

**ПРОЕКТ:**  
**Центр психологической помощи**  
**«Место твоей силы»**



**Выполнен: Макаровой Ю.С./Антроповой О.И. 2023г.**

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА:

1. Профорientация: найди свое призвание.
2. Работа с социально незащищенной группой населения с расстройством СДВГ и нарушением исполнительских функций.
3. Кабинет психологической разрядки и комфорта.
4. Обучающий курс самопомощи в совладании со стрессом «Стоп-Стресс».



# 1. Профориентация: найди свое призвание

В конце 2022 года 71% россиян планировал сменить место работы — это почти на треть больше, чем в 2021 году. Согласно статистике, 39% из них готовы уйти в новую профессию и начать карьеру с начала.

А помочь с этим им может профессиональное ориентирование. Сюда входит :

- ✓ Работа психолога, юриста, экономиста с соискателями нового вида деятельности. Помощь по выбору «билета в будущее», в виде предварительной беседы специалиста по вопросу поиска профессии;
- ✓ Проведение профориентационного тестирования (включая тестирование на выявление индивидуально-психологических особенностей соискателя);
- ✓ Проверка на осознанный выбор профессии;
- ✓ Раскрытие потенциала соискателя;
- ✓ Помощь в определении с будущей специальностью, выбор ниши для ведения самостоятельной деятельности.
- ✓ Помощь в преодолении внутренних препятствий, психологическая поддержка, мотивация, проведение коучинг-сессий с наставником.



## 2. Работа с социально незащищенной группой населения с расстройством СДВГ и нарушением исполнительских функций

**Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВ, СДВГ)** — это расстройство, которое включает проблемы с концентрацией, чрезмерную двигательную активность и импульсивное поведение. Как правило, это состояние диагностируют у детей от 3 до 7 лет, однако его симптомы часто сохраняются и по мере взросления.

Одна из основных проблем в сфере лечения СДВГ у взрослых связана с еще не достаточно полным осознанием профессиональным сообществом того факта, что СДВГ у ребенка по мере взросления часто никуда не девается, а лишь видоизменяются поведенческие «маски» синдрома.

**По разным данным, от СДВГ страдает от 2,5 до 4,9% взрослых людей.**

И в нашей стране только начинают разбираться в этом вопросе и открыто говорить об этом расстройстве у взрослых.

**Как живут гиперактивные, невнимательные и неусидчивые люди?** Обычно СДВГ проявляется тремя комплексами симптомов — невнимательностью, гиперактивностью и импульсивностью.

### **Симптомы невнимательности:**

- Сложно долго концентрировать внимание. Но чем-то, что их заинтересовало, люди с СДВГ могут заниматься часами (гиперфокус в ущерб себе).
- Дефицит избирательного внимания: человек легко отвлекается на посторонние действия и шум.
- Снижение переключаемости внимания.

### **Симптомы гиперактивности**

- у взрослых выражены не так сильно, как у детей. Обычно люди с СДВГ закливаются на каком-то действии: вертят в руках какие-то предметы, ходят по комнате, беспокоятся или суетятся.

## Симптомы импульсивности:

- Сложно контролировать свои эмоциональные и поведенческие реакции на происходящее. Люди с СДВГ часто перебивают собеседника или отвечают, не дослушав вопрос.
- Склонность к рискам, что часто становится причиной травм и несчастных случаев.
- Тяжело принимать любой отказ.

## Что предлагает наш проект для людей с СДВГ и людей с нарушением исполнительских функций:

- ✓ Информационное просвещение помогающее людям с СДВГ выявить у себя признаки расстройства и понять, что с ними происходит;
- ✓ Занятия с психотерапевтом помогают человеку улучшить навыки самоорганизации и управления временем;
- ✓ Проведение обучающих тренингов для людей с СДВГ и синдромом дефицита исполнительских функций;
- ✓ Обучение сдерживанию импульсивного поведения;
- ✓ Помощь справляться со стрессами в обычной жизни.
- ✓ Кроме того, психолог помогает улучшить самооценку, часто сниженную при этом расстройстве, наладить отношения с семьёй и друзьями.

**Исполнительные функции** можно определить как совокупность когнитивных способностей, необходимых для контроля и саморегуляции поведения. То есть, это способности, которые позволяют нам составлять план действий, следовать ему, контролировать процесс, корректировать план и достигать поставленных целей.

При СДВГ и нарушениях исполнительских функций применяется когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), которая учит человека осознавать свои мысли и эмоции и менять поведение на более адаптивное. Более того, она эффективна и для лечения депрессии и химических зависимостей, которые нередко сопровождают синдром дефицита внимания.



### 3. Кабинет психологической разрядки и комфорта:

#### 1. Комната «Смехотерапии»

состоящая из определенного количества зеркал, при погружении в которые Клиент сможет «взглянуть» на себя через призму кривых зеркал.

Природный, естественный смех снимает напряжения в теле, - оно размягчается, постепенно освобождаясь от зажимов и напряжений.

**«Смех продлевает жизнь»** — это не просто красивая фраза. Хорошее настроение, радость и веселье помогает справиться с любыми недугами, уверены многие психологи и врачи нетрадиционной медицины, да и традиционной тоже.

При посещении комнаты клиент:

- снимет эмоциональные зажимы через смех
- примет себя таким какой есть

#### 2. Комната «Анти стресс»

состоящая из неограниченного количества предметов быта, декора которые могут быть разрушены, уничтожены, повреждены.

Многим знакома ситуация, когда хочется выпустить пар и что-нибудь разбить, разломать или разгромить.

Предлагаем место для безопасного выражения эмоций, где можно устроить полный антистресс, разрешить себе крушить все вокруг в свое удовольствие. В комнате разрушений, как битье мебели, техники и посуды помогает выплеснуть эмоции и даже — предотвращать разводы.

При посещении комнаты Клиент:

- снимет напряжение и накопленный негатив через активные физические действия,
- проработает внутренние зажимы и тревоги.

### 3. Комната «Арт-терапия»

оснащена неограниченным количеством различного вида красок, различными поверхностями, которые могут служить мольбертом для Клиента.

Арт-терапия учит раскрепощаться и даже самые закрытые и зажатые люди начинают двигаться и вести себя более свободно, если берут в руки краски и холст (кстати, если рисовать карандашами, то эффект менее заметен). А как благоприятно влияют на человека цвета!

При посещении комнаты Клиент:

- снимает эмоциональное напряжение через творчество,
- осуществляет самопознание через нейрографику.

### 4. Комната «Релаксации»

в оснащение комнаты релаксации входит световое оформление, сопровождающееся музыкой и видео для релаксации, а так же ароматерапией. В любой сенсорной комнате не обойтись без оформления комфортной бескаркасной мебелью и мягкими модулями. Добавляются тактильные изделия светозвукового и интерактивного оборудования.

Уникальная среда комнаты воздействует на все воспринимающие системы организма (обонятельную, зрительную, слуховую, тактильную, вестибулярную и д.р.), обеспечивая при этом замечательный терапевтический эффект. Это стимулирование «информационных входов» организма очень полезно.

При посещении комнаты клиент:

- в оптимально комфортных условия быстро и эффективно снимет эмоциональное перенапряжение,
- восстановит работоспособности.

Дополнительно в комнате релаксации будет проводиться медитации на основе майндфулнесс-подхода — это наука и искусство управления вниманием. Это эффективный метод тренировки внимания, навыков осознанности, управления стрессом и формирования жизнестойкости. Зачастую mindfulness называют фитнесом для ума.



## 4. Обучающий курс «Стоп-Стресс»

Сегодня большинство людей живут в условиях постоянного стресса. Современный ритм жизни становится интенсивнее с каждым годом.

Мы испытываем физические и психологические перегрузки, сталкиваемся с трудностями на работе, личная жизнь также полна забот, и мы постоянно испытываем нехватку времени, в том числе снижения самооценки.

Все это приводит к различным проявлениям стресса: усталости, раздражительности, потере ощущения радости, душевной гармонии и даже ухудшению состояния здоровья.

Стрессы — это неизбежная часть реальности, в которой мы живем. Поэтому современный человек должен уметь с ними справляться.

Умеющему справляться со стрессовыми ситуациями человеку значительно легче в дальнейшем переносить любые эмоциональные потрясения.

**В современном мире стрессоустойчивость не просто важное, но и крайне необходимое личное качество, которым должен обладать человек как в работе, так и в повседневной жизни.**





### **В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ клиент:**

- узнает, что происходит с ним в момент стресса на уровне тела и эмоций,
- научившись отслеживать свои эмоции и ощущения в теле, человек разовьет в себе эмоциональный интеллект, который поможет лучше понимать себя и других людей, так как лучше поймете причины эмоционального поведения,
- научится останавливать стрессовую реакцию в кризисной ситуации и сохранять самоконтроль,
- освоит инструменты экспресс-восстановления, которые помогут справиться в ситуации всплеска эмоций,
- получит техники, которые помогут восстановиться после стрессовых ситуаций,
- узнает несколько простых способов повысить свою стрессоустойчивость, чтобы легче справляться с трудностями в будущем.





Благодарим за внимание!