомогу практичному психологу в збереженні та підтримці психологічного здоров'я стають інформаційні технології та цифрові інструменти, особливо в умовах обмеженого доступу .

Мобільні застосунки виступають як додатковий інструмент підтримки психічного здоров'я . Смартфони надають нам змогу завантажувати застосунки, які допомагають подолати виклики сьогодення та впоратися зі стресом, тривогою, депресивними станами тощо.

Завантажуючи такі застосунки зі спеціальних онлайн-сховищ на свій мобільний пристрій ми одержуємо змогу вносити в нього та накопичувати там інформацію про себе, ділитися нею зі своїм практичним психологом під час особистої зустрічі або онлайн-зустрічі, ознайомлюватися з рекомендаціями, робити вправи для покращення свого психологічного стану тощо.

Застосунки можуть надавати психологічну підтримку дітям, підліткам, дорослим навіть в умовах обмеженого доступу до психологічної допомоги.

А найсучасніші застосунки перетворюються на окрему категорію засобів психологічної самопомоги. Більшість із них спрямовані на отримання користувачем специфічної психологічної інформації, на само-оцінювання та само-моніторинг, що дозволяє запобігти поширенню проблем ментального здоров'я або зменшити їхні прояви.

Зокрема, популярними сьогодні є застосунки для відстежування змін у настрої, для подолання стресу , нормалізації сну тощо.

Велику кількість застосунків психологічного спрямування можна знайти на завантажувальних платформах різних операційних систем смартфонів чи планшетів (Play Market для Android, App Store для iPhone OS, Microsoft Store для Windows Phone та ін.). Достатньо лише ввести в пошуковий рядок ключове слово — і система запропонує дібрані варіанти застосунків.

Усі вони відрізняються й зовнішнім виглядом, і змістом, і мірою втручання: їхній простір надзвичайно широкий — від загального психологічного просвітництва до онлайн-сесій у випадку психічних розладів.

Переваги :

- Доступність.
- Економічна ефективність.
- Анонімність
- Самостійний темп.

Завдяки індивідуальним налаштуванням користувач може налаштувати роботу гаджета відповідно до власних потреб, визначити пріоритетні зони контролю й розвитку. Мультифункціональність смартфонів і планшетів, можливість накопичення об'єктивних даних робить дуже цінними для психологічного аналізу самоаналізу настрою, звичок, дій, думок. В цьому випуску розглянемо додаток Daylio – Щоденник, Настрої.



Daylio –Щоденник, Настрої

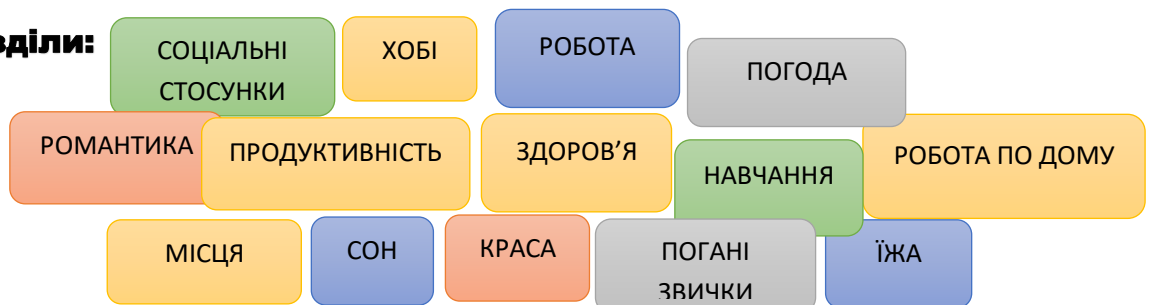
Daylio дозволяє вести особистий щоденник не вимагаючи друкувати жодного рядка. Спробуйте цей гарно оформлений мікро-щоденник безкоштовно!

Виберіть свій настрій і додайте дії, які ви робили впродовж дня. Ви також можете додавати примітки та вести традиційний щоденник. Daylio збирає записані настрої і діяльність і відображає їх у статистиці та календарі. Цей формат допоможе вам краще зрозуміти свої звички. Стежте за своєю діяльністю і створюйте шаблони, щоб стати більш продуктивними!

Відстежуйте настрої для того щоб:

- визначити зовнішні та внутрішні тригери, які викликають зміни настрою або його перепади;
- дізнатися більше про те, як такі чинники, як сон, дієта й повсякденна активність, впливають на настрої;
- дізнатися, які із запропонованих методів допомагають упоратися з поганим настроєм та небажаною поведінкою;
- виявити закономірності та найкраще зрозуміти зміни настрою.

Розділи:



Практичні рекомендації для студентів від психолога!

**Якщо у Вас виникли проблеми у навчанні,
Вам слід :**

- Дати викладачу можливість допомогти Вам.
- Залучити викладача до процесу розв'язання проблеми, якщо немає конкретного способу її розв'язання без його участі.
- Впевнено відстоювати свою точку зору, але з повагою і ввічливо ставитись до викладача.
- Звернути увагу викладача на позитивні моменти, на те, що Ви засвоїли на його лекціях, а не жалітись на свої проблеми.
- Зрозуміти, що викладач більше зацікавлений в успішності Вашого навчання, аніж у виставленні поганої оцінки. Ваше бажання вчитись є найкращим стимулом для отримання допомоги від викладача.

Вам не слід:

- Публічно висловлювати свою розлюченість, різку незгоду.
- Ні в якому разі не тисніть на викладача.
- Плакати, благати викладача про зниження вимог.
- Зловживати виразом: «Ви зобов'язані...».
- Висловлювати нерозумні або занадто обтяжливі прохання.
- Висувати вимоги до викладача щодо додаткового використання його часу.



ЯК УНИКНУТИ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Хоча б раз у житті кожна людина зіткнулася зі стресовими обставинами. Чи то проблеми вдома, на роботі, чи, навіть, в черзі за продуктами. Загалом, такі незначні ситуації не шкодять нашому психічному здоров'ю, якщо не звертати на них уваги.

Якщо довіряти статистиці, 75% мешканців великих міст зустрічаються з фізичними симптомами, викликаними стресовими обставинами кожен день. Серед них можуть бути: втома, біль в тілі, головний біль, втрата апетиту. На щастя є кілька способів, які

допоможуть уникнути вам подібних ситуацій

1 спосіб: Щоб уникнути запізнь, через які ви будете нервувати, контролюйте свій час. Розпишіть на папері, запишіть в телефоні або запам'ятайте те, коли та куди ви плануєте йти та чим займатись. Між зустрічами робіть перерву 20-30 хвилин, щоб трошки відпочити.

2 спосіб: зробіть собі масаж рук. Приємні відчуття відвернуть вашу увагу від стресової напруги. Навіть вчені з університетів різних країн підтверджують, що п'ятихвилинний масаж рук покращує самовідчуття та відволікає.

3 спосіб: полягає в тому, що треба змінити настрій. Налаштовуйтеся на позитив. Навіть якщо стрес поглинає вас, треба навести себе на думку, що все буде добре. «В моєму житті були подібні ситуації, я впорався з ними, тому впораюсь і з цим».

4 спосіб: послушайте улюблену музику. Доведено, що музика впливає на організм людини. Прослуховуйте улюблені пісні, коли збираєтесь на роботу. Не відмовляйтесь від навушників в час поїздок у міському транспорті. В особливі моменти слухайте музику для релаксу.

5 спосіб: використовуйте яскраві кольори. Вони, подібно музиці, також впливають на організм. Щоб понизити стресовий рівень, з'єднайте ці два способи для більш кращого результату.

6 спосіб: ширше погляньте на ситуацію. Психічно сильні люди розуміють, що одна стресова ситуація не сильно вплине на ваше життя. Ви залишитесь такою ж талановитою, креативною людиною.

7 спосіб: робіть те, що приносить вам задоволення. Улюблена справа може вплинути на настрій, тобто, підвищити його, відволікаючи вас від поганих думок. Спорт, домашні справи, заняття творчістю допоможуть вам почувати себе краще

8 спосіб: прийміть факт, що стресу не уникнути. Завжди може бути таке, що з вами може щось трапитись. Готуйте себе до таких ситуацій, ви повинні знати, що зможете з цим впоратись.

9 спосіб: зрозумійте, що ви можете зробити та як вплинути на ситуацію. В стресові моменти людина може не бачити простих рішень. Поговоріть з близькими людьми, завітайте до психолога. Ці люди завжди зможуть вам допомогти.

10 спосіб: обійми. Це може бути дійсною панацеєю від стресу. Обійми рідної, близької людини дуже гарно впливають на емоційний стан, допомагають почувати себе спокійніше.

ПОЖИРАЧІ ЧАСУ

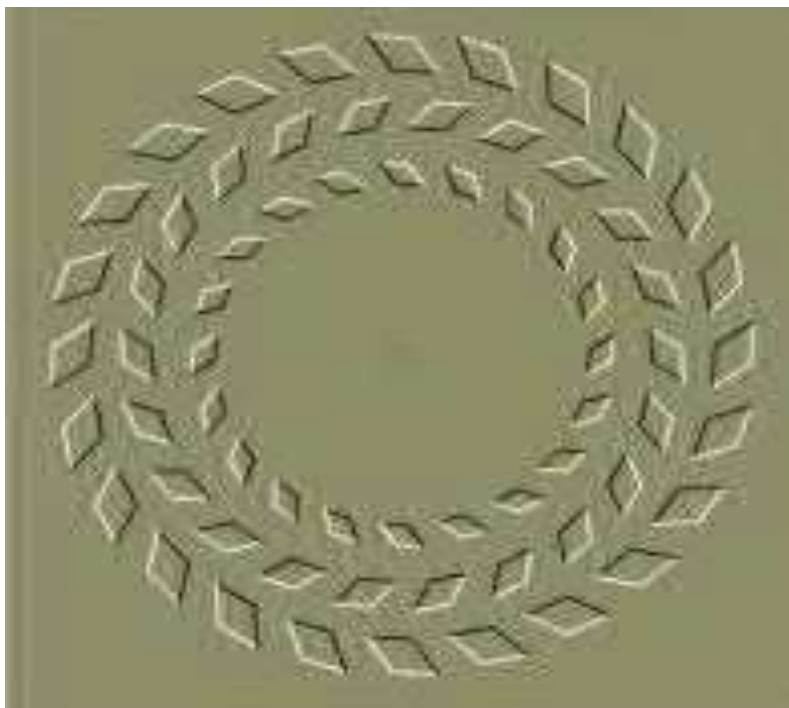


- 1.Відсутність плану на день**
- 2.Звичка братися одразу за декілька справ**
- 3.Бажання бути корисним для всіх**
- 4.Відсутність відчуття часу**
- 5.Невміння виділяти пріоритети**
- 6.Безлад на робочому місці**
- 7.Беззмістовні телефонні розмови та плітки**
- 8.Невміння говорити «Ні»**
- 9.Відсутність щоденника і звички вести записи**
- 10.Соцмережі,компютерні ігри, чати**
- 11.Звичка кожні 10 хв. перевіряти електронну пошту та месенджери**
- 12.Невисипання та відсутність відпочинку**
- 13.Надмірний поспіх у справах**
- 14.Часті кава–паузи та «перерви»**
- 15.Незапланованні зустрічі**

Цікаво про зорове сприйняття.

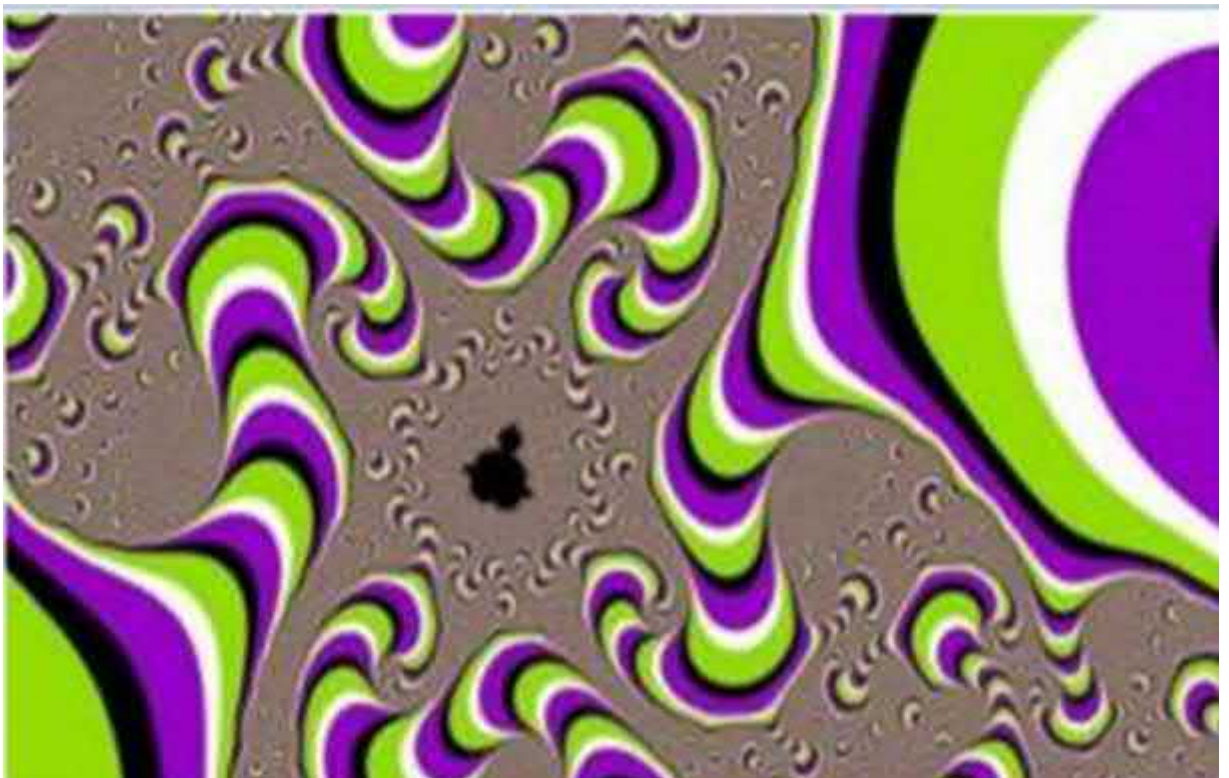
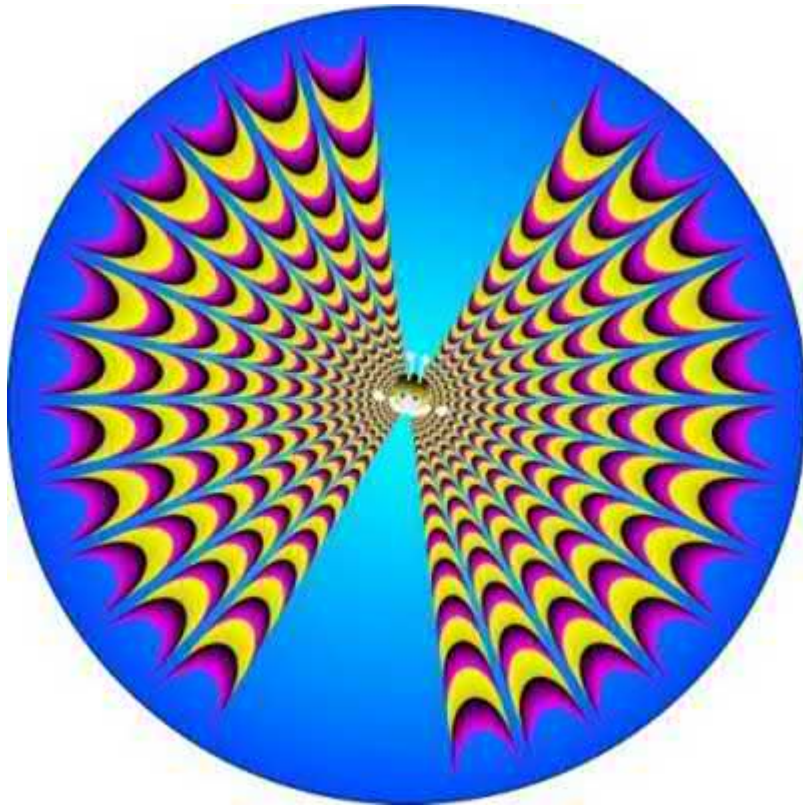
ІЛЮЗІЇ РУХУ.

Ілюзії руху - це ілюзії, коли статичний і нерухомий малюнок "оживає" і починає рухатись, або починає крутитись в одну, а потім в іншу сторону.



Ілюзія Пінна-Брелстафа. Сконцентруйте погляд на центрі малюнка. Наблизьтеся до екрану, потім назад - кола почнуть обертатися назустріч одне одному.

Ілюзії руху - найбільш вражаючі і самі важкозрозумілі. Дивишся на нерухомі об'єкти, а вони починають рухатися. Одне і те ж обертається зображення може обертатися в різні боки. Більшість ілюзій руху побудовані на регулярному повторі різних за яскравістю або кольором фрагментів. Провідну роль в ілюзії руху грає периферичний зір. Спробуйте піднести палець до скроні. Ви не будете його бачити. Але варто поворушити пальцем, і рух буде помічено, хоча зорова система і не зможе розпізнати, що ж там миготить. Відомий творець ілюзій руху А.Кітаока проводив дослідження і з'ясував цікаві факти. Виявляється, деякі люди ілюзію руху побачити не можуть (за деякими оцінками, їх близько 5%). Інший факт не менш цікавий: люди похилого віку частіше, ніж молоді не бачать рух.



Джерело: <https://vseosvita.ua/library/embed/0001bc-0bc4.docx.html>

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ.

Вправи на концентрацію уваги



Майнд-фулнес, когнітивні тренування та здоровий спосіб життя можуть допомогти підвищити концентрацію уваги.

Тренуйте свій мозок, гра в певні типи ігор може допомогти вам краще зосередитися. Спробуйте: sudoku, кросворди, шахи, пазли, пошук слів або скремблювання, ігри на пам'ять. Мета гри полягає не в тому, щоб стати кращими в них, а в тому, щоб стати кращими в когнітивній діяльності повсякденного життя. Але є докази того, що здатність людини контролювати увагу можна покращити, поступово підштовхуючи її до вищих рівнів продуктивності. Отже, якщо ви досягаєте певного рівня стійкої уваги, підштовхування до наступного рівня може допомогти покращити його, і це можна перекласти на повсякденне життя.

Дослідження 2015 року за участю 4715 дорослих показує, що 15 хвилин на день, 5 днів на тиждень, тренуючи мозок, можна покращити концентрацію.

Майнд-фулнес — це зосередження уваги на теперішньому моменті, було доведено, що практика усвідомленості перебудовує мозок, щоб увага була сильнішою в повсякденному житті. Рекомендується сидіти нерухомо кілька хвилин щодня, заплющити очі та зосередитися на своєму диханні, а також на звуках і відчуттях навколо вас.

Більш здоровий спосіб життя може допомогти покращити увагу, починаючи зі сну та фізичних вправ. Існує прямий зв'язок між фізичними вправами та когнітивними здібностями, особливо увагою. Коли ви тренуєтеся, ви збільшуєте вивільнення хімічних речовин у мозку, які зменшують стрес і покращують сон. А коли ми спимо, ми зменшуємо кількість гормонів стресу, які можуть бути шкідливими для мозку.

Вправа Мюнстерберга

Покладіть перед собою суцільний буквений текст, серед якого є слова. Вашим завданням є, зчитуючи текст, якнайшвидше знаходити ці слова. Роботі приділяється 2 хвилини. Перед проходженням тесту роздрукуйте його на папері, знайдіть секундомір або попросіть товариша слідкувати за часом. Кожне знайдене слово підкреслюйте олівцем. Після того, як закінчили, необхідно підрахувати кількість підкреслених слів.

бсонцевтргщорайонзшгуріновинахеьгчяфактукіспитентроч
агщгцкпрокуроргурстабеютеоріянтобжеубхамаїхокейтруці
фцуйгзхтелевізорсолджщєхюелгцбпувигашогеюжпждегщ
хенздсприйняттяйцукенгшщзхївафипролдблюбобьавфирпл
осдспектаклячсимтьбюжюєрадістьвуфцпеждлорпкнародш
лдждбшйрепортажддорлафивьюєфбьюконкурсйфниувська
приособистістьзжедшщглогієнаепппрплаваннятлжебипр
резьбткомедіящтрулодкуївідчайниенфрлнячтджхєфтасенць
наопрукгшдщцуцлабораторіятррилонтованіяжплмстїсmtзакт

У цьому тексті зашифровано 23 слова.

Вправа «Лінія»

Завдання - на чистому аркуші паперу з допомогою олівця, дуже повільно і плавно, ведете лінію і зосереджуєте всі думки і увагу тільки на ній. Як зловили себе на відволіканні - робите маленький пік наверх, як на кардіограмі, і продовжуєте. За підсумками неважко підрахувати кількість відволікань. Хороший рівень концентрації, якщо за три хвилини немає жодного піку.

Вправа «Дальтонік»

При зовнішній простоті це досить складна вправа. Називайте вголос при читанні наступного кольорового тексту кольору слів. Саме кольору, а не те, що написано. Добре, якщо після тренування вам в принципі це вдалося зробити без помилок.

Червоний. Зелений. Синій.

Жовтий. Фіолетовий. Оранжевий. Коричневий. Синій.

Червоний. Чорний. Зелений. Блакитний. Жовтий. Коричневий. Чорний. Зелений. Синій.

Фіолетовий. Блакитний. Жовтий. Чорний.

Червоний. Оранжевий. Коричневий.

Вправа «Заплющ очі»

Написати речення із заплющеними очима

Попросіть дитину на чорновикі записати будь-яке речення, наприклад, тему уроку чи привітання із учителем. Виконувати потрібно із заплющеними очима.

Що дає вправа: через обмеження одного із органів чуттів підсилюється робота інших – слух, тактильні відчуття. Це посиляє у мозок сигнали для активації прихованих ресурсів.

Джерело: <https://marta.mva.gov.ua/recommendations/vpravi-na-konzentracziyu-uvagi>
http://psychologis.com.ua/uprazhneniya_na_konzentraciyu_vnimanija.htm
<https://redfoxschool.com/blog/46/>

Звернутися на гарячу лінію з протидії домашньому насиллю ти можеш абсолютно безкоштовно у будь-який час доби.

На всій території України діють спеціальні «гарячі лінії»:

15-47 – з протидії торгівлі людьми, запобігання та протидії домашньому насильству. Номер цілодобовий та безкоштовний.

0800-500-202 – «гаряча лінія» Національної поліції України. Телефонувати можна щодня з 8:00 до 20:00

0800-500-335 або 116-123 – Національна «гаряча лінія» із запобігання домашньому насильству. Тут постраждалі можуть отримати психологічну допомогу.

Привіт, читачам!

Пропонуємо написати, про що ви хотіли б прочитати на сторінках газети. Також можна надавати інформацію та статі про свій досвід рішення психологічних ситуацій, особистих пошуків виходу зі складних ситуацій чи цікавинки якими ви б захотіли поділитися з оточуючими. Ви можете додати коментарі до будь – якого матеріалу, якщо захочите взяти участь в обговоренні запропонованої теми. Свої пропозиції та запитання прошу надсилати на ел. пошту: **8achps11xolog@ukr.net**

ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ! УСПІХІВ ВСІМ!

