



# 5 минут заботы о себе: восстановление ресурсных состояний

**Благинина Наталья Александровна**

Член Высшего экспертного совета кафедры «Интегративные технологии здоровья» Академии социальных технологий  
Врач психиатр, психотерапевт, к.м.н.

Москва, 23 – 27 ноября 2022

<https://congress-vsp.ru/xiii/>



**+7 (919)-961-02-18**  
**[Nata\\_blagoinina@mail.ru](mailto:Nata_blagoinina@mail.ru)**

**Благинина Наталья Александровна**

К.м.н, врач-психиатр, психотерапевт,

Член Высшего экспертного совета кафедры «Интегративные технологии здоровья»

Академии социальных технологий.

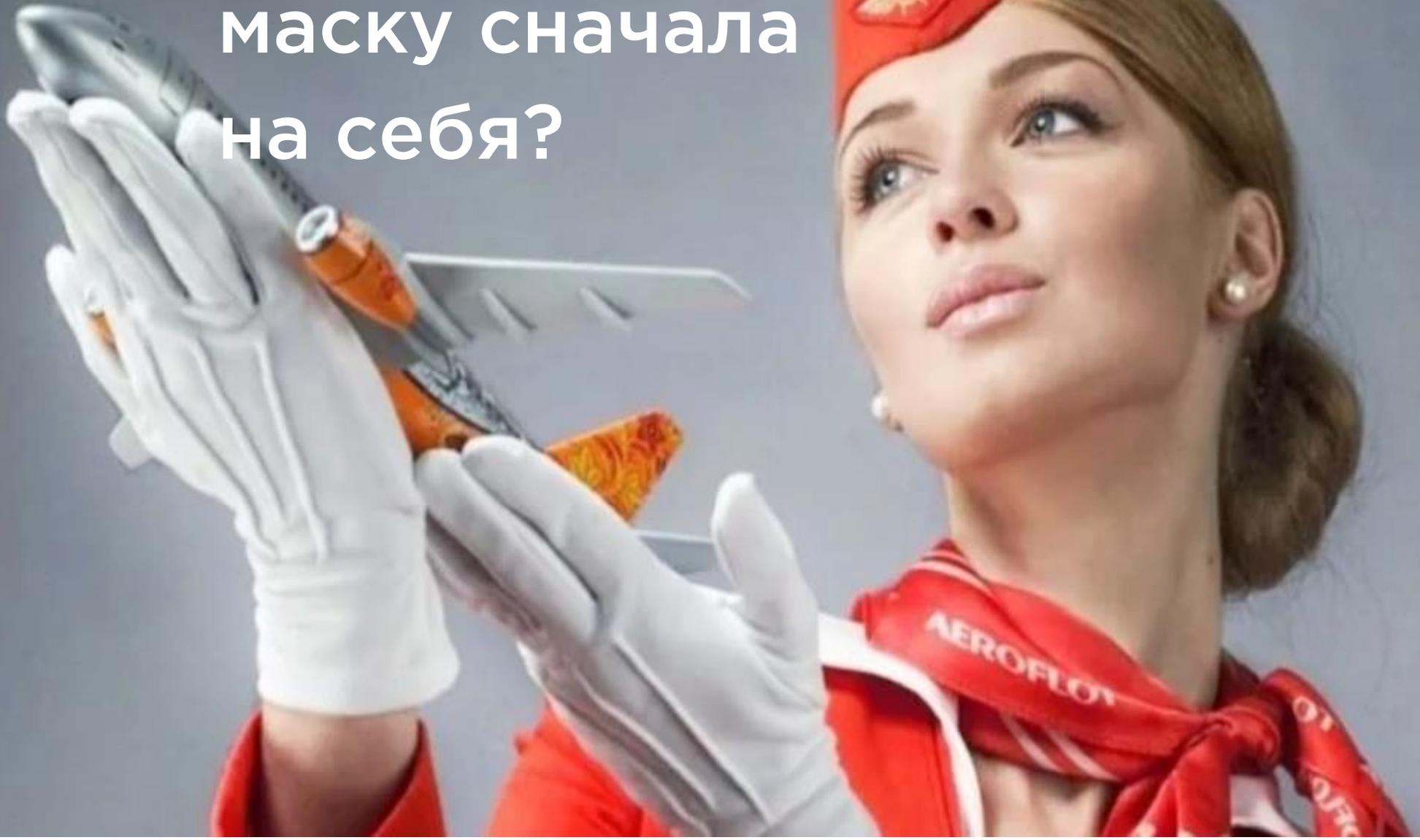
Эксперт информационно-просветительского проекта «Культура здоровья»

Выпускник Московского Института Психоанализа, программы «Психология пищевого поведения. Нутрициология»



Можно ли Вас назвать лидером своего проекта на своей территории?

Почему в самолете  
нужно надевать  
маску сначала  
на себя?



# Что такое ресурсное состояние?

Ресурсное состояние – наличие духовных, эмоциональных, физических, душевных сил и энергии для решения текущих задач.

По сути, это способность «свернуть горы» – ощущение внутреннего баланса и уверенности.



# Поиск своего ресурсного состояния



# VUCA

vs.

# BANI

С 1980-х,  
после  
холодной войны



С 2020,  
после климатических и  
глобальных изменений

Описывает **неоднозначную, сложную** ситуацию

← **АКРОНИМ** →

Описывает **новую эпоху бизнеса**

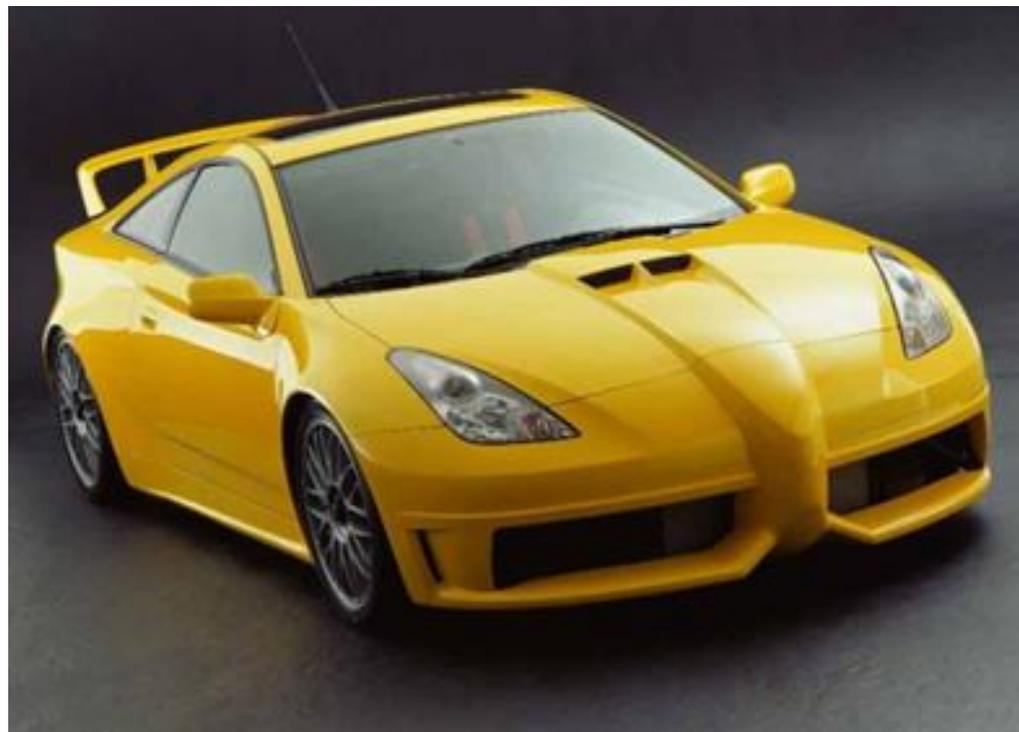
- V**olatile — нестабильный
- U**ncertain — неопределённый
- C**omplex — сложный
- A**mbiguous — неоднозначный



- B**rittle — хрупкий
- A**nxious — беспокойный
- N**on-linear — нелинейный
- I**ncomprehensible — непостижимый

# Успехи цивилизации

Время научно технического прогресса



# Успехи цивилизации

Время смены образа жизни



# Успехи цивилизации

Время смены видов деятельности



# Успехи цивилизации

Время профессиональных изменений



# Результаты успехов цивилизации



Недостаток сна



Проблемы с руководством



Тревога на работе



Повышенная нервная  
возбудимость



Конфликты с  
домашними

# Как справляться с тревогой

Что нужно делать, чтобы сохранить психическое и физическое здоровье?

«Lieben und arbeiten»  
(любить и работать)

*Зигмунд Фрейд*

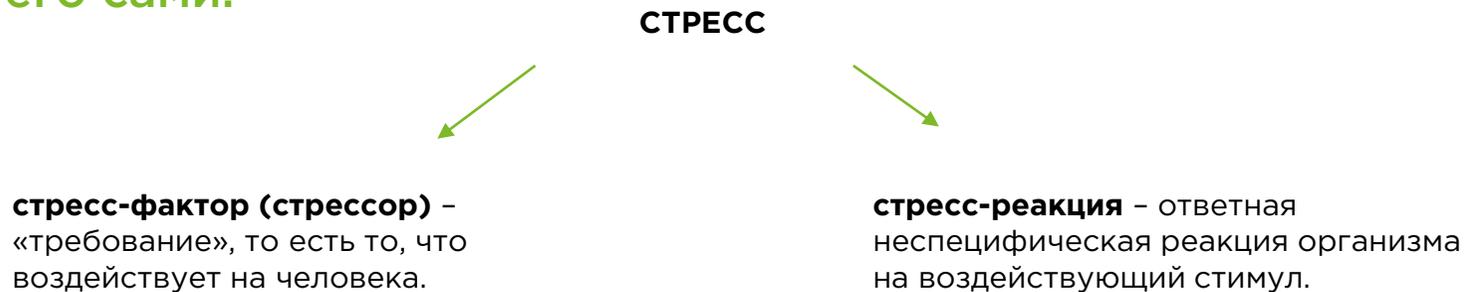


# Стресс возникает при комбинации стрессора и стрессовой реакции

**Стрессор** (от англ. stress — давление, нажим, напор, гнёт, нагрузка, напряжение)

синонимы: стресс-фактор, стресс-ситуация — фактор, вызывающий состояние стресса. Неспецифический раздражитель или же воздействие, вызывающее стресс.

Это повод для начала стресса, а причиной переживания мы делаем его сами.



**стресс- ответ организма на вопрос внешней среды.**

# Интенсивность стресс - реакции зависит от:



**Факторы, способствующие возникновению дистресса**

**Факторы, способствующие возникновению эустресса**

**Большая длительность воздействия стресс-фактора или его высокая интенсивность**

Низкая длительность воздействия стресс-фактора или его низкая интенсивность

**Негативная субъективная оценка ситуации**

Положительная субъективная оценка ситуации

**Отсутствие достаточных ресурсов, чтобы справиться со стресс-фактором**

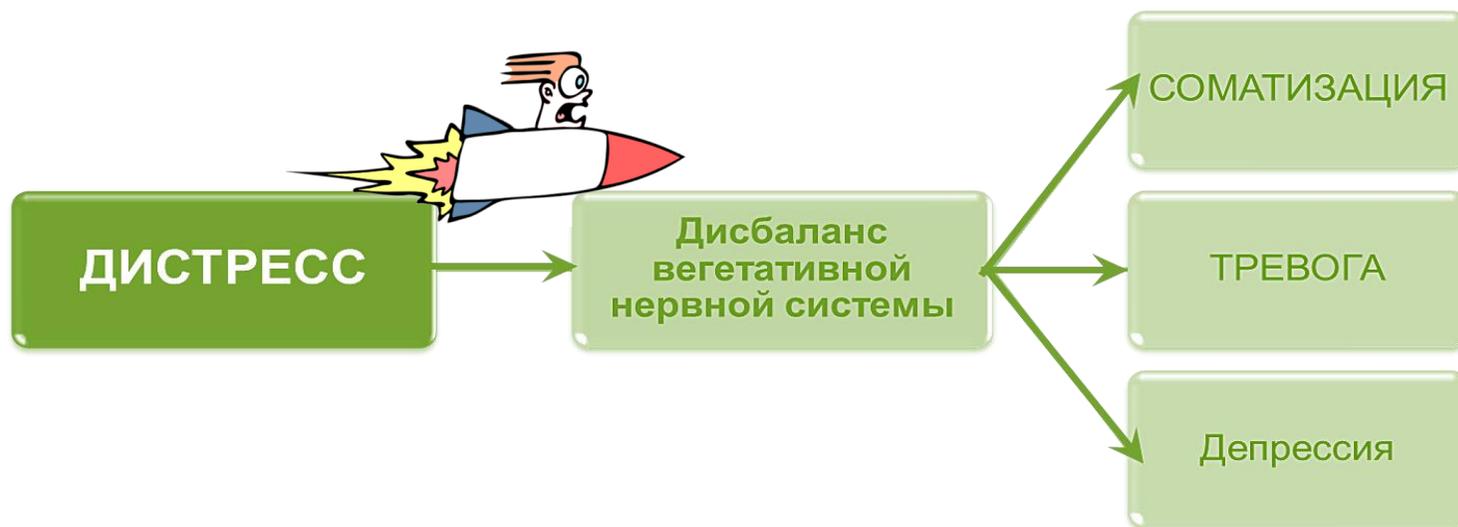
Наличие достаточных ресурсов, чтобы справиться со стресс-фактором

**Отсутствие опыта решения проблем в прошлом**

Наличие опыта решения подобных проблем

# Дистресс

пусковой механизм развития цепочки патологических синдромов и состояний



**Дистресс** вызывает дисбаланс вегетативной нервной системы с последующим развитием симптоматики соматизации, тревоги и депрессии

# Формы проявления стресса

- Эмоциональные
- Поведенческие
- Физиологические
- Интеллектуальные



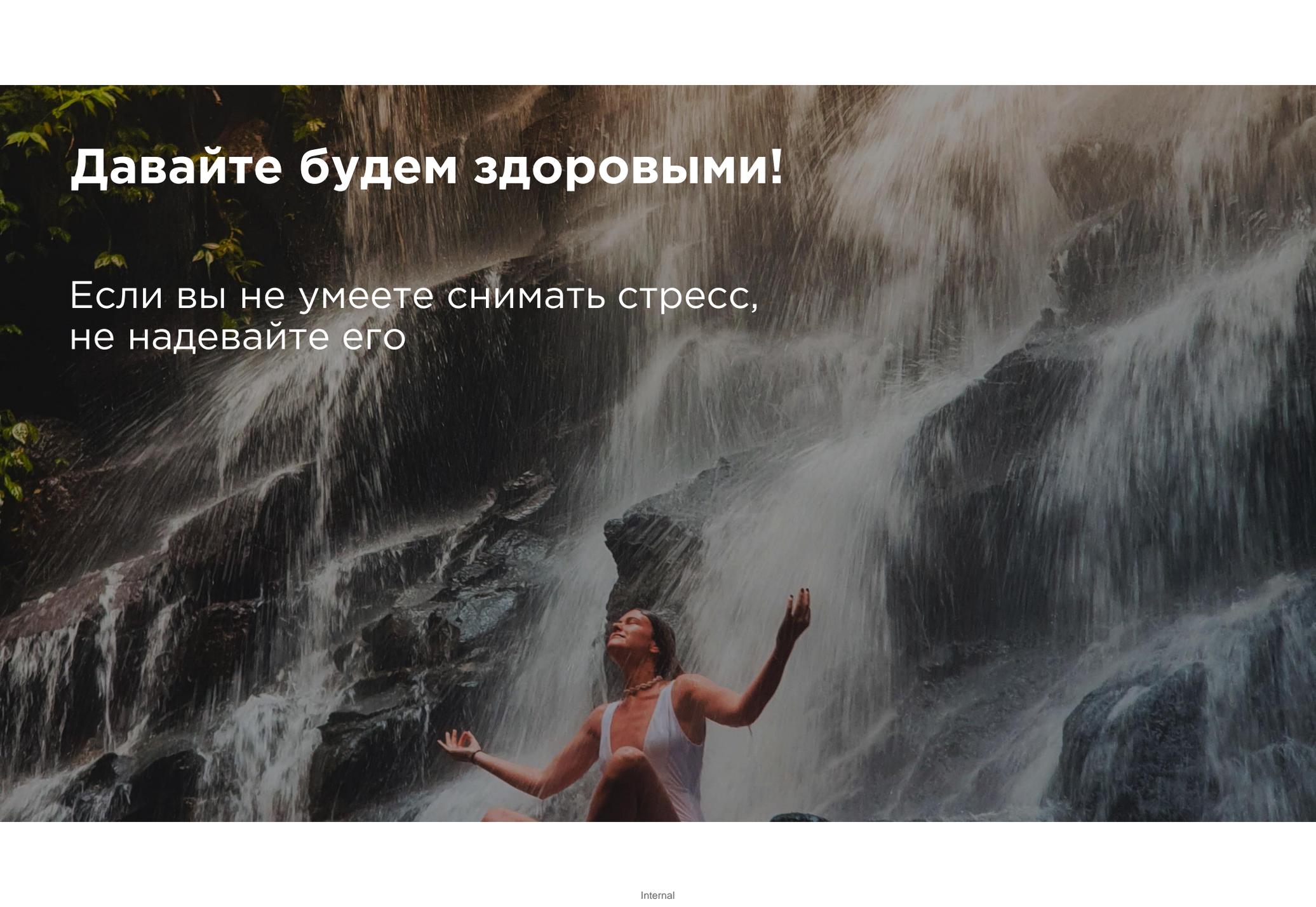
# Управление стрессом

1. Сядьте в кресло с удобной спинкой, положите руки на колени, поставьте ноги на пол
2. Опустите голову, расслабьте плечи
3. Расслабьте нижнюю челюсть, разожмите зубы
4. Закройте глаза и дышите ритмично и спокойно
5. Почувствуйте, как все Ваше тело, от головы до пят расслабляется

Через 30 секунд

1. Откройте глаза
2. Глубоко вдохните и потянитесь



A woman is sitting in a meditative pose (Padmasana) under a large, cascading waterfall. She has her eyes closed and her arms raised with palms facing up. She is wearing a white tank top and a necklace. The waterfall is the central focus, with water spraying and creating a misty atmosphere. The background is dark and lush with green foliage.

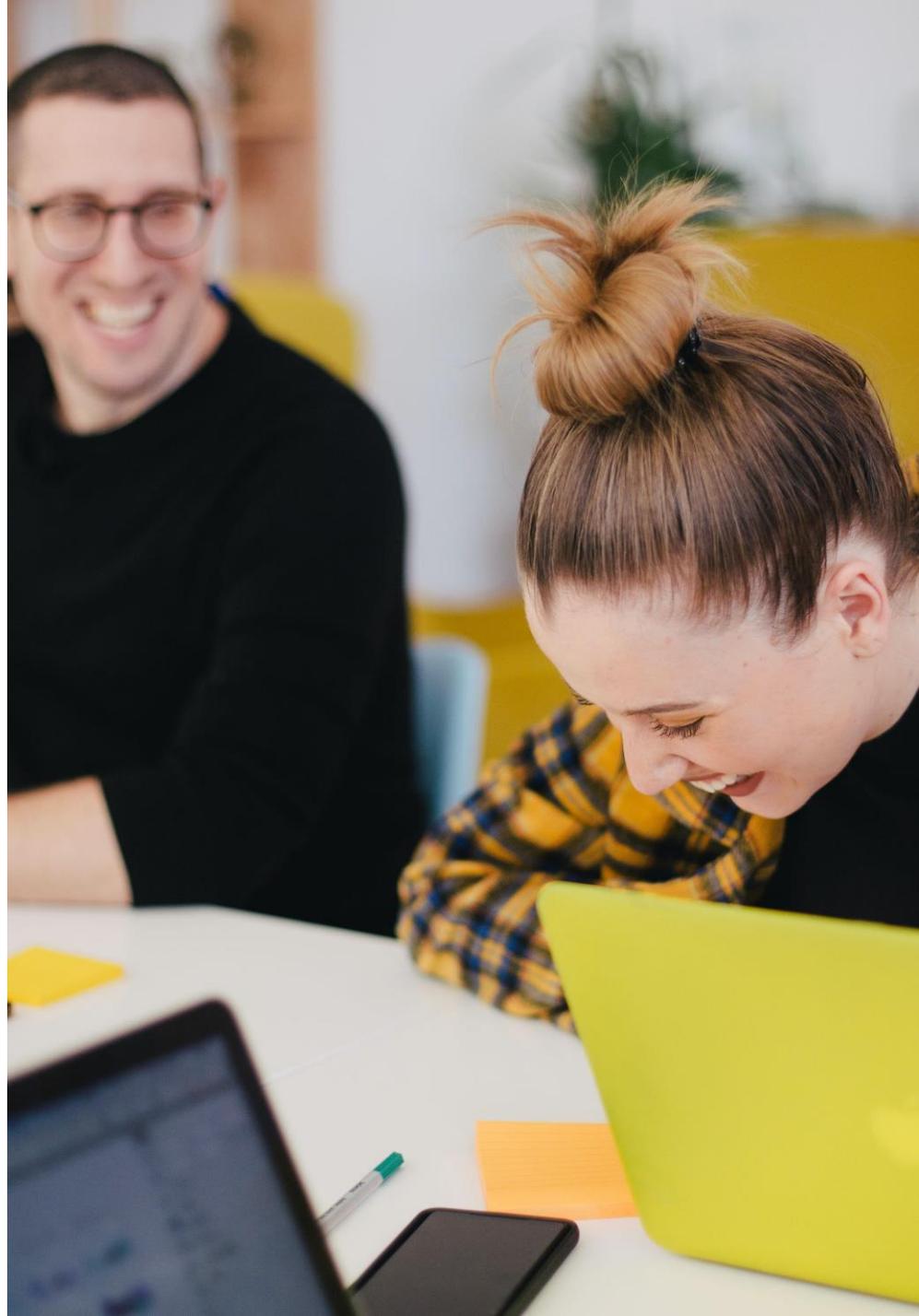
**Давайте будем здоровыми!**

Если вы не умеете снимать стресс,  
не надевайте его

# Эмоциональное благополучие – это о чем?

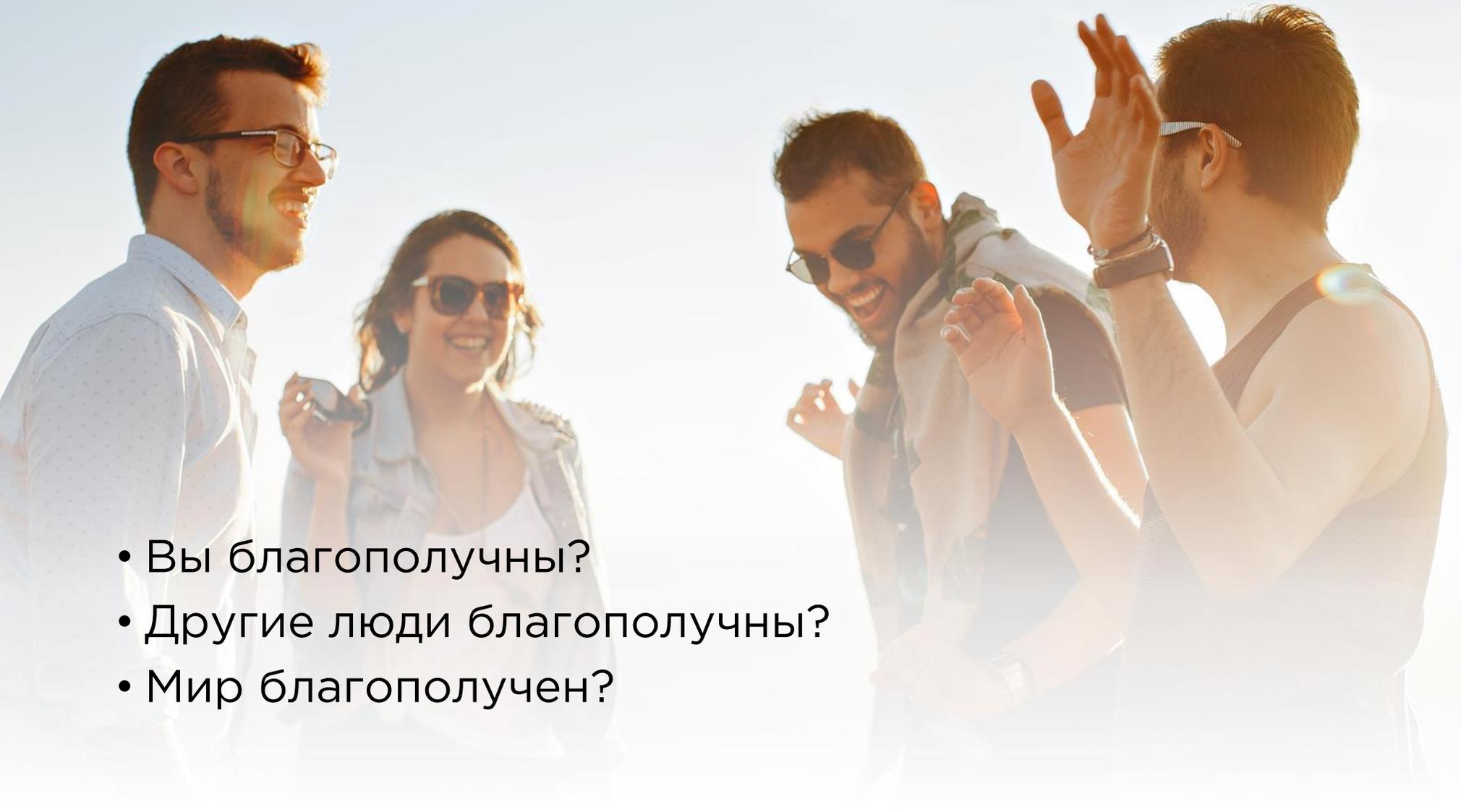
Эмоциональное благополучие – одна из важнейших характеристик психологического здоровья человека.

Это показатель успешности его эмоциональной регуляции, т.е. насколько «хорошо», полноценно эмоции могут выполнять свои функции в жизнедеятельности отдельного человека.



# Оценка эмоционального благополучия

- Вы благополучны?
- Другие люди благополучны?
- Мир благополучен?



# Критерии эмоционального благополучия

## Основные критерии

- Осознание человеком переживаемых им эмоций;
- Возможность эффективно регулировать любые из них;
- Хорошее физическое самочувствие;
- Высокий уровень активности;
- Преобладающий положительный эмоциональный фон;
- Доминирующее состояние спокойствия, удовлетворенности и уверенности;
- Направленность на позитивные отношения с окружающими;
- Адекватное восприятие себя, окружающих людей и обстоятельств жизни;
- Субъективное переживание счастья.



# Что такое эмоции и зачем они нужны?

Эмоции – это язык нашего внутреннего мира.

Эмоции – это субъективное отношение человека к окружающей его действительности и к самому себе.

Эмоции отражают личную значимость внешних и внутренних стимулов, ситуаций, событий для человека, то есть то, что его волнует, и выражаются в форме переживаний.

Эмоции выполняют ряд важных функций: коммуникативную, оценочную, защитную и др.

Эмоции – это специи, которыми приправляется жизнь. Без них она была бы пресной.

# Функции эмоций

- Коммуникативная
- Оценочная
- Мобилизующая
- Компенсационная

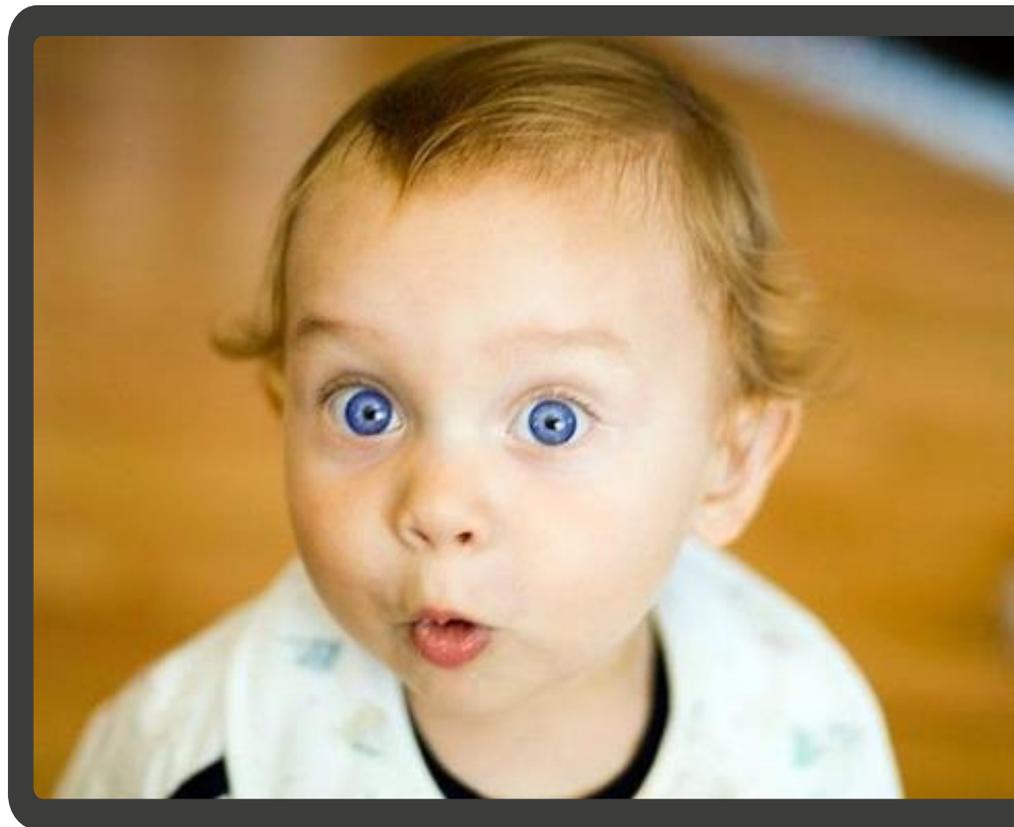


# Врожденные эмоции

- Удовольствие/ радость
- Недовольство
- Отвращение
- Агрессия

## Могут быть, а могут и не быть

- Страх
- Интерес
- Стрдание
- Удивление
- Испуг
- Гнев (недовольство+агрессия)



# Как устроены эмоции?



Эмоции живут в теле.  
Не всегда осознаются



Эмоции – это всегда  
реакция на внешние или  
внутренние факторы



Эмоции возникают тогда,  
когда происходит что-то  
важное, когда  
затрагивается ваш  
ценностный уровень

# Эмоциональный интеллект – ключ к успеху

## Эмоциональный интеллект

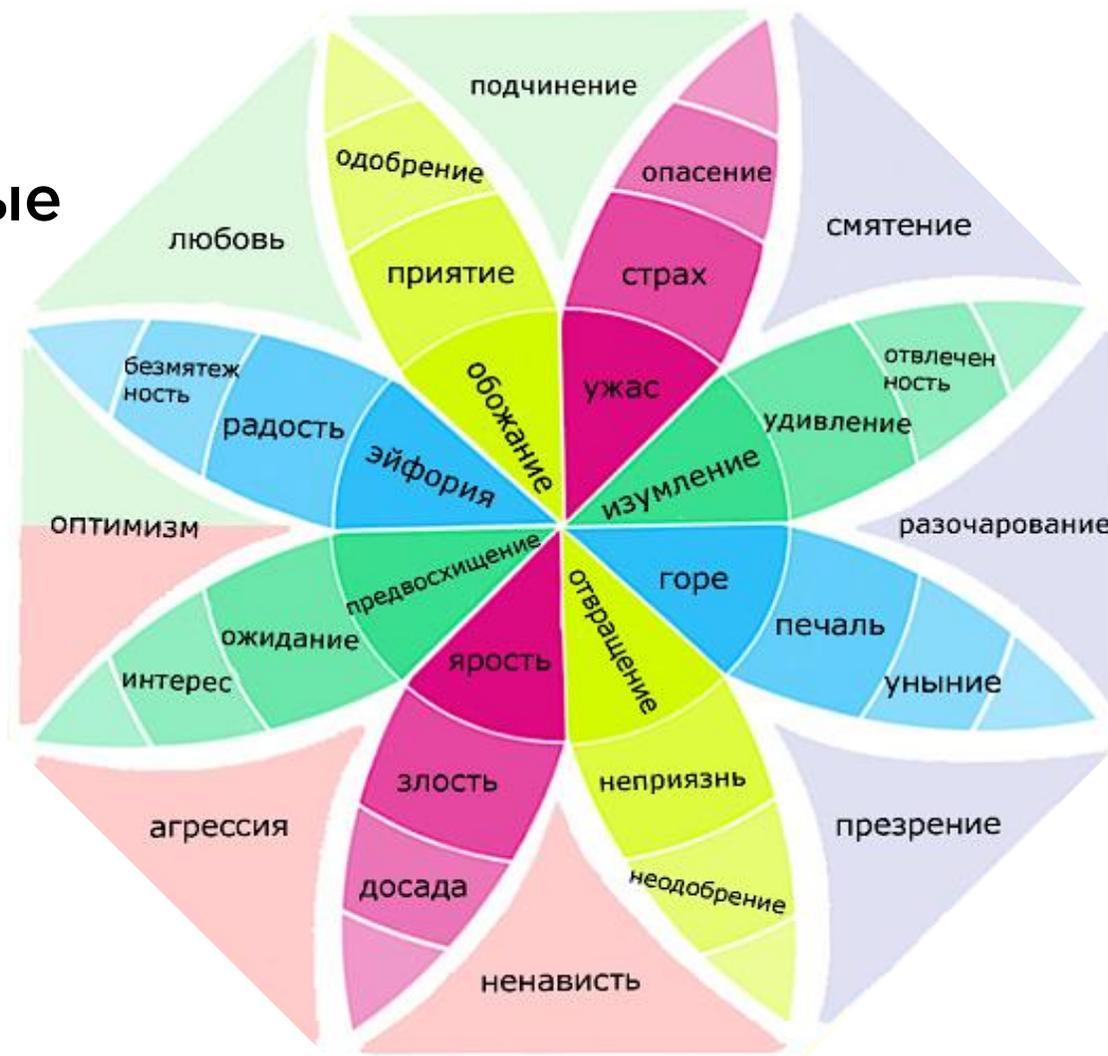
способность человека распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, а также способность управлять ими для решения практических задач.



# Тренировка эмоционального интеллекта

Позитивные

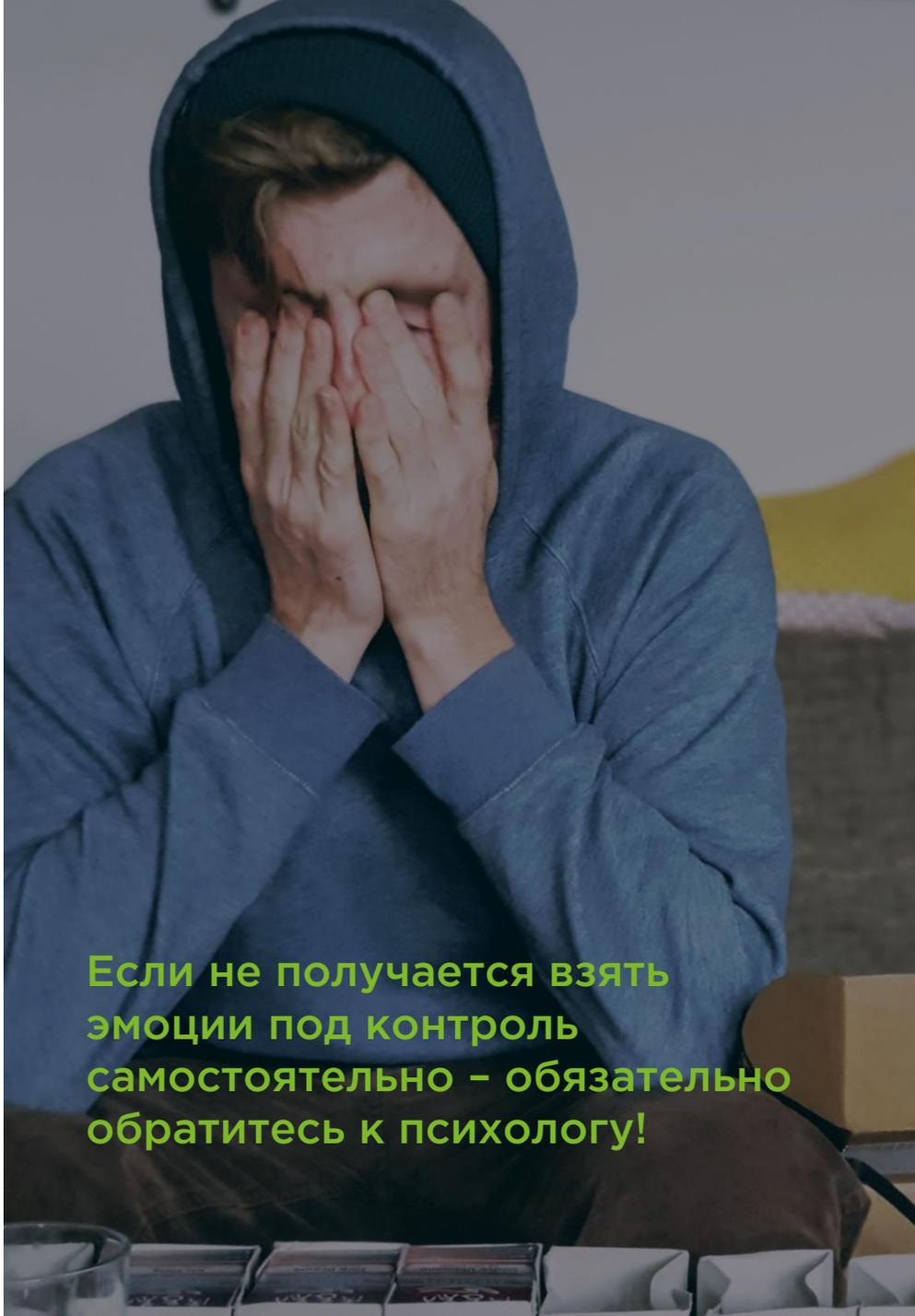
Негативные



# Эффективные способы управления эмоциями

## Как управлять эмоциями:

- отнеситесь к эмоции, как к волне;
- выявите вашу самую частую эмоцию;
- выявите барьеры, мешающие изменить эмоции;
- научитесь конструктивно выражать свои чувства;
- уделите внимание образу жизни;
- используйте дыхательные практики;
- представьте самый худший исход ситуации и выработайте план выхода из нее;
- переключитесь на что-то приятное: медитация, прослушивание успокаивающей музыки, прогулка на свежем воздухе, любимое занятие;
- улыбайтесь чаще.



Если не получается взять эмоции под контроль самостоятельно – обязательно обратитесь к психологу!

# Телесные техники для изменения психофизического состояния

## Техника «Заземление»

1. Ощутите вес собственного тела. Какие части у Вас тяжелее, какие мышцы?
2. Представьте, что Ваши ноги – это корни, уходящие глубоко в землю. Прорастайте.
3. «Подышите» через ноги. Что вдыхаете, что выдыхаете?
4. Представьте, что через ноги к вам поступает энергия земли.
5. Соберите всю нужную Вам энергию в своем центре (ниже пупка на ладонь и в глубине).



# Телесные техники

## Физические упражнения

(приседания, отжимания, тряска тела, танец, быстрая пробежка, прыжки)



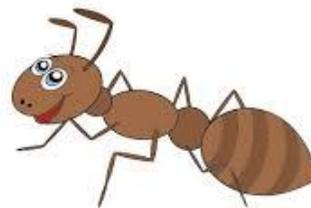
# Телесные техники облегчения стресса за 3 минуты

- Хлест руками по спине
- Лыжник
- Шалтай-болтай
- Плавное движение шеей

# Телесные техники облегчения стресса за 3 минуты

## Упражнение «Муравьи»

1. Представьте, что в вашу одежду заползли муравьи
2. Хорошо встряхните их отовсюду: из-под одежды, с головы, с ног, с рук, со спины...
3. Выбейте мягкими, но уверенными постукивающими движениями, как выбивают пыль из ковра. Не суетитесь. Уделите внимание каждой области вашего тела отдельно, последовательно
4. В завершении прогладьте каждый «встряхнутый» участок длинными, плавными движениями



# Мышечная релаксация по Джекобсону



В 1930-х годах Эдмунд Джекобсон создал

## метод прогрессирующей мышечной релаксации

### Основная идея метода

после сильного напряжения мышцы автоматически максимально расслабляются, а расслабление мышц несовместимо с тревогой

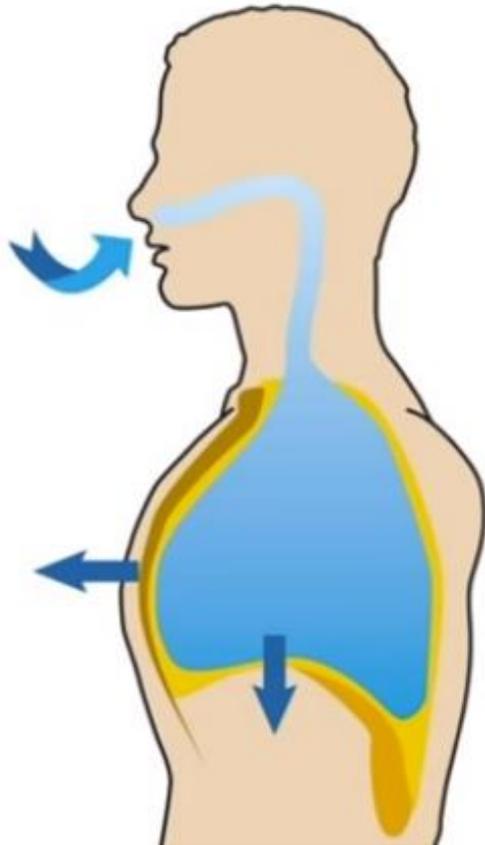
# Дыхательные практики

Глубокое дыхание

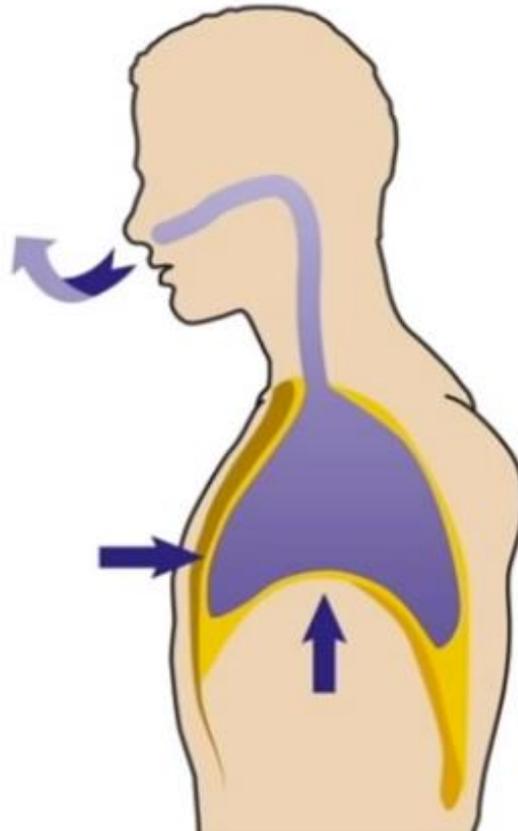


# Глубокое выдыхание

Вдох **4** секунды

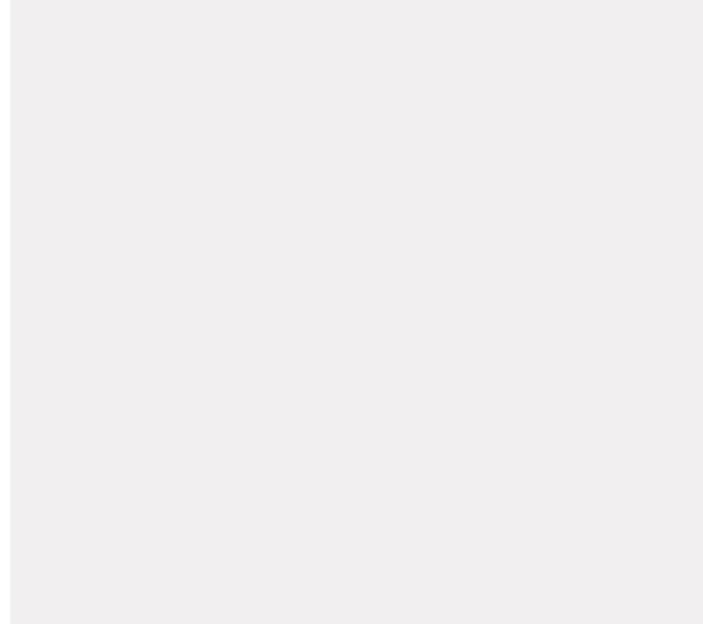


Выдох **8** секунд



# Дыхание «по квадрату»

4 секунды пауза



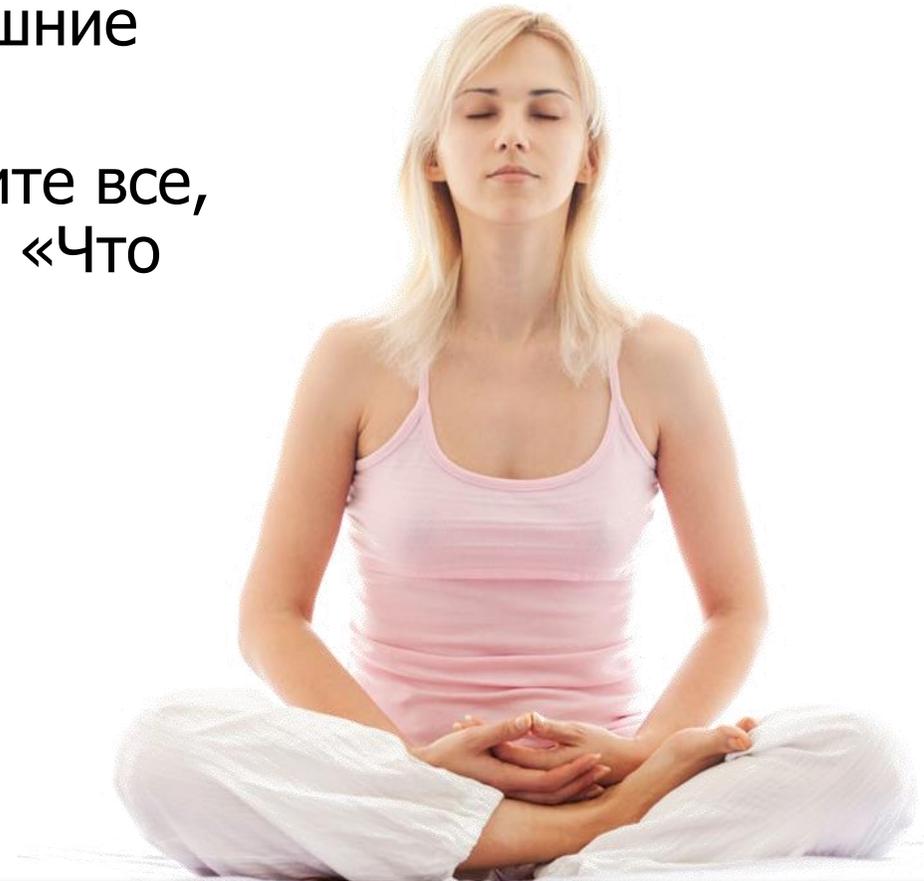
4 секунды выдох

4 секунды пауза

4 секунды вдох

# Техника «Остановка мыслей»

1. Переместите фокус своего внимания вовне, т.е. направьте его на внешние объекты, звуки, ощущения
2. Перемещая внимание, перечислите все, что воспринимаете, по принципу «Что вижу - о том пою»:
  - Я вижу....
  - Я слышу...
  - Я ощущаю...



## **Если чувства подавлять и игнорировать:**

- Головные боли
- Проблемы с ЖКТ
- Повышенное сердцебиение
- Повышение Артериального Давления
- Повышенный мышечный тонус («Мышечный панцирь»)
- Частые простудные заболевания
- Тревожность
- Ощущение неудовлетворенностью жизнью в целом

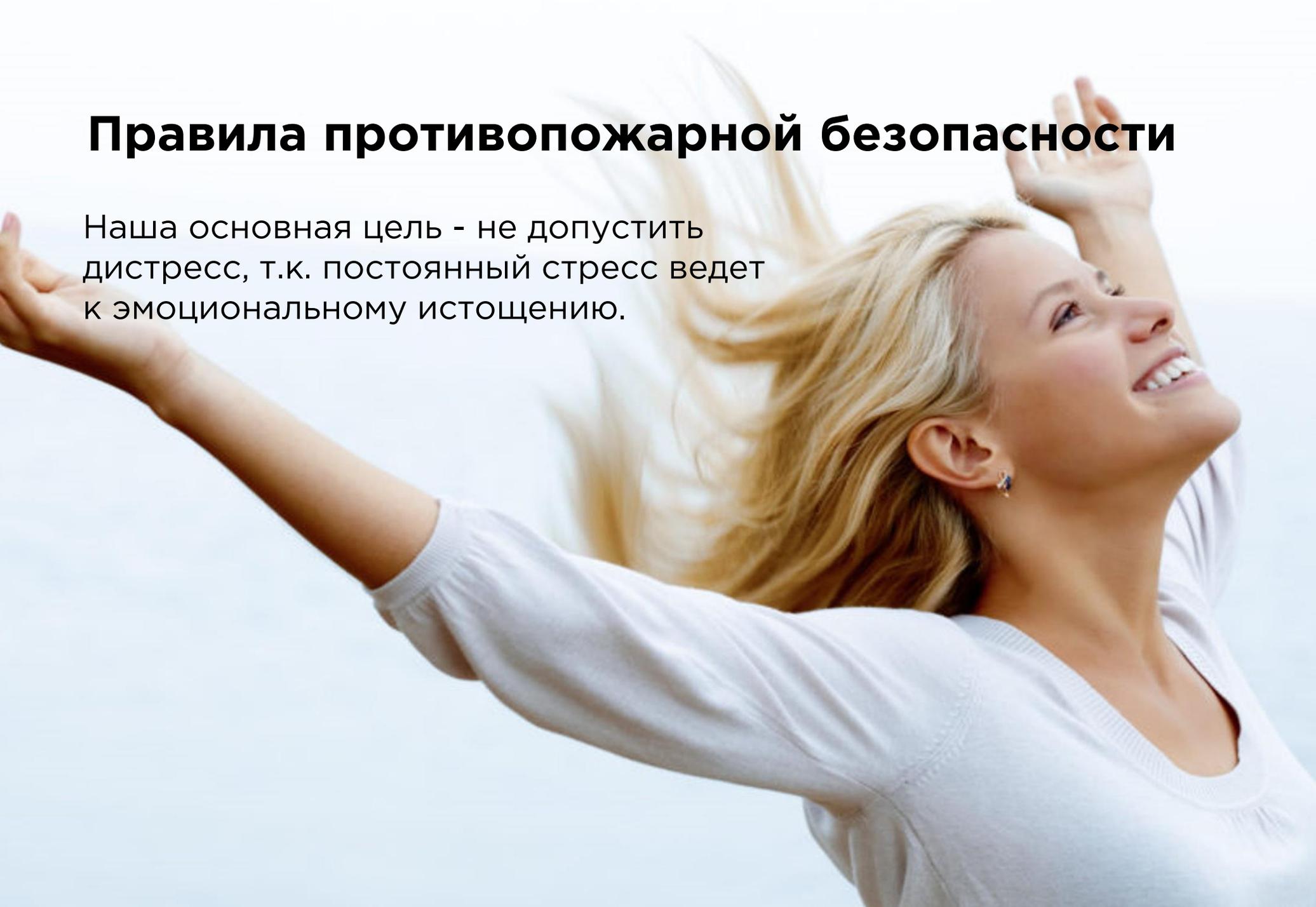
# Стрессор

1. Запишите все свои стрессоры (то, что вызывает стресс)
2. Распределите стрессоры по таблице

<b>Контролирую</b>	<b>Не контролирую</b>

# Правила противопожарной безопасности

Наша основная цель - не допустить дистресс, т.к. постоянный стресс ведет к эмоциональному истощению.





# **Человек – это система, в которой все взаимосвязано**

Эмоции влияют на тело.  
Тело – ключ к работе с  
эмоциями.

# Правила противопожарной безопасности

Поддерживайте хорошую  
физическую форму

- Качественный сон
- Сбалансированное питание
- Физическая активность



# Правила противопожарной безопасности

## Качественный сон

- Ложимся спать до полуночи;
- обеспечиваем темноту;
- проветриваем помещение;
- не едим за 2-3 часа до сна;
- спим 6-8 часов
- все подождут вас до утра
- ночные бдения допустимы, если польза от них в виде удовольствия выше вреда от последствий недосыпа.



# Сон животных



## Короткоспящие

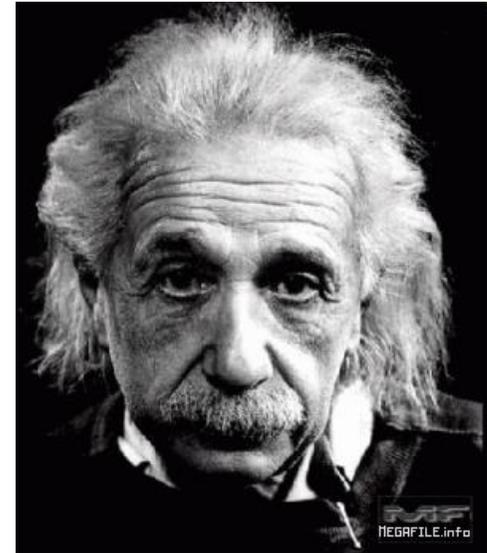


Наполеон ложился в 22-24 часа ночи и спал до 2ч ночи. Затем вставал, работал до 5ч утра, затем засыпал до 7ч утра



Черчилль работал до 3-4ч ночи, а в 8ч уже снова был на ногах

## Долгоспящие



Альберт Эйнштейн каждую ночь проводил в постели 10-12 часов



**Человек примерно  
треть своей жизни  
проводит во сне**



**Для того, чтобы  
выспаться, нужно всего  
лишь лечь спать не  
в тот день, когда нужно  
вставать**

# Как перестать беспокоиться и начать высыпаться? Регистрируйтесь на бесплатный онлайн-курс от Школы здорового сна

Вы научитесь:



Понимать причины разбитого состояния и правильного подхода к процессу сна



Узнаете как упорядочить свои мысли перед тем, как лечь спать



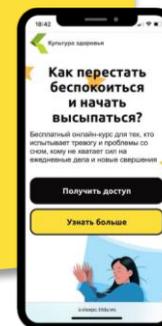
Бороться с эмоциональным выгоранием



Бороться с кошмарами и повышенным уровнем тревожности



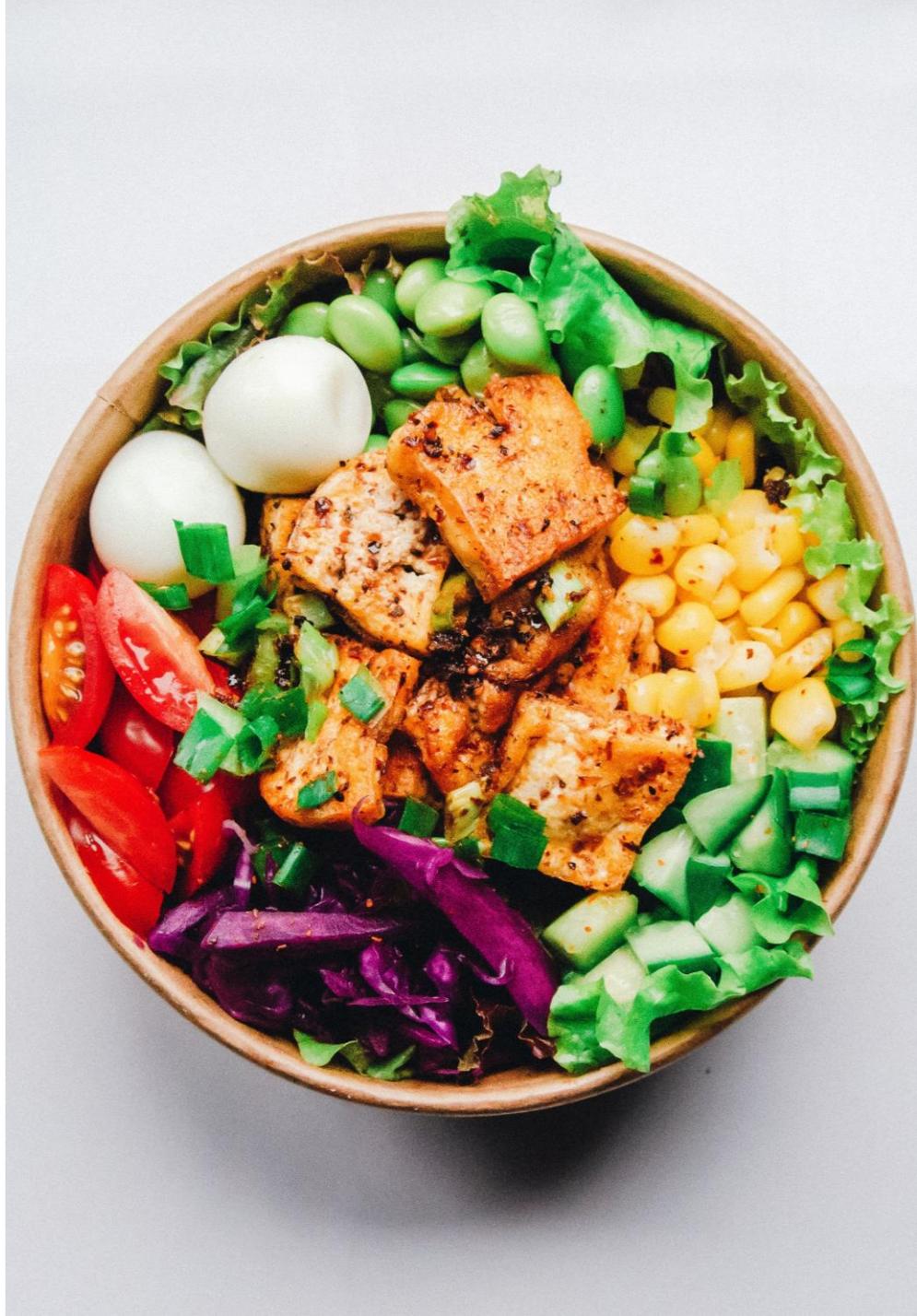
Узнаете правду о пользе и вреде снотворных средств



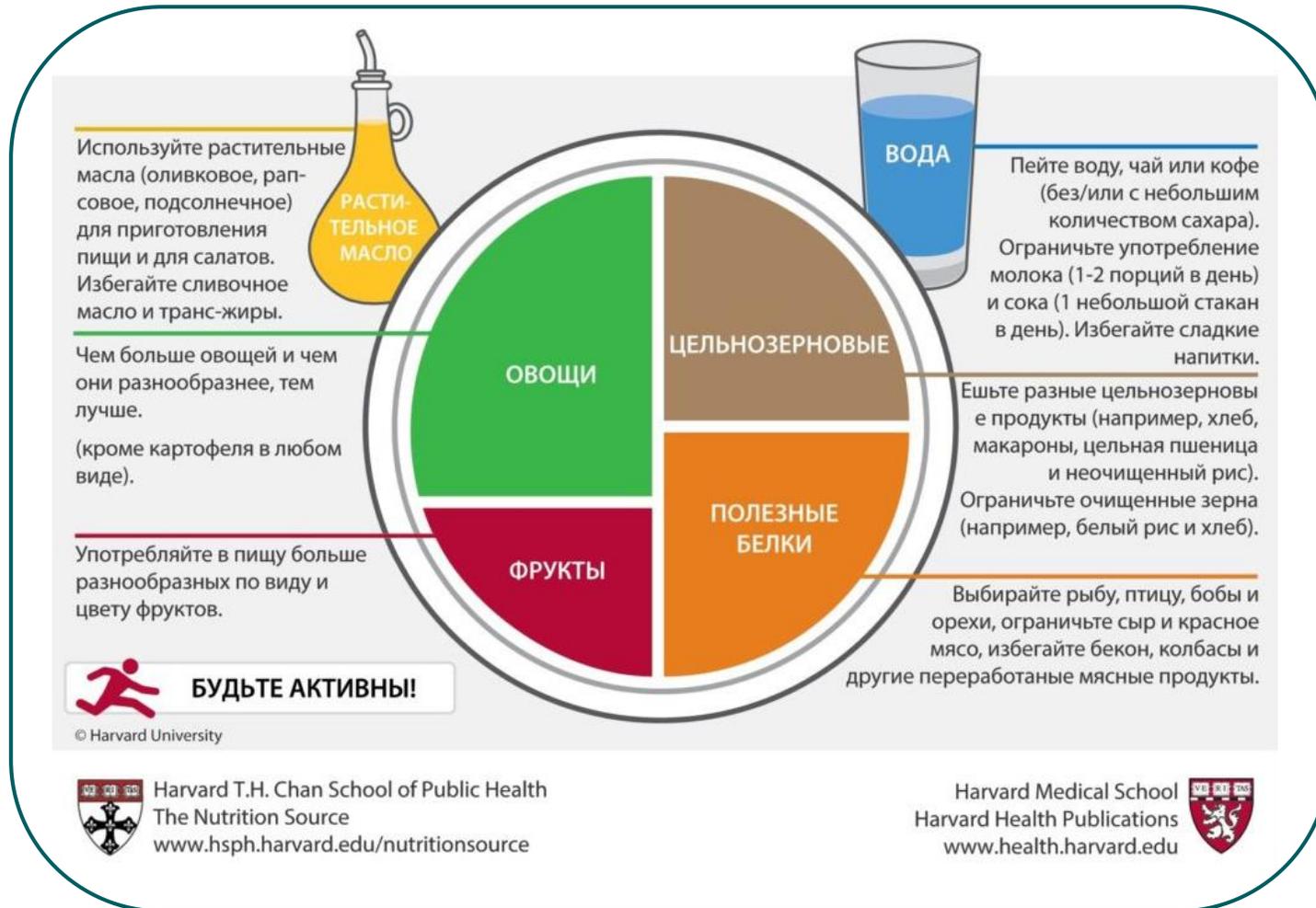
# Правила противопожарной безопасности

## Сбалансированное питание

- Пьем воду: 30мл - 1 кг веса;
- минимизируем потребление сахара;
- приемы пищи делаем регулярными, планируем их заранее в календаре;
- приносим с собой контейнер с едой, либо четко понимаем, куда пойдем обедать;
- не пытаемся «перетерпеть» голод под предлогом занятости;
- голодный человек – не самый эффективный помощник другим (тревожность-агрессия)



# Тарелка здорового питания



# Попытка с помощью еды закрыть непищевые потребности



# Упражнение «Осознанное переключение»

15-20 мин другая деятельность

# Упражнение «5 вопросов аппетиту»

1. Что я делал(а) /не хотел(а)?
2. О чем я думал (а)?/не хотел(а) думать?
3. Что я чувствовал(а) /не хотел(а) чувствовать?

\_\_\_\_\_

4. Чего я хочу?
5. Как мне помочь себе? /Как себя успокоить/порадовать без помощи еды?



# Упражнение на снижение амплитуды переживаний

- Оценить интенсивность переживаний 1-10
- Какая эмоция? Где она в теле? Как ощущается (жар, холод, покалывание?)
- Как эмоция выглядит (цвет, форма, консистенция, запах, движение?)
- Извлечь из тела, положить на ладонь, разъединиться
- Откорректировать образ
- Положить в ту же часть тела
- Оценить интенсивность переживаний 1-10



**В значении стресс =  
психоэмоциональное  
напряжение**

1. Голод пропадает
2. Аппетит возрастает
3. Волнообразно

# Голода нет

- Определите ваш источник стресса, корень беспокойства.
- Убедитесь, что вы высыпаетесь.
- Питайтесь по расписанию каждые 3-4 часа.
- Найдите продукты, которые будут сносны для вас.



# Избыточный аппетит

- Избыточный аппетит – предохранитель от сильных эмоций
- Позаботиться о своей физиологии: сон, умеренная ФА, регулярное питание
- При неопределенности искать островки спокойствия
- Осознанное переключение + 5 вопросов аппетиту
- Психотерапия, дневник саморефлексии
- Занять руки: вязание, пазлы и пр.
- Не ругать себя, а подумать как поддержать

# Можно ли с помощью питания ослабить стресс?



- Регулярное
- Вкусное
- Разнообразное
- Сбалансированное

## Диета



- **Строгие однообразные кратковременные ограничения в питании**
- **«Бумажка» с рекомендациями**

---

## Диета



- **Комфортный сбалансированный постоянный рацион, организованный режим дня и правильные пищевые привычки**
- **Система знаний и навыков**

# Знаете ли вы, как питаться правильно? Регистрируйтесь на бесплатный онлайн-курс от Школы здорового питания



## Вы научитесь:

- ✓ Избегать основных вредных привычек и уметь с ними бороться
- ✓ Бороться с эмоциональным голодом и причинами переедания
- ✓ Бороться с нарушениями пищевого поведения и стереотипов питания
- ✓ Предотвращению аллергических реакций у Вас и Ваших близких
- ✓ Узнаете правду о пользе и вреде диет



# Правила противопожарной безопасности

## Физическая активность

- Каждый день – 10 000 шагов
- 3 раза в неделю – физические упражнения
- занимайтесь тем видом спорта, который приносит максимальное удовольствие, а не просто моден
- выносливость нужна нам для воплощения идей в жизнь



# Правила противопожарной безопасности

## Пойте и читайте стихи вслух

- Каждый день пойте или читайте стихи хотя бы по 10-15 минут в 2-3 захода по 5 минут (хотя бы в душе)
- Выражайте свои эмоции в момент пения или чтения стихотворения (даже если не хочется или это кажется глупым)

Восточная мудрость

# «Человек без голоса, что птица без крыльев»



# Хорошая речь и голос – это путь к успеху!



«Кто плохо говорит, тот карьеры не сделает», – любил повторять

Наполеон

# Эмоции и голос

Женщины умеют так много передать одним тоном, каким они произносят ваше имя.

Айрис Мердок

Есть люди, об уме которых можно верно судить по их голосу и смеху.

Антон Павлович Чехов

На свете нет зрелища прекраснее, чем лицо любимой, и нет музыки слаще, чем звук любимого голоса.

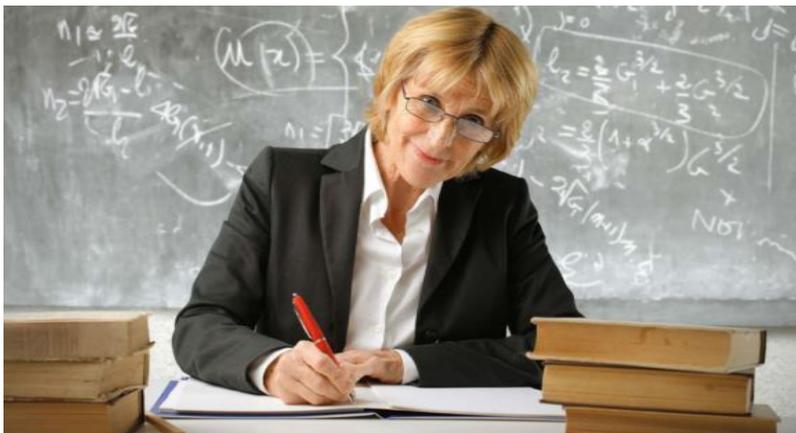
Жан де Лабрюйер

Какой волшебной музыкой звучат  
Нам голоса любимых на рассвете!

Уильям Шекспир



# Распространенность нарушений голоса



**10% - 30%**

**патология гортани  
среди взрослых (1)**

**40% - 50%**

**педагогов (2)**

**36%**

**воспитателей дет.садов (2)**

**20%**

**менеджеров  
Call-центров (2)**

**31%**

**переводчиков (2)**

**77%**

**экскурсоводов (2)**

1. Гусева Л.Н., 1995, Вохте, 1974, И. Максимов, 1987, Вильсон Д.К. 1990, Радциг Е.Ю. , 2007

2. Герасимова С.,1972, Василенко Ю.С. , 1974



## **Охриплость – серьезный симптом**

- Хронический ларингит
- Узелки голосовых складок
- Хирургическое лечение
- Необратимые изменения голоса
- Профессиональная непригодность и потеря работы
- Онкологическая настороженность!

# Всероссийский социальный проект «Секреты голоса»

Для тех, у кого голос является рабочим инструментом:



- Учителя и Педагоги
- Вокалисты
- Медицинские работники
- Работники call-центров
- Психологи
- Тренинг-менеджеры
- Менеджеры компаний, sales-менеджеры
- Другие специальности

**При поддержке:**



Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт уха, горла, носа и речи Минздрава РФ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНО-КЛИНИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГИИ

Ассоциация фониатров и  
фонопедов России



АКАДЕМИЯ  
ХОРОВОГО  
ИСКУССТВА  
имени В. С. Плова

# Охват-вся Россия

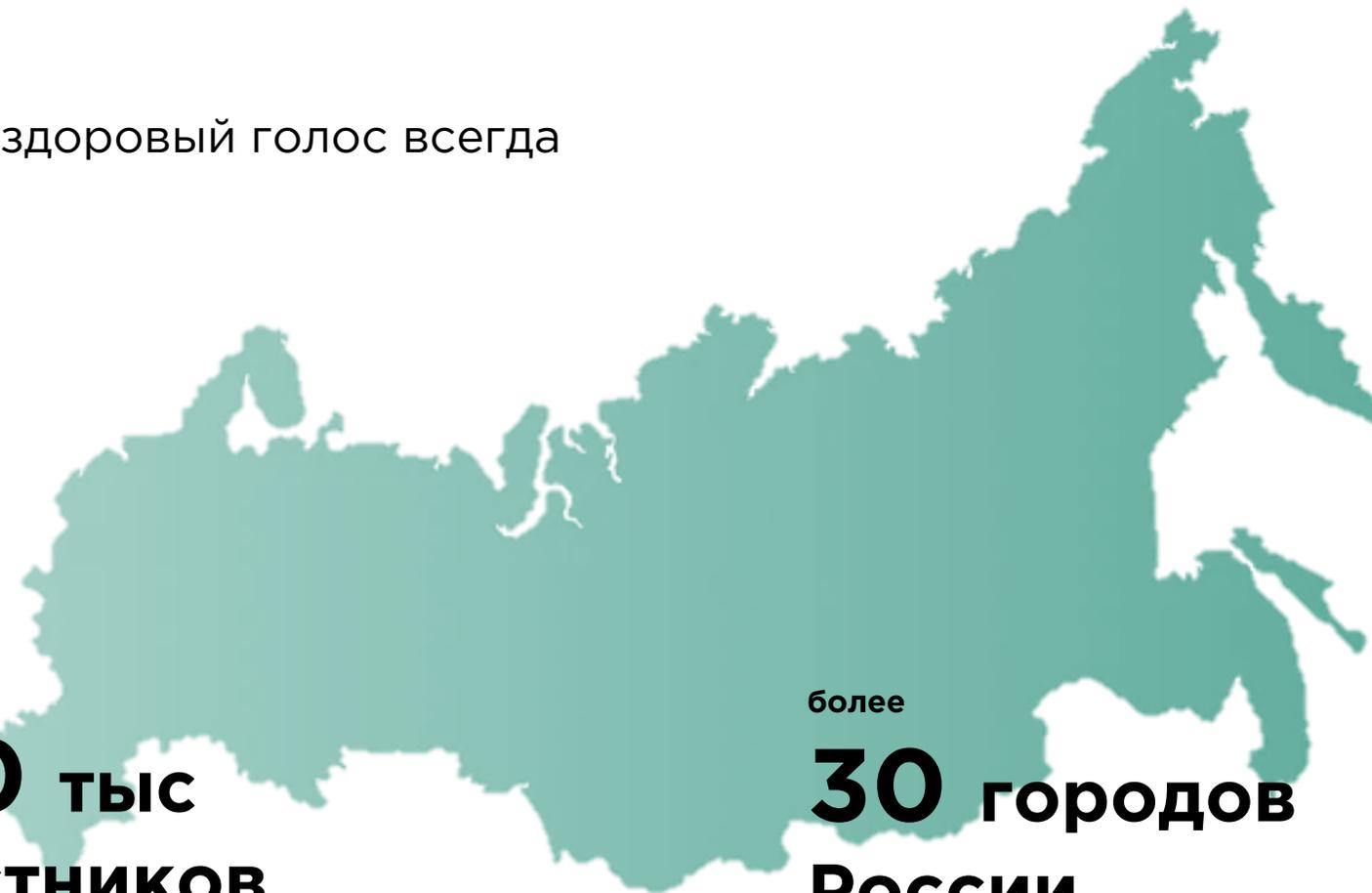
Миссия - здоровый голос всегда

более

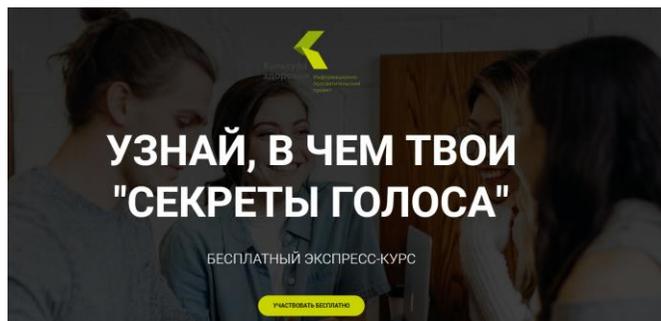
**100** тыс  
участников

более

**30** городов  
России



# Бесплатный онлайн-курс «Секреты голоса»



**Валерия Крыяева**

Театральный режиссёр, педагог по технике сценического голоса, бизнес тренер



**Свистушкин Михаил**

Врач оториноларинголог, врач хирург, ассистент кафедры болезней уха, горла и носа ФГАОУ ВО «Первый МГМУ им. И.М. Сеченова» (Сеченовский Университет)



**Харина Дарья**

Врач фониатр, оториноларинголог, кандидат медицинских наук



**Осипенко Екатерина**

Президент Ассоциации фониатров и фонопедов России, оториноларинголог, фониатр



**Леонид Серебрянников**

Советский и российский певец, актёр, телеведущий. Заслуженный артист России



**Елисеева Светлана**

Психолог, гештальт-терапевт и семейный терапевт, специалист по психосоматике



**Талашова Светлана**

Фармаколог, бизнес-тренер, кандидат фармацевтических наук



**Юлия Кривых**

Фонопед высшей категории



**Дмитрий Чумак**

Диктор, звукорежиссёр, тренер по ораторскому мастерству

# 25

видео-уроков от профессионалов голоса:



- фониатр,
- фонопед,
- диктор радио,
- педагог сценической речи,
- актер и певец,
- бизнес-тренер,
- психолог

В ходе курса участники могут улучшить качество своего голоса и его выносливость.



# Правила противопожарной безопасности

## Живите осознанно

- Присутствуйте «здесь и сейчас», не уноситеcь мыслями в прошлое или будущее
- Всегда концентрируйтесь на том, чем занимаетесь, а не действуйте на автопилоте
- Будьте спокойным, счастливым и сосредоточенным, а не распыляйтесь по мелочам
- Управляйте своими эмоциями

# Правила противопожарной безопасности

## Возьмите полную ответственность за свою жизнь

- Имейте четкое представление о своей жизни и о том, чего вы от нее хотите
- Выделяйте время на отдых
- Ваша жизнь – Ваши правила
- Выбор – всегда зона Вашей ответственности



# Правила противопожарной безопасности

## Не разделяйте работу и личную жизнь

- Work-life balance – это одна из теорий.
- Работа – это тоже жизнь!
- Учитесь получать удовольствие и от работы.



# Правила противопожарной безопасности

## Избавьтесь от балласта в жизни

- Отказывайтесь от вещей, не представляющих для вас важности, разберите гардероб
- Удаляйте из своего окружения «токсичных» людей
- Отходите в сторону и говорите «нет»
- Внедрите в практику ассертивное поведение



# Молитва гештальтиста (Ф.Перлз)

- ▣ Я делаю свое, а ты делаешь свое.  
Я живу в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям.  
А ты живешь в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим.  
Ты это ты, а я это я.  
И если нам случится найти друг друга – это прекрасно.  
Если нет, этому нельзя помочь.

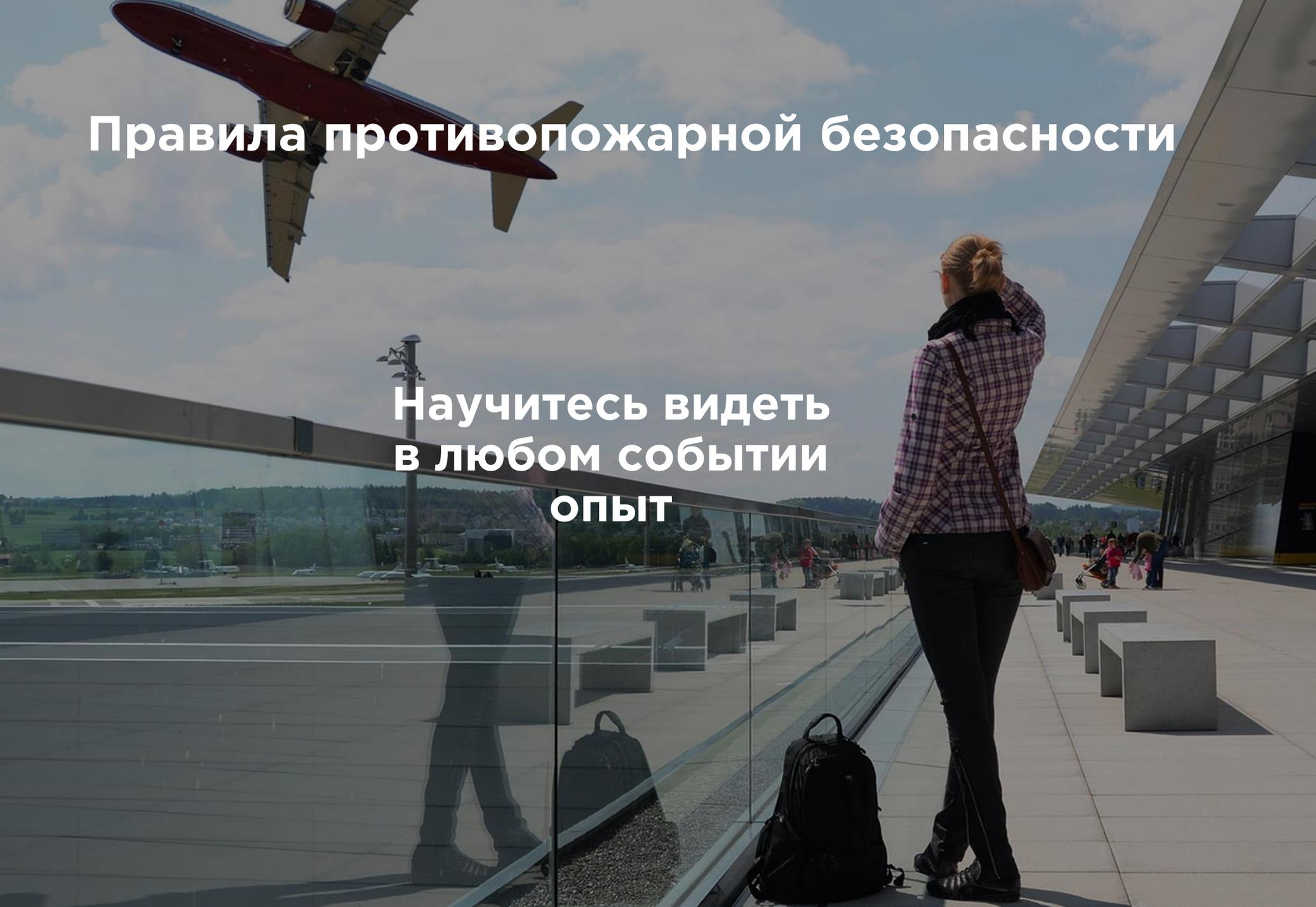


# Правила противопожарной безопасности

- Утренняя зарядка
- Массаж (шеи и плечевого пояса)
- Бережная фармакотерапия

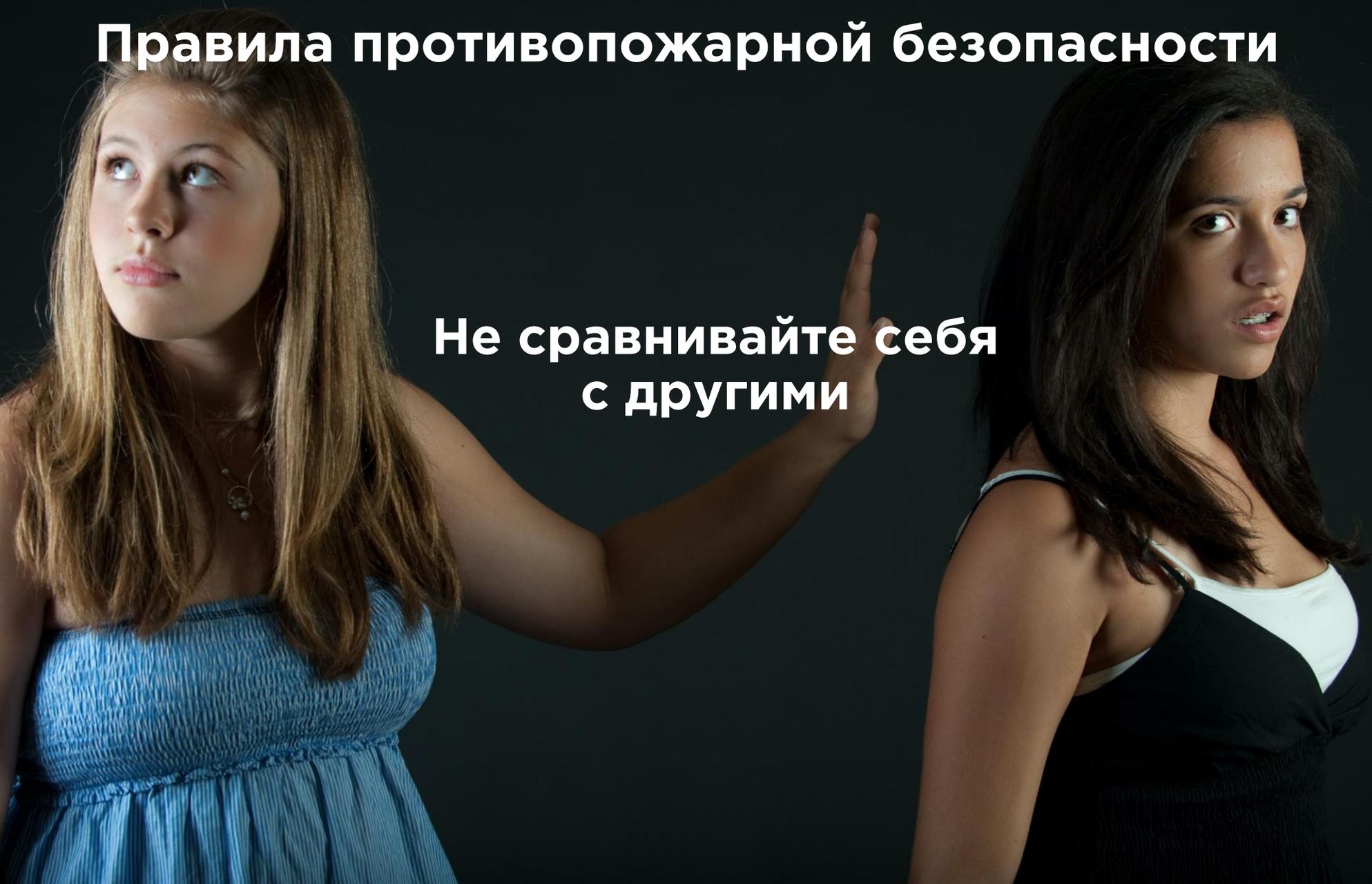
# Правила противопожарной безопасности

Научитесь видеть  
в любом событии  
ОПЫТ



# Правила противопожарной безопасности

Не сравнивайте себя  
с другими



**Правила противопожарной безопасности**

**Пробуйте новое**



**Помните - позитивными  
быть выгодно!**



# **Правила противопожарной безопасности**

**Научитесь  
благодарить!**

# Умные мысли



Здоровье – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут.

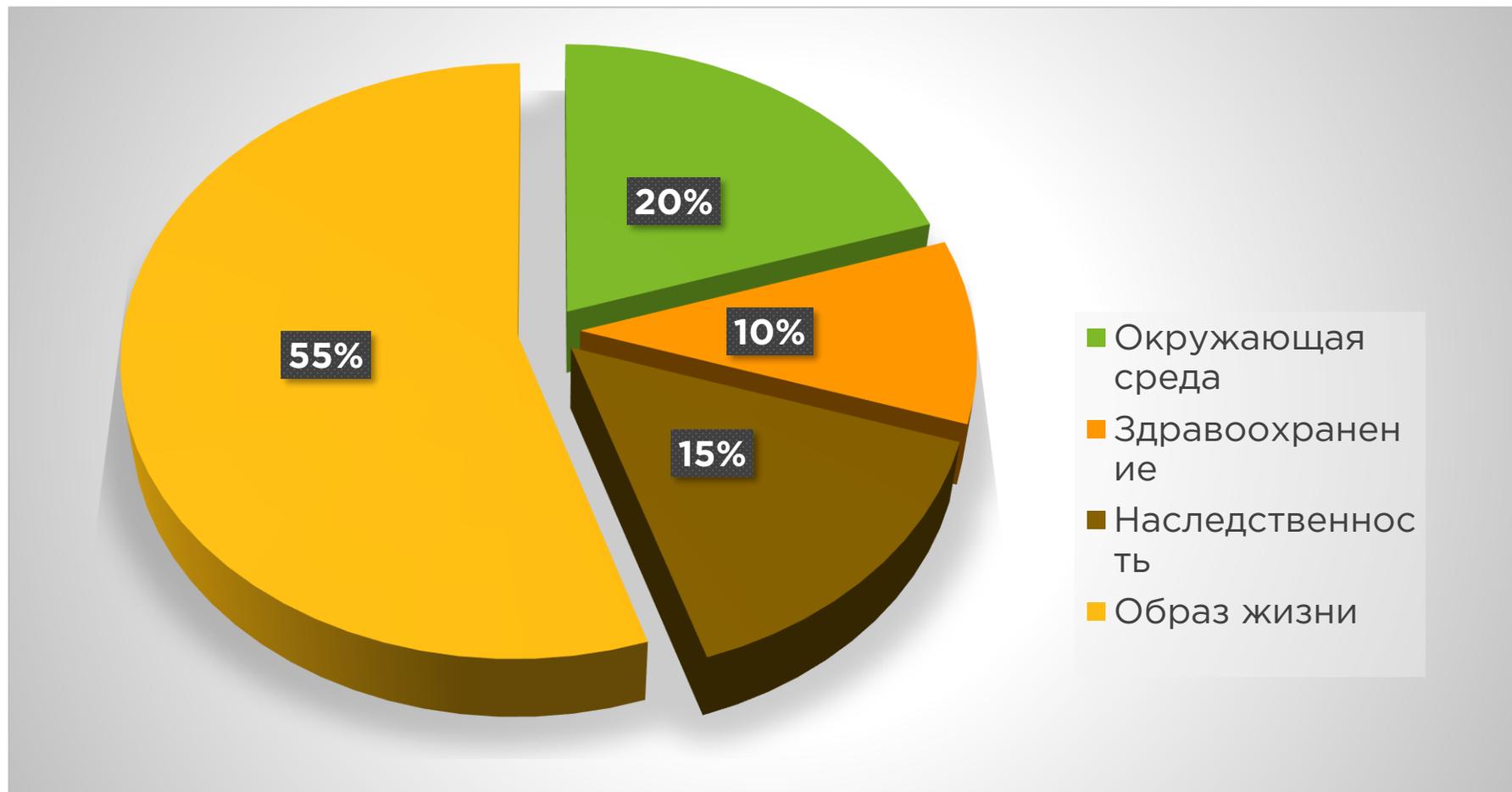
**Ж.Лабрюйер**

**(1645-1696, франц. писатель)**

**Здоровье** является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

**Определение ВОЗ**

# Воздействие жизненных факторов на состояние здоровья по классификации ВОЗ





**Спасибо за внимание!**

**Благинина Наталья Александровна**

**+7 (919)-961-02-18**

**[Nata\\_blaginina@mail.ru](mailto:Nata_blaginina@mail.ru)**

<https://congress-vsp.ru/xiii/>