- При депрессии человек страдает от снижения настроения…

- СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ
- Причины
- Следствия
- Диагностика

Ошибки в образе жизни.

Основными симптомами депрессии являются: потеря интереса…

В депрессию впадаем часто,
А мир гноится и смердит

Глава ФСБ Твери застрелился из-за депрессии

...7% жителей России не знакомо со
стрессом и депрессией

Признаки депрессии хотя бы раз в жизни испытывал каждый.

Что такое депрессия?

...это не просто капризы

Депрессия - душевное расстройство

Общие симптомы тревоги и депрессии.

Эмоциональные симптомы

- Печаль
- Утрата ощущений удовольствия

Когнитивные симптомы

- Негативное восприятие себя
- Безнадежность
- Ослабление концентрации и памяти; замешательство

Депрессия

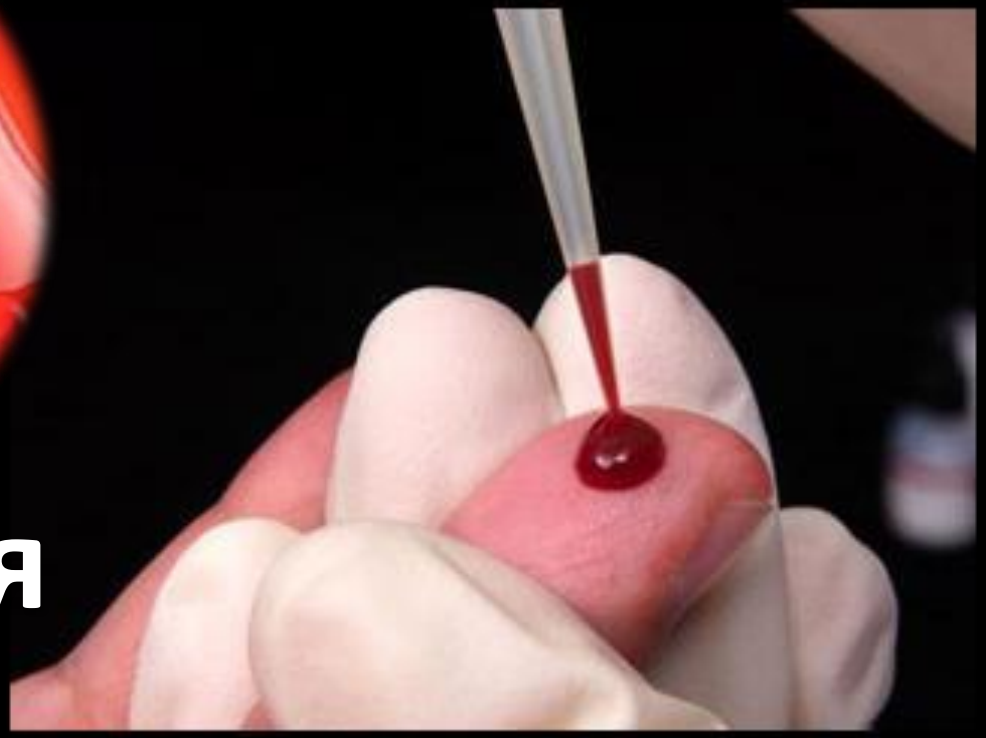
Мотивационные симптомы

- Пассивность
- Отсутствие инициативы или настойчивости в делах

Физические симптомы

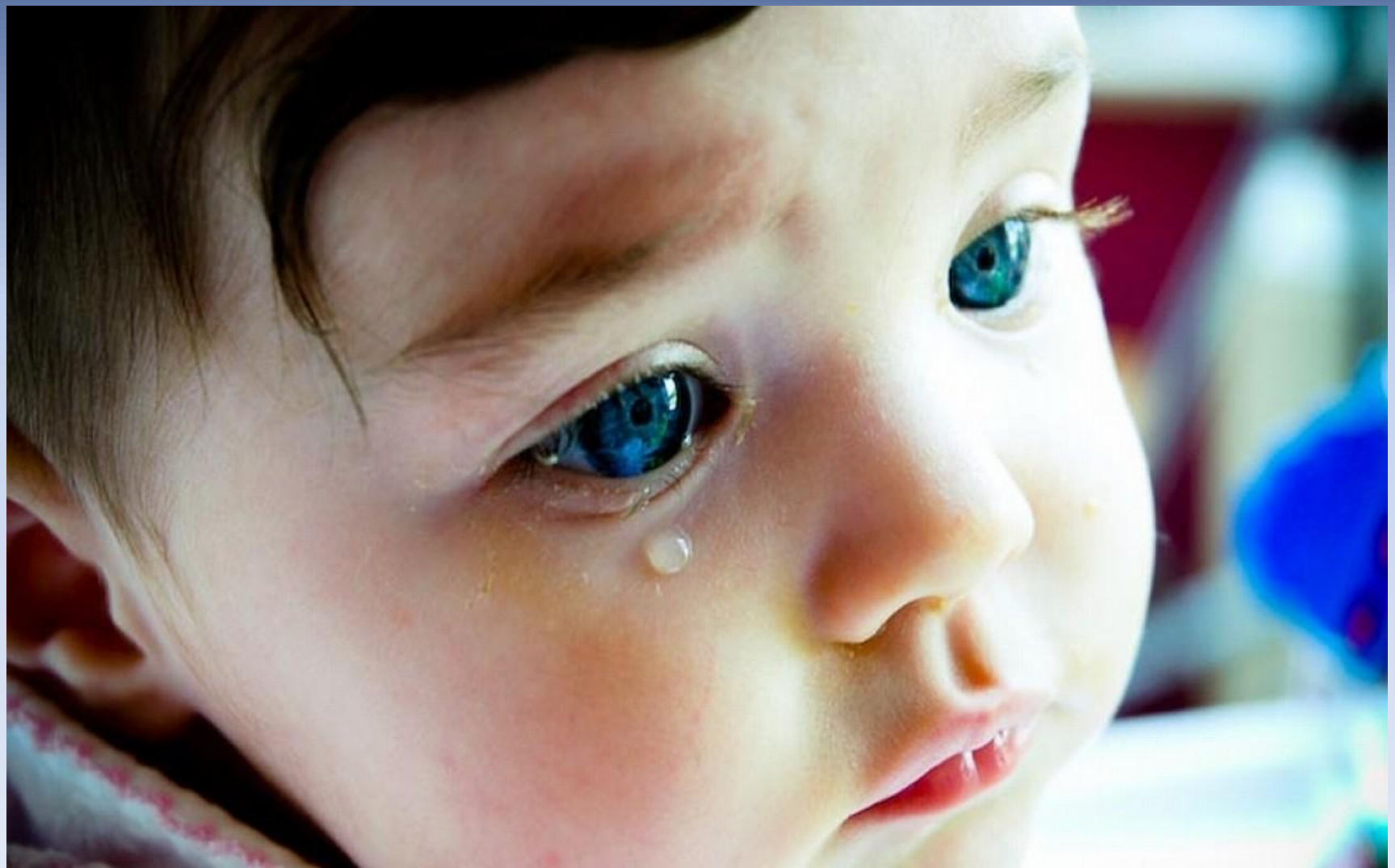
- Изменение аппетита и сна
- Утомление
- Усиление болей и недомоганий

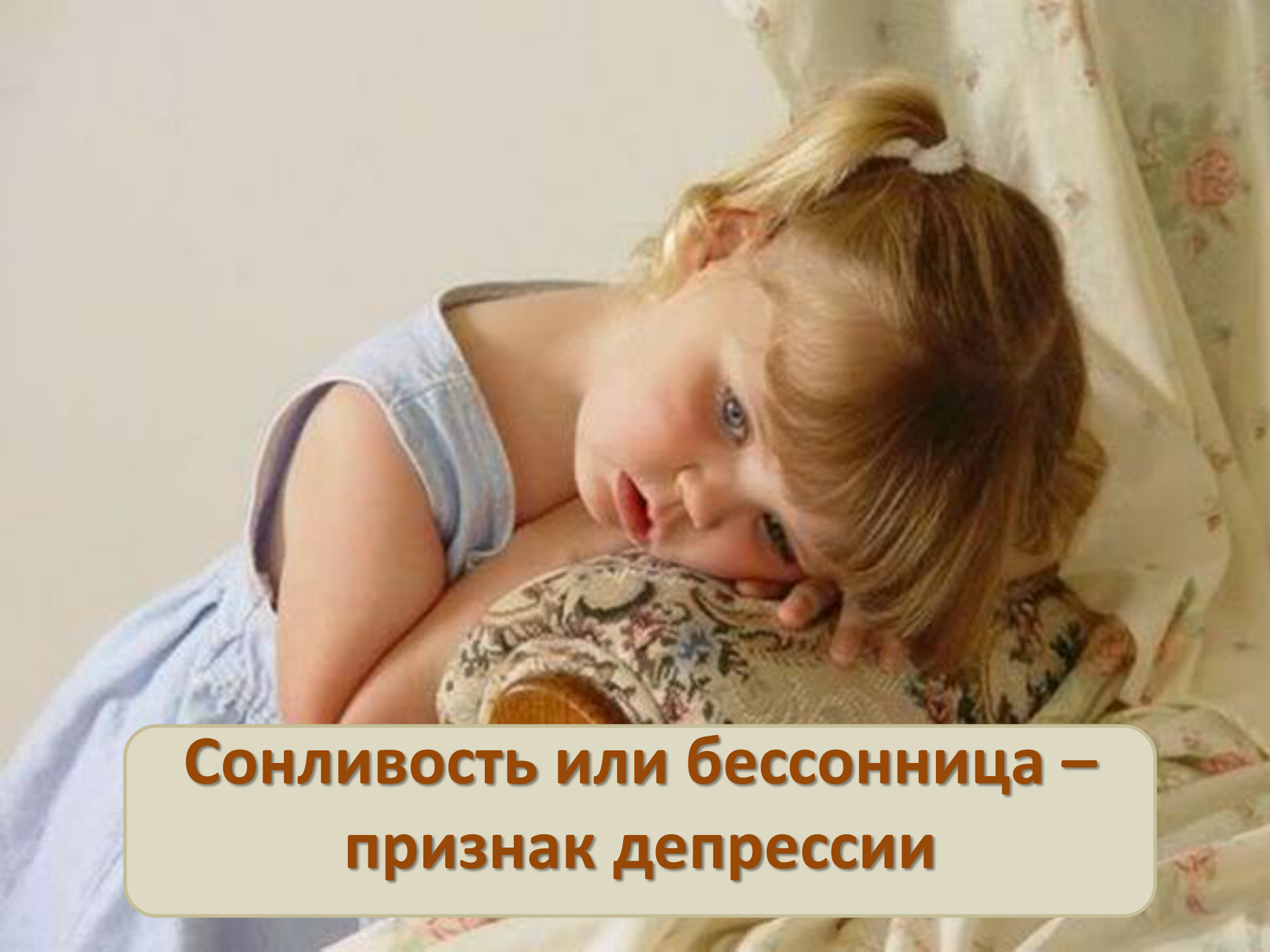
О депрессии расскажет кровь



Анемия

Вялость, слёзы, болезни кишечника – признаки депрессии у ребёнка





Сонливость или бессонница – признак депрессии

Не улыбчивость - это признак депрессии

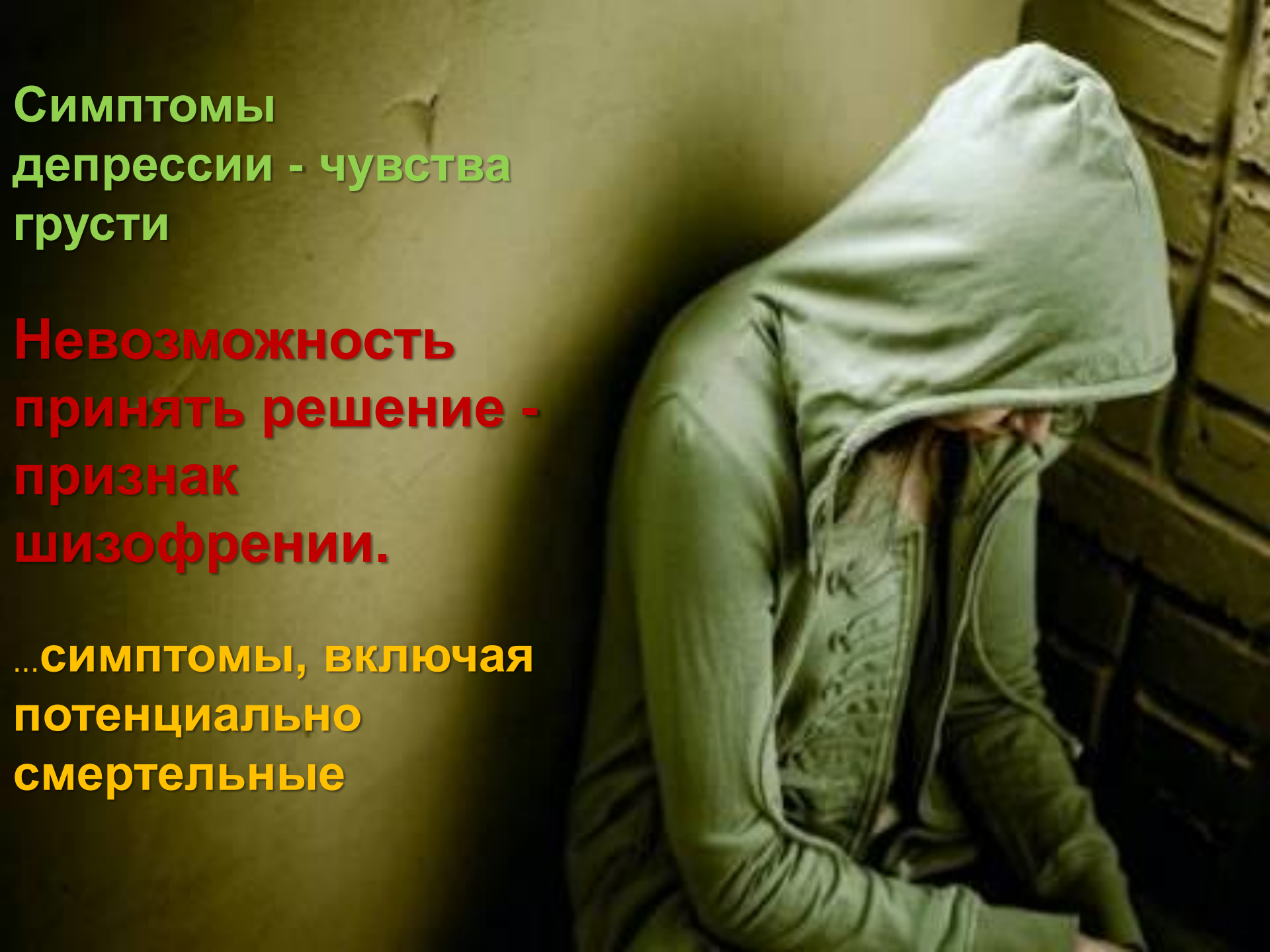
Детская депрессия. Необходимо обратиться к педиатру...

истощение нервной системы

Симптомы дефицита витамина В6

...слезы- всегда признак какой-то проблемы, внешней или...

- я не чувствую себя, это...

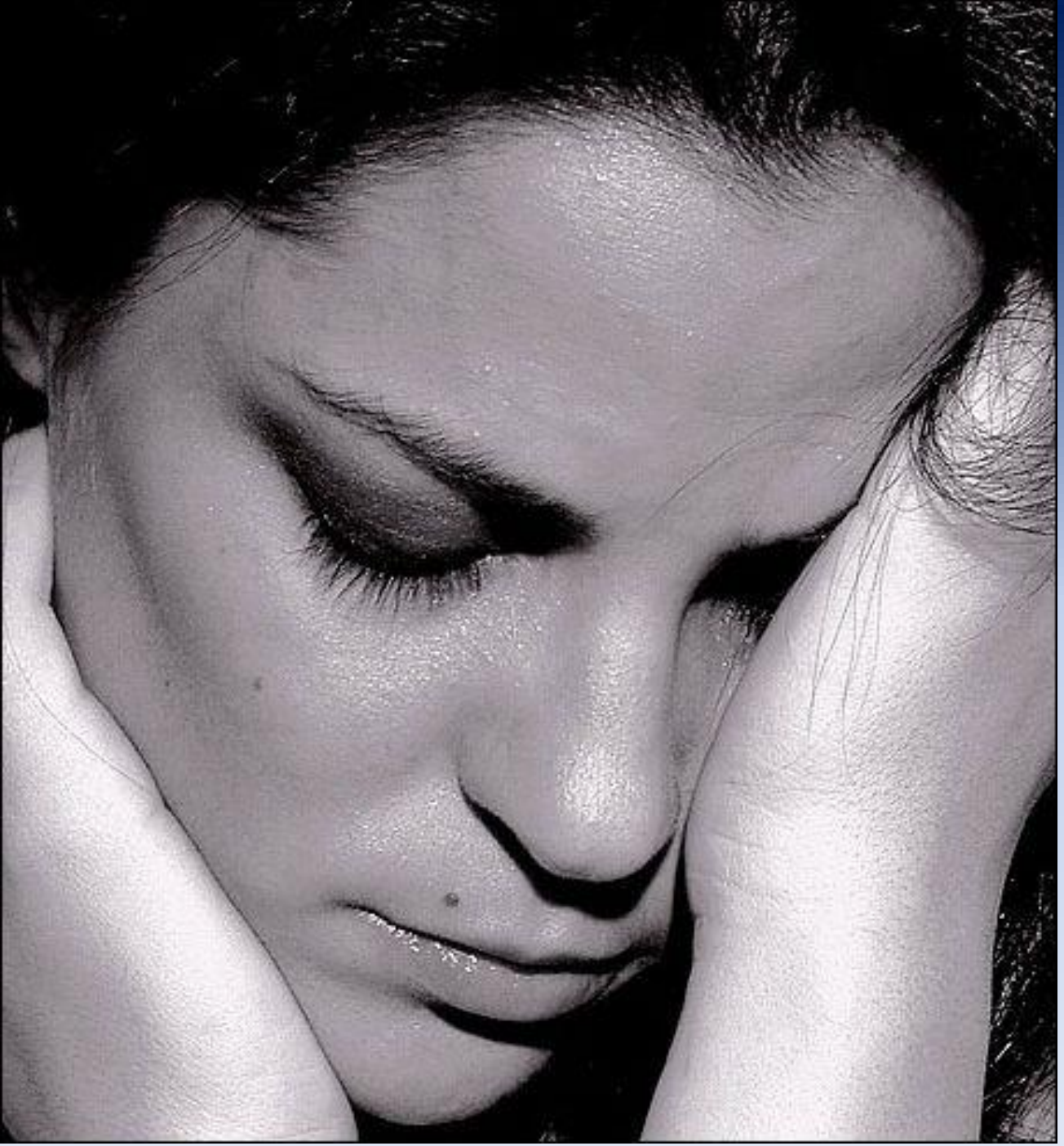


Симптомы депрессии - чувства грусти

Невозможность принять решение - признак шизофрении.

...симптомы, включая потенциально смертельные

маниакально депрессивный психоз



Депрессия может привести к болезням сердца

это признак искривления 2-го позвонка грудного отдела.

Симптомы вегето-сосудистой дистонии.

Депрессия отражается на костях

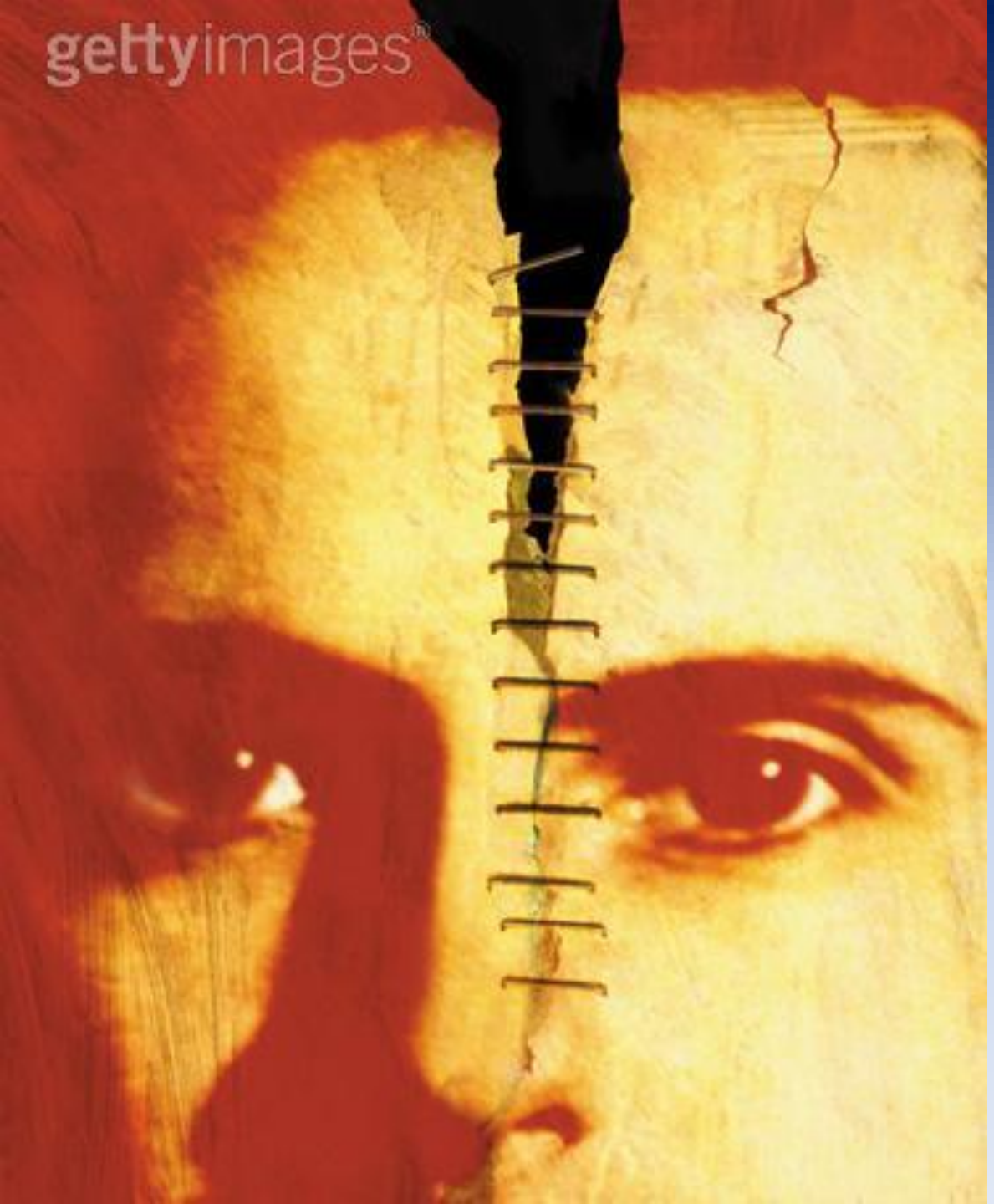
Уретрит, воспаление уретры

Симптомы авитаминоза. Склонность к появлению

синяков

кожных заболеваний

Депрессия и усталость - **признаки** обезвоживания



Симптомы заболевания различны для каждого пациента

•Депрессия крайне негативно влияет на общее здоровье...

синдром хронической усталости

подергивание мышц.

мерцающие боли в самых разных...

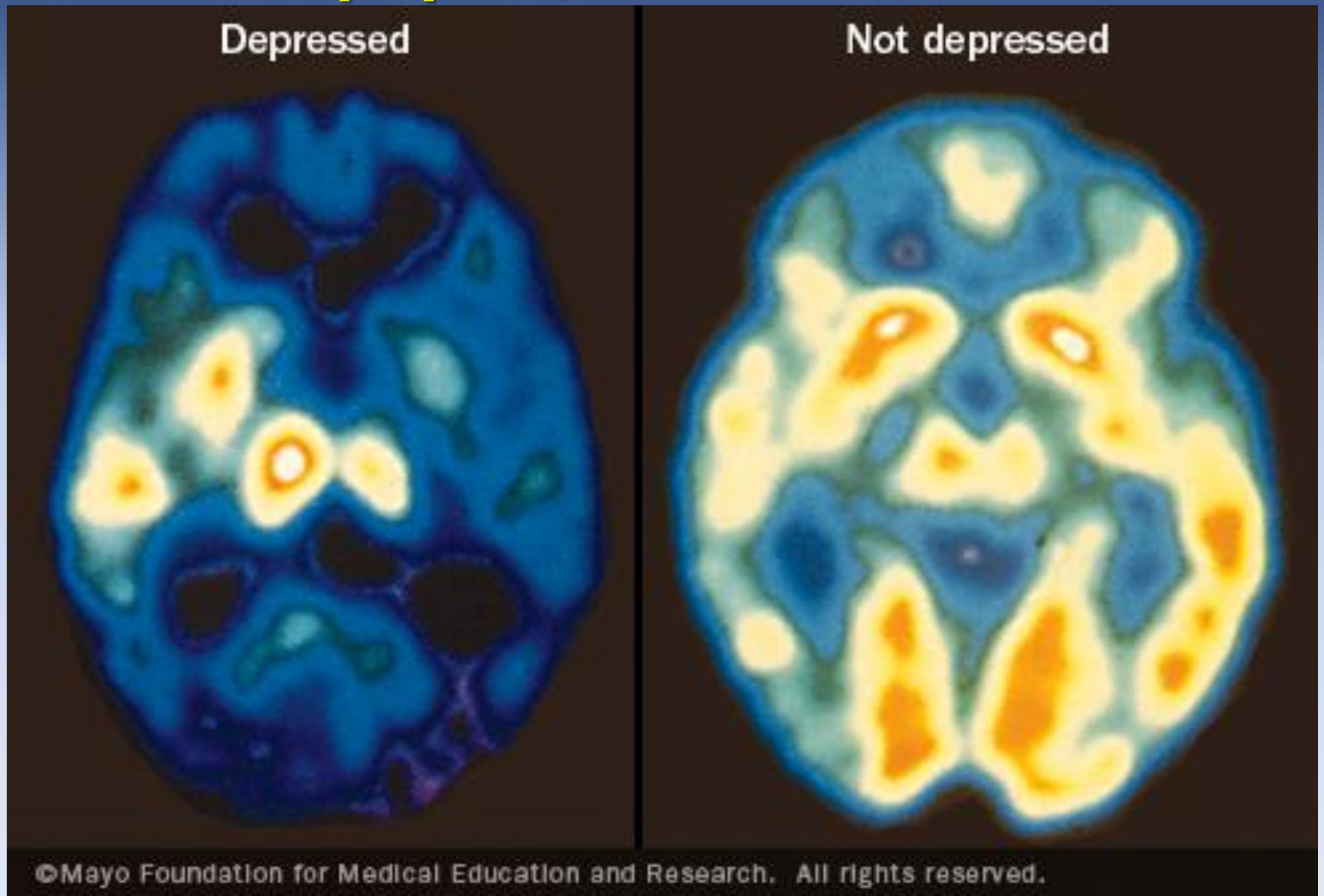
нарушение функций щитовидной железы.

невралгия тройничного нерва

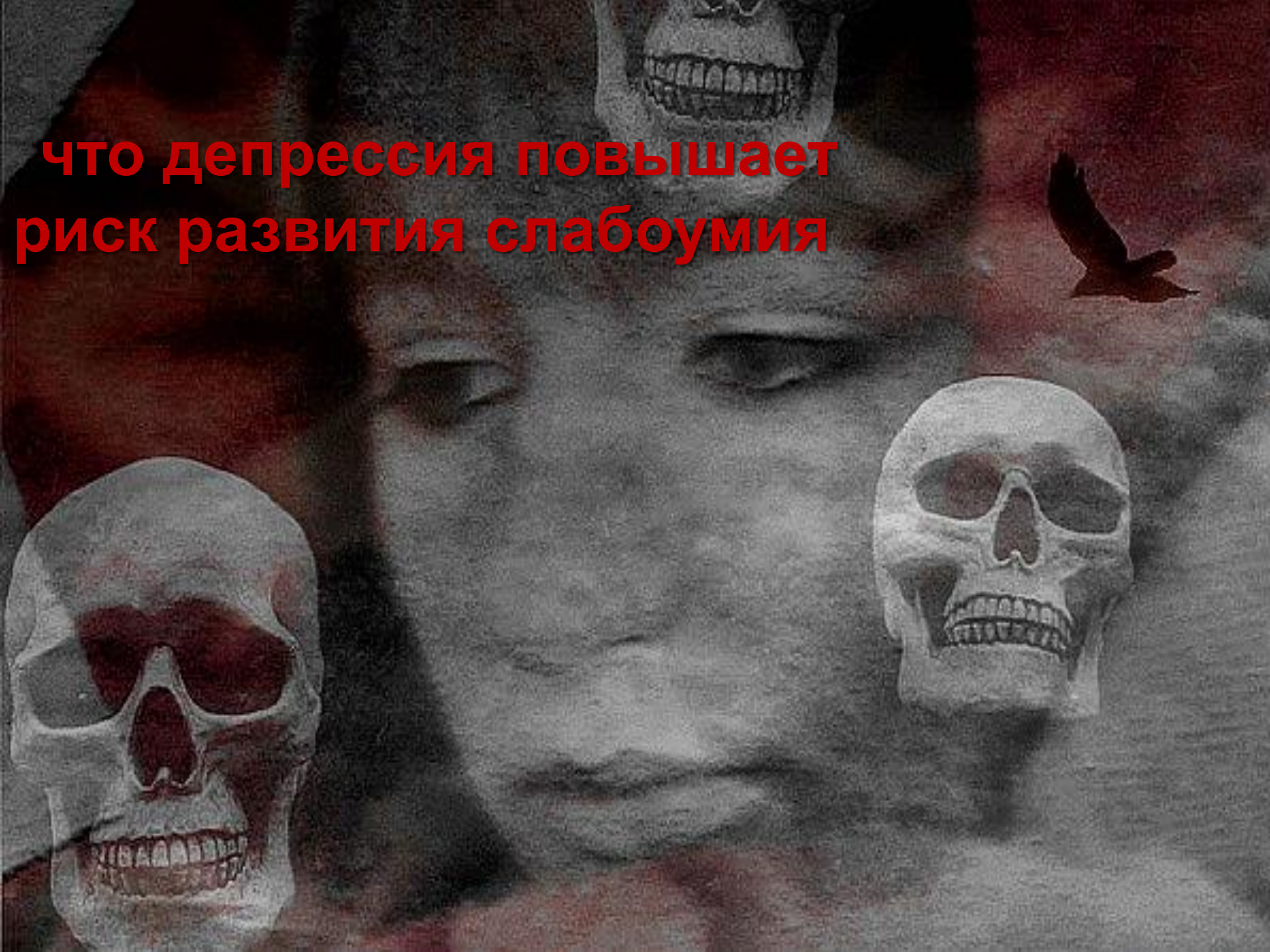
Симптомы диабета

Депрессия - симптом рака.

Даже если депрессия протекает в легкой форме, она влияет...

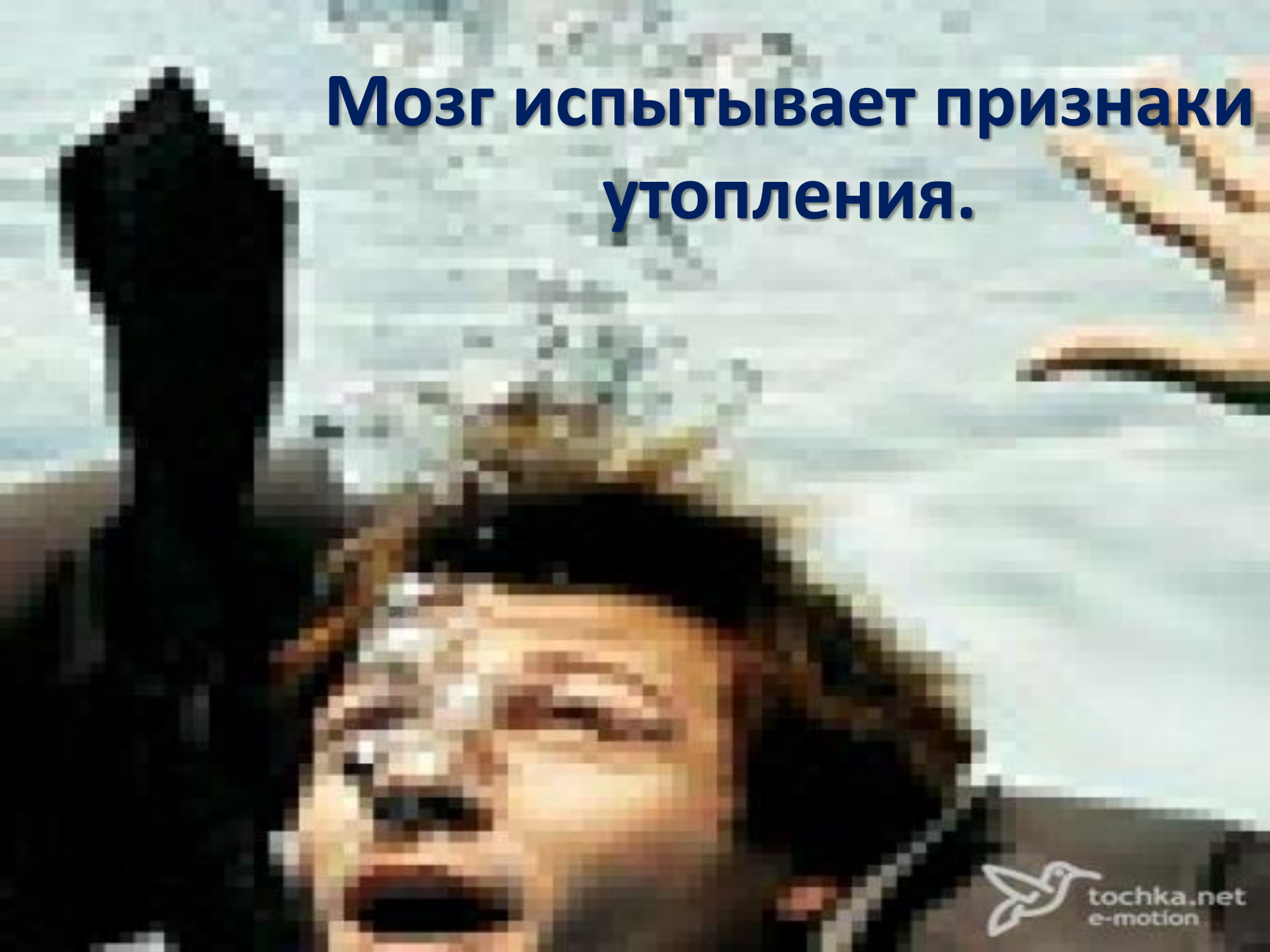


Ген депрессии меняет структуру мозга.



что депрессия повышает риск развития слабоумия

Мозг испытывает признаки утопления.



Курение приводит к подростковой депрессии

Пивная депрессия.
Pion

Интернет зависимые люди страдают депрессией.

Вошел в соц. сеть - ушел в депрессию: опасность для детей...

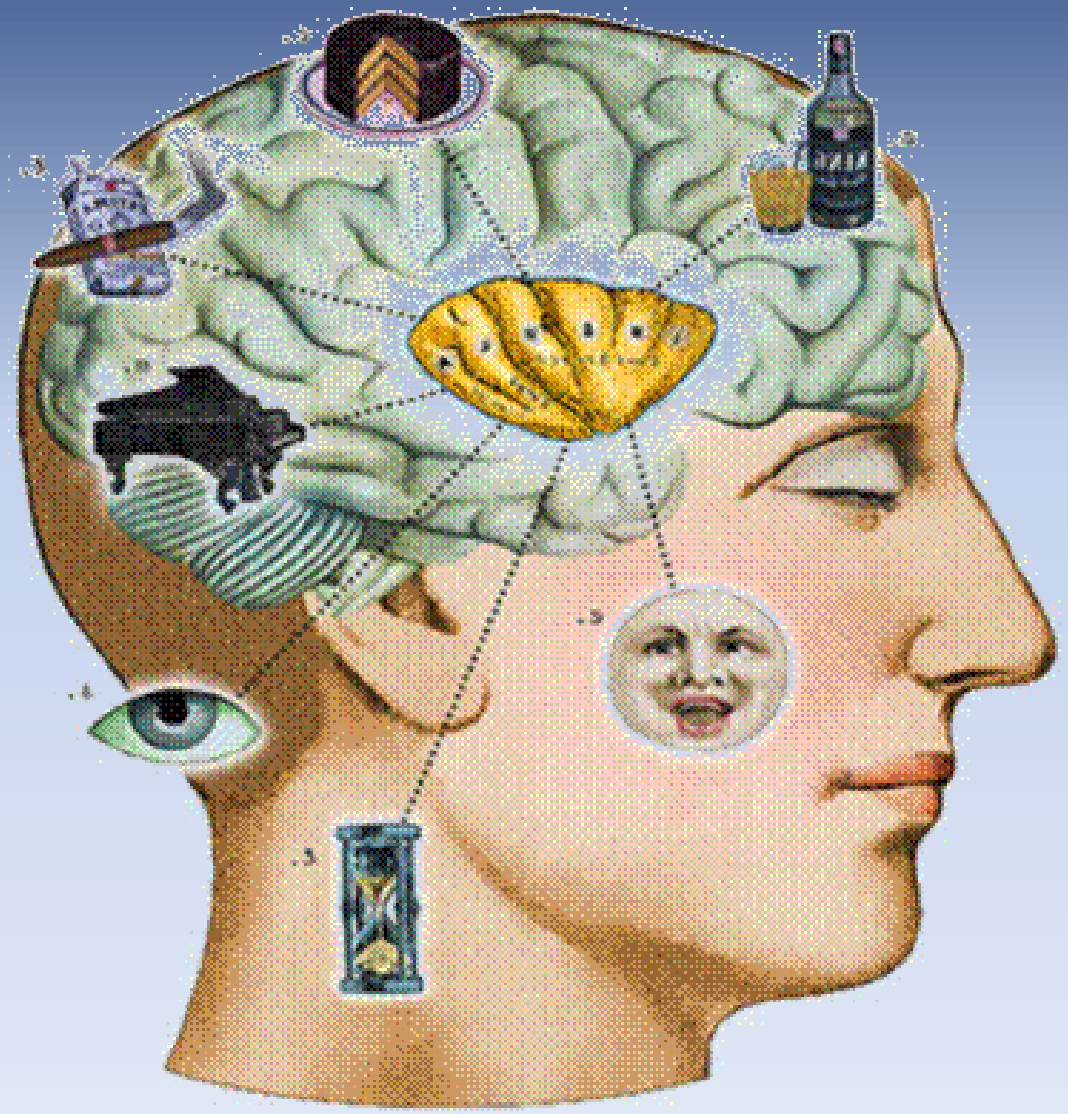
..усиливает сухость во рту (основные симптомы стресса).

Продукты, способствующие стрессам

1. Консервы, соленья и копчёности - избыток соли и специй нарушает водно-солевой баланс, увеличивает артериальное давление и усиливает сухость во рту (основные симптомы стресса).
2. Чёрный кофе, крепкий чай, газированные напитки - возбуждают и обостряют эмоции, в том числе отрицательные.
3. Тяжёлая пища (жирное мясо, крепкие бульоны) - замедляет эндокринные процессы.

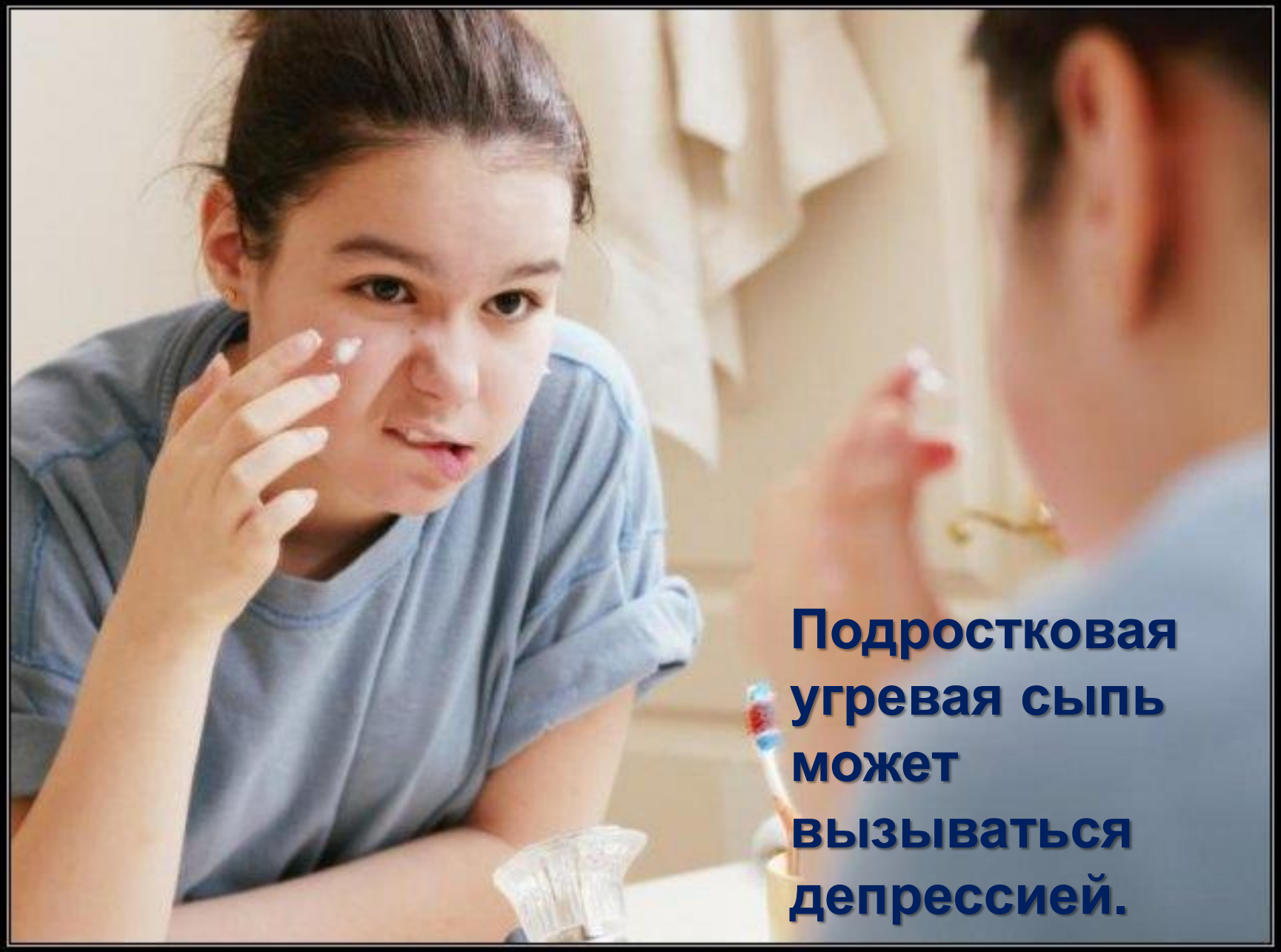
жестокость - первый признак депрессии.

бред- признак депрессии



Человек смыкает и прячет руки – один из первых признаков депрессии

Признак хронической усталости, депрессии

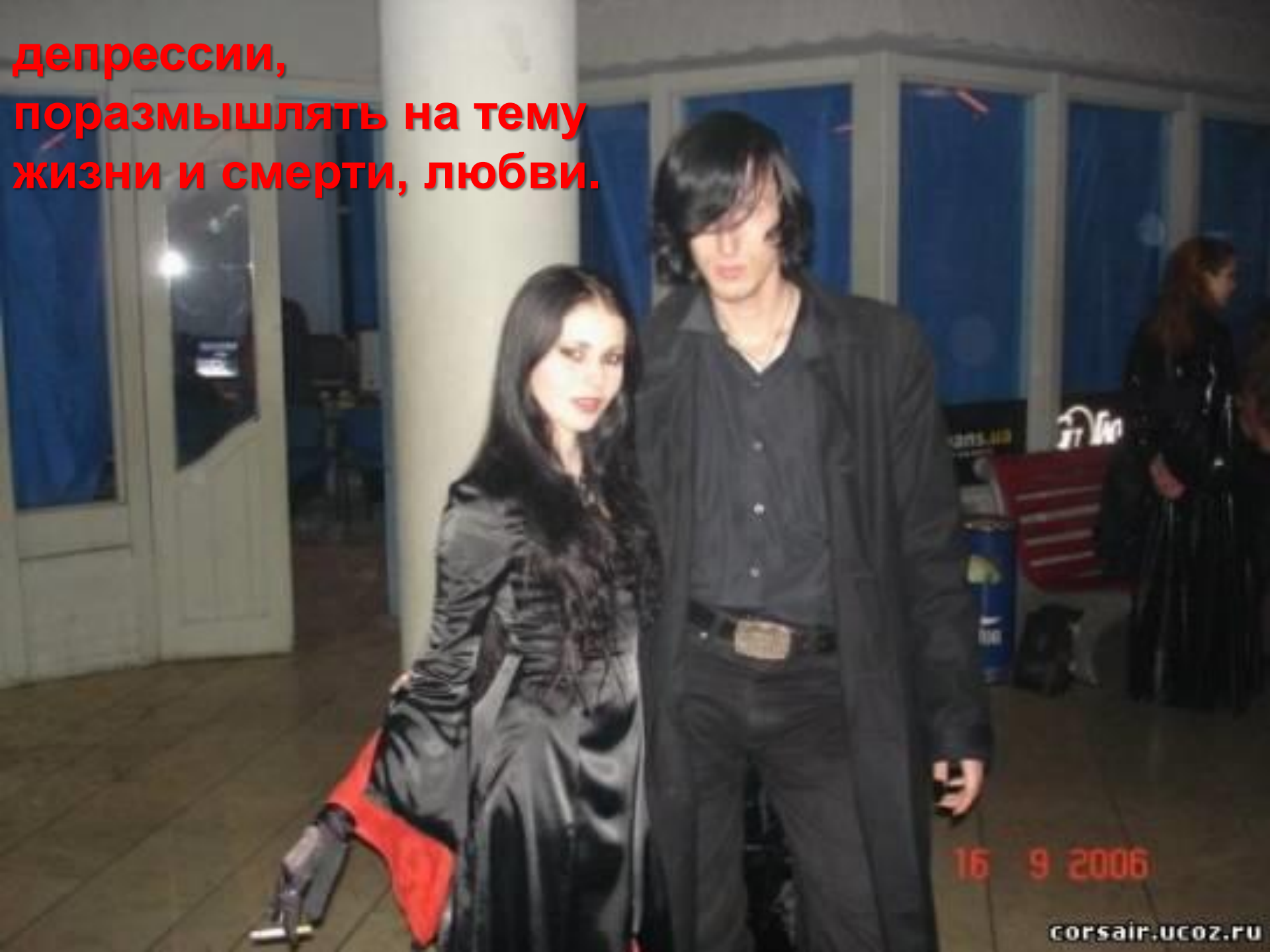

Подростковая угревая сыпь может вызываться депрессией.

Желание «спрятаться»

Часто депрессия маскируется под "трудоголизм".

...непрерывное переключение каналов, признак депрессии

депрессии,
поразмышлять на тему
жизни и смерти, любви.



Виной детской преступности является депрессия

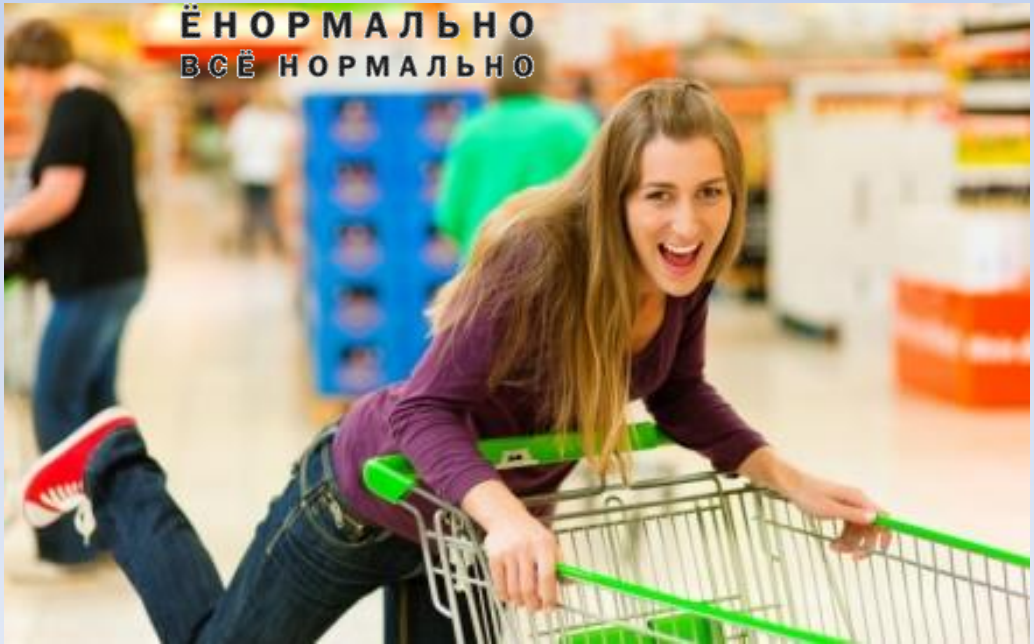
Депрессия может быть вызвана дефицитом железа.

Черепно-мозговая травма – причина депрессии

Сезонная депрессия

«Симптомы весны - шиза и хандра»

Зима: снижение внимания, «спячка»

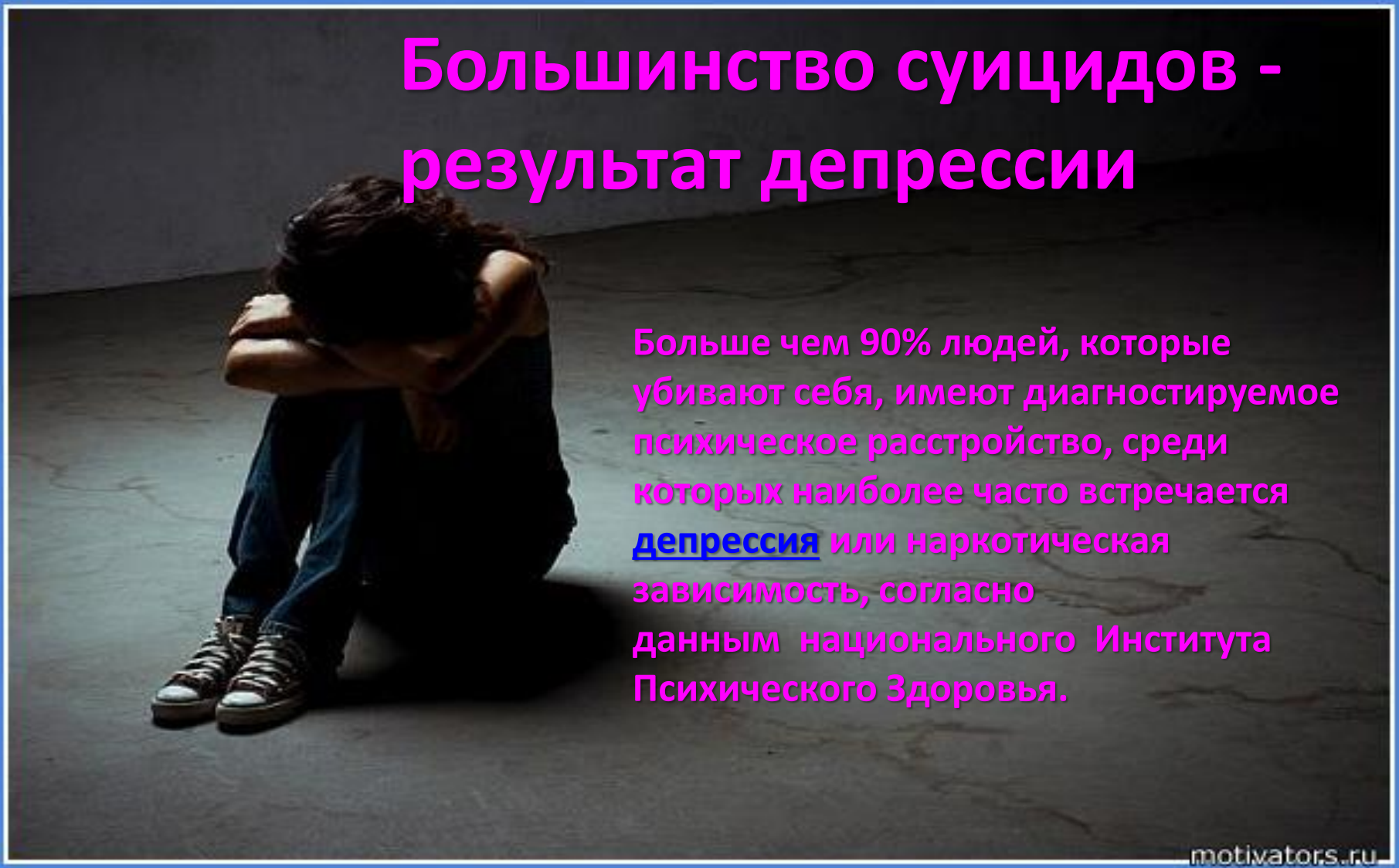


Атакует осенняя депрессия. Дайте ей отпор!

«УДЕРЖАНИЕ **депрессии**" КАК СИМПТОМ И СИНДРОМ.

...и симптомы депрессии вынуждают наш организм делать...

Большинство суицидов - результат депрессии



Больше чем 90% людей, которые убивают себя, имеют диагностируемое психическое расстройство, среди которых наиболее часто встречается **депрессия** или наркотическая зависимость, согласно данным национального Института Психического Здоровья.

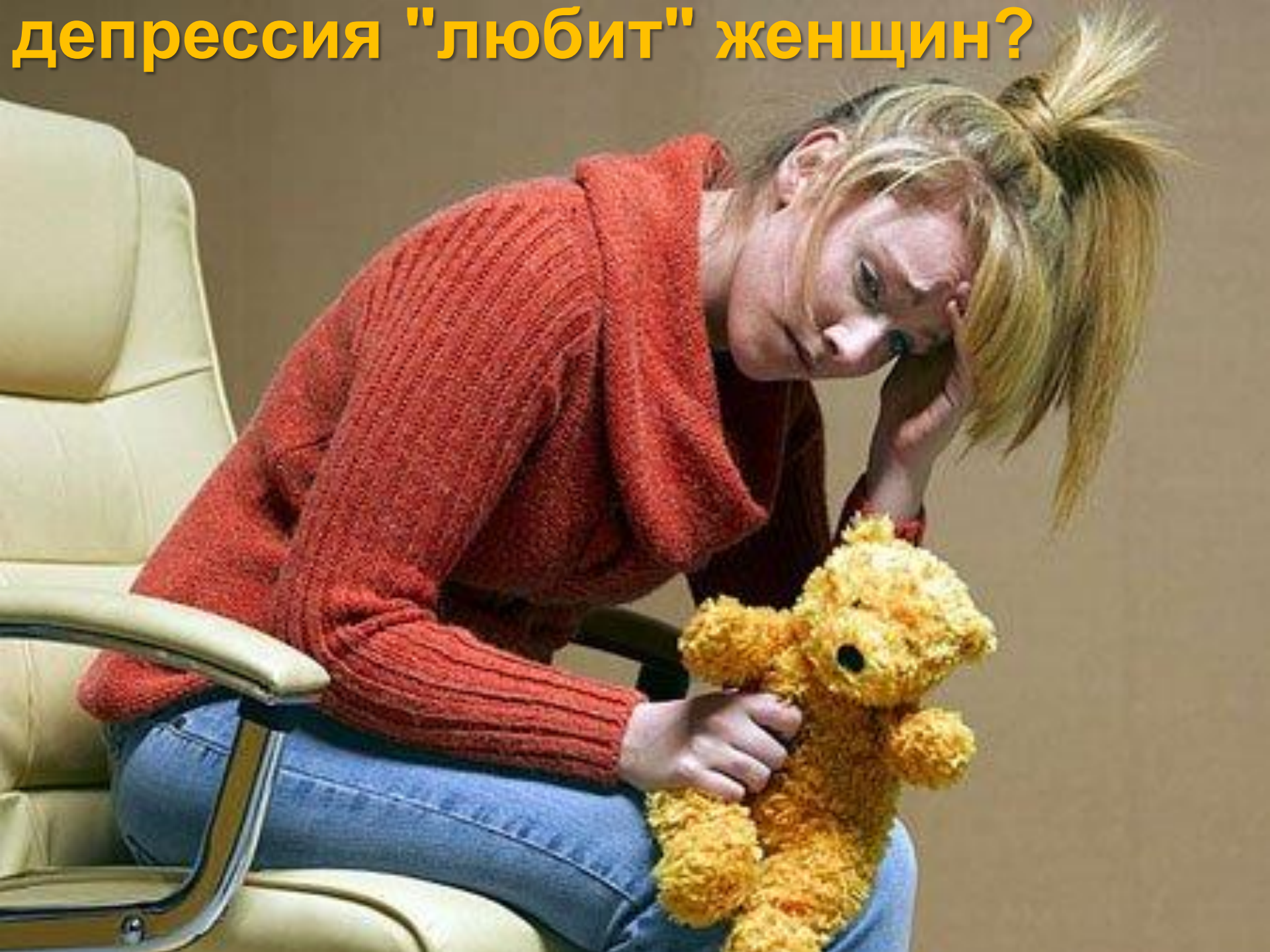
Не так страшна

физическая смерть, как убитое желание жить!

Мигрень и депрессия имеют общие гены

ПМС депрессия

депрессия "любит" женщин?



Перегрузка, нехватка времени

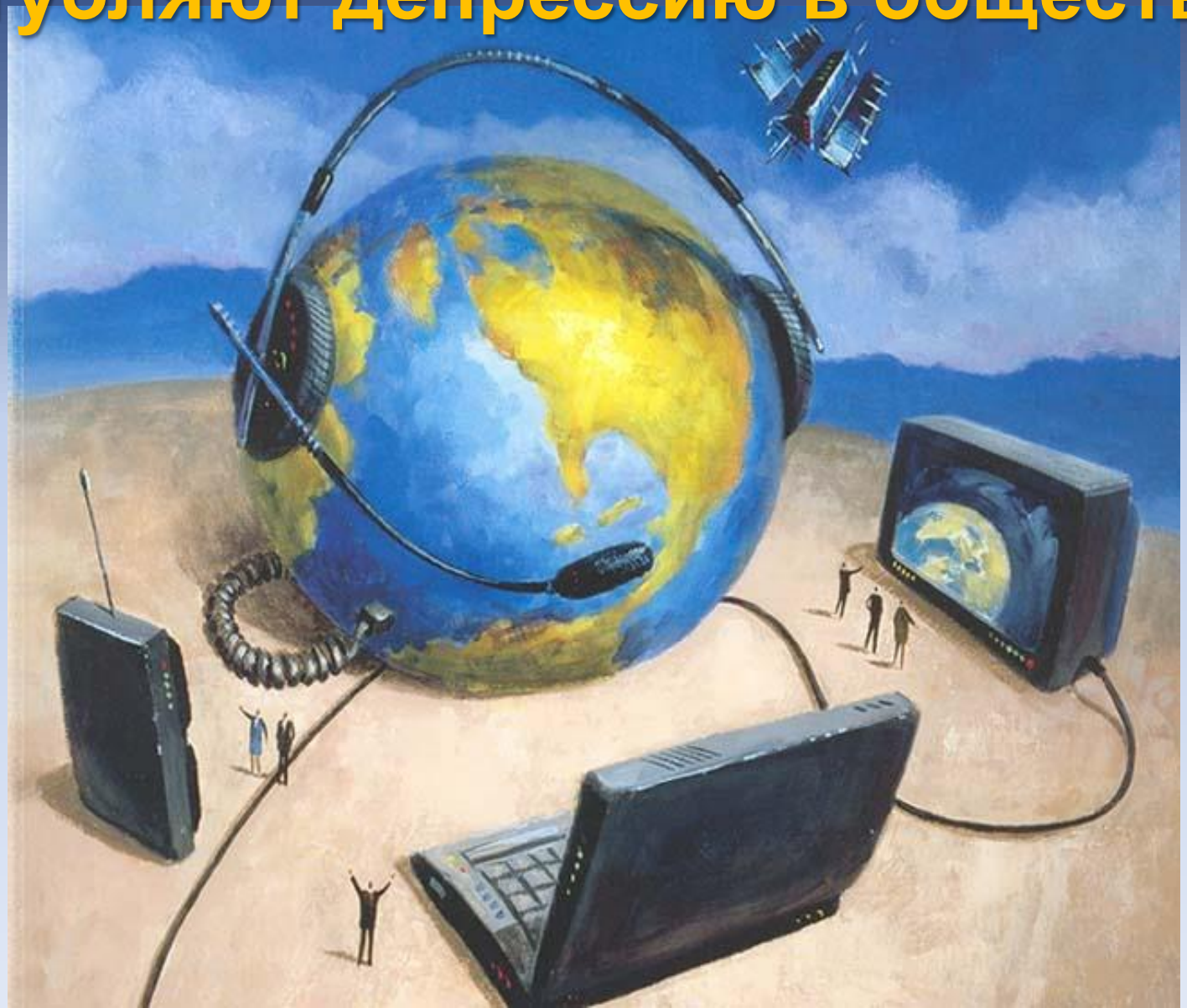
Сон при свете повышает риск депрессии.

Ночное телевидение вызывает депрессию.

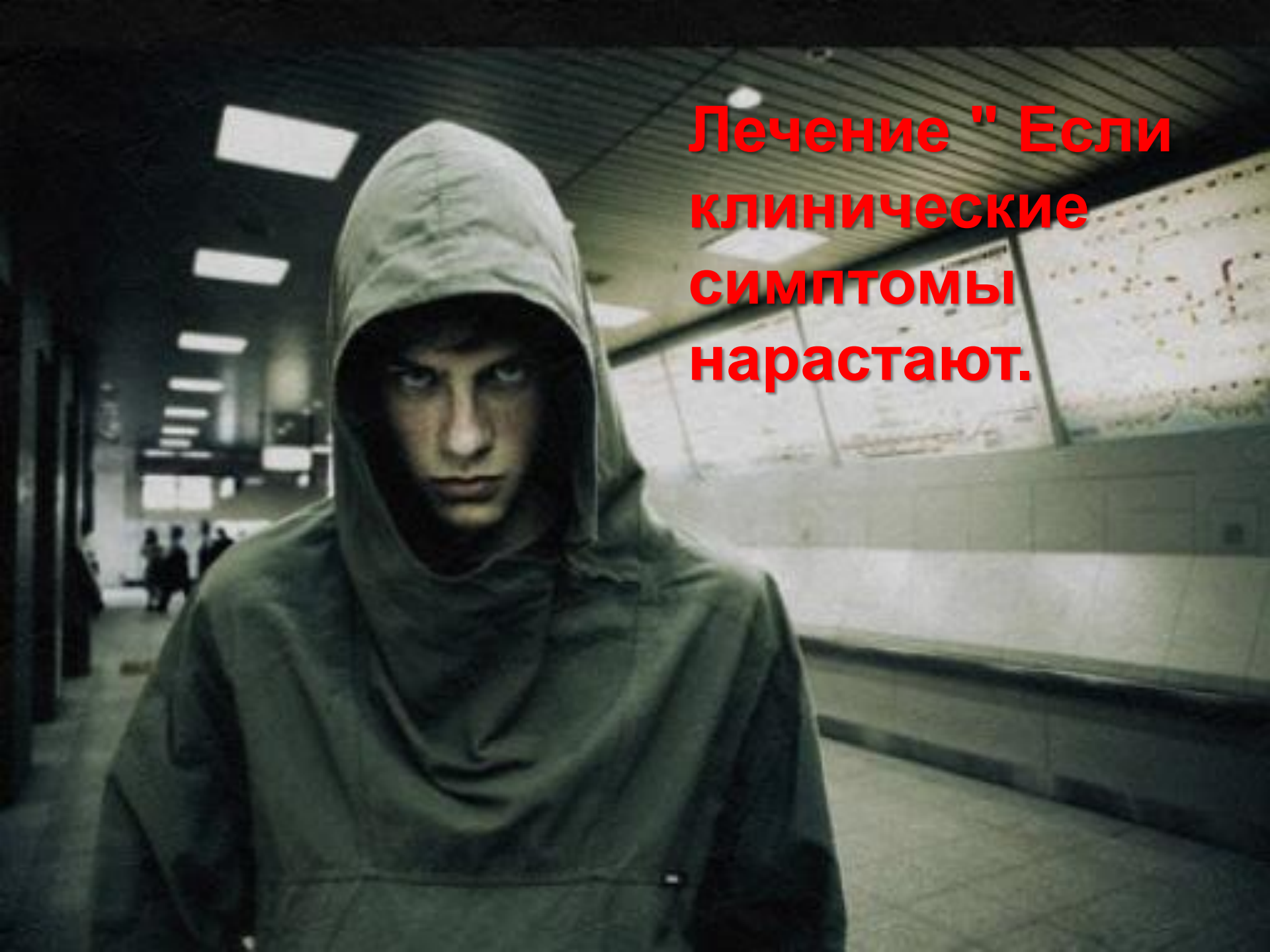
…поп-музыкой и симптомами депрессии существует связь

Голодание – путь к депрессии.

СМИ разжигают истерию и усугубляют депрессию в обществе.

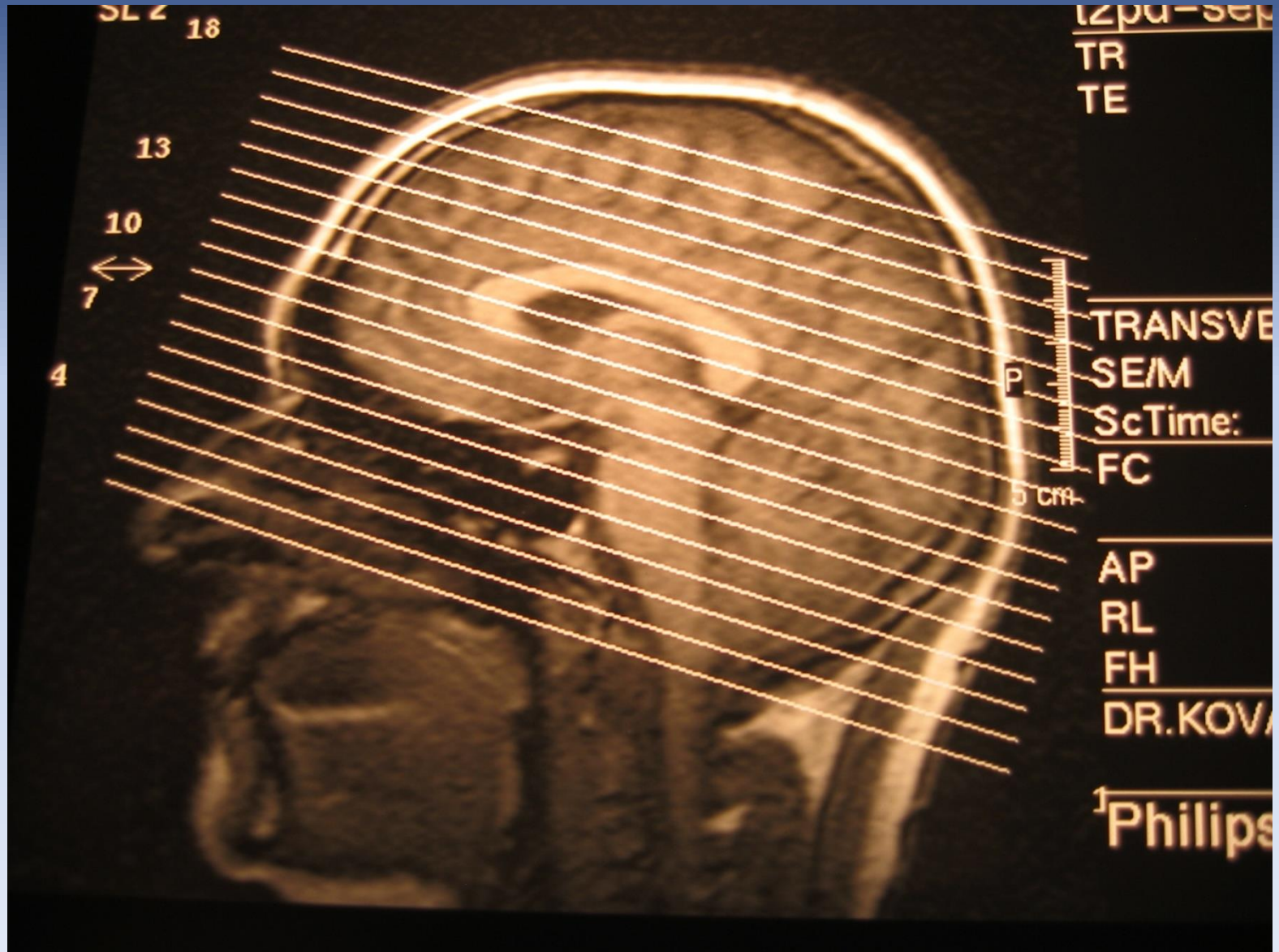


Когда обращаться к психологу?

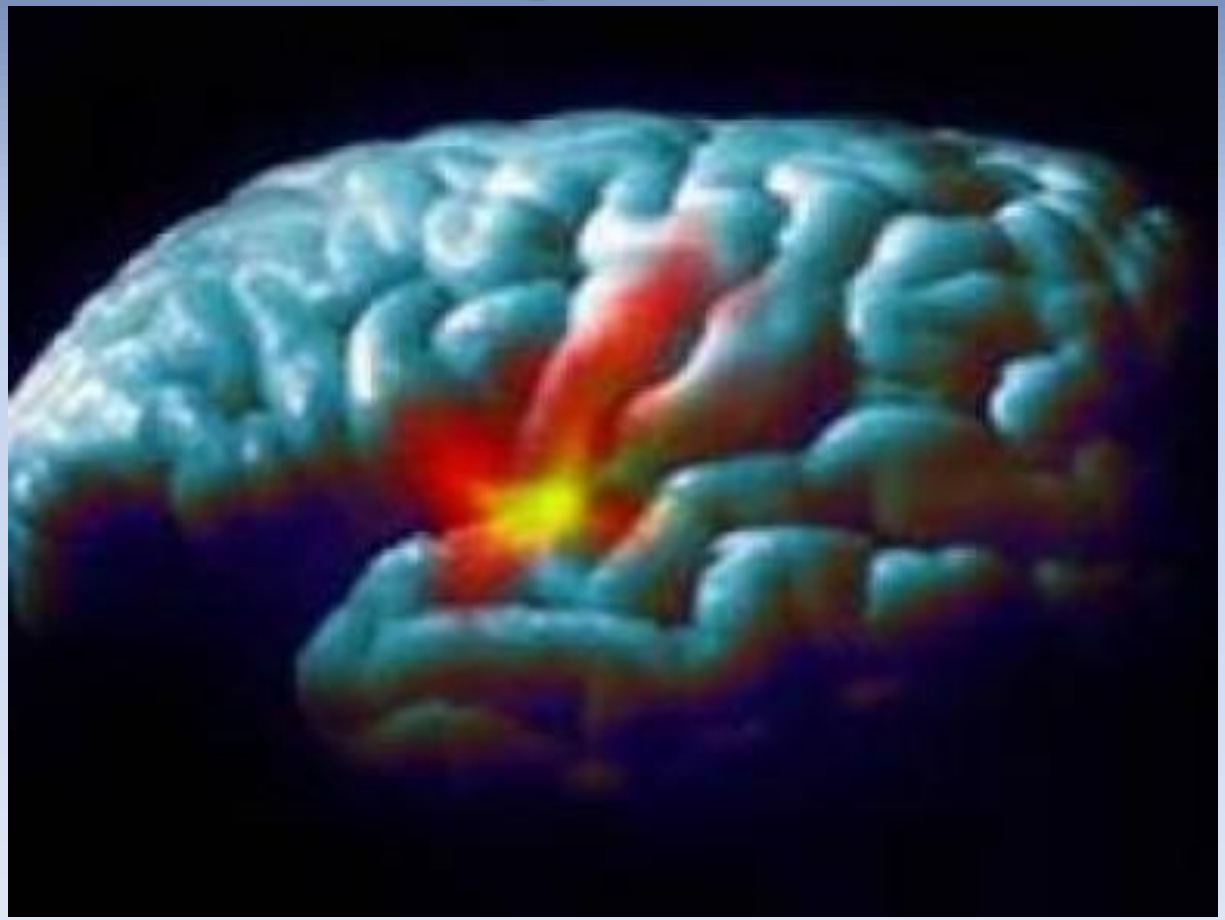

Лечение " Если клинические симптомы нарастают.

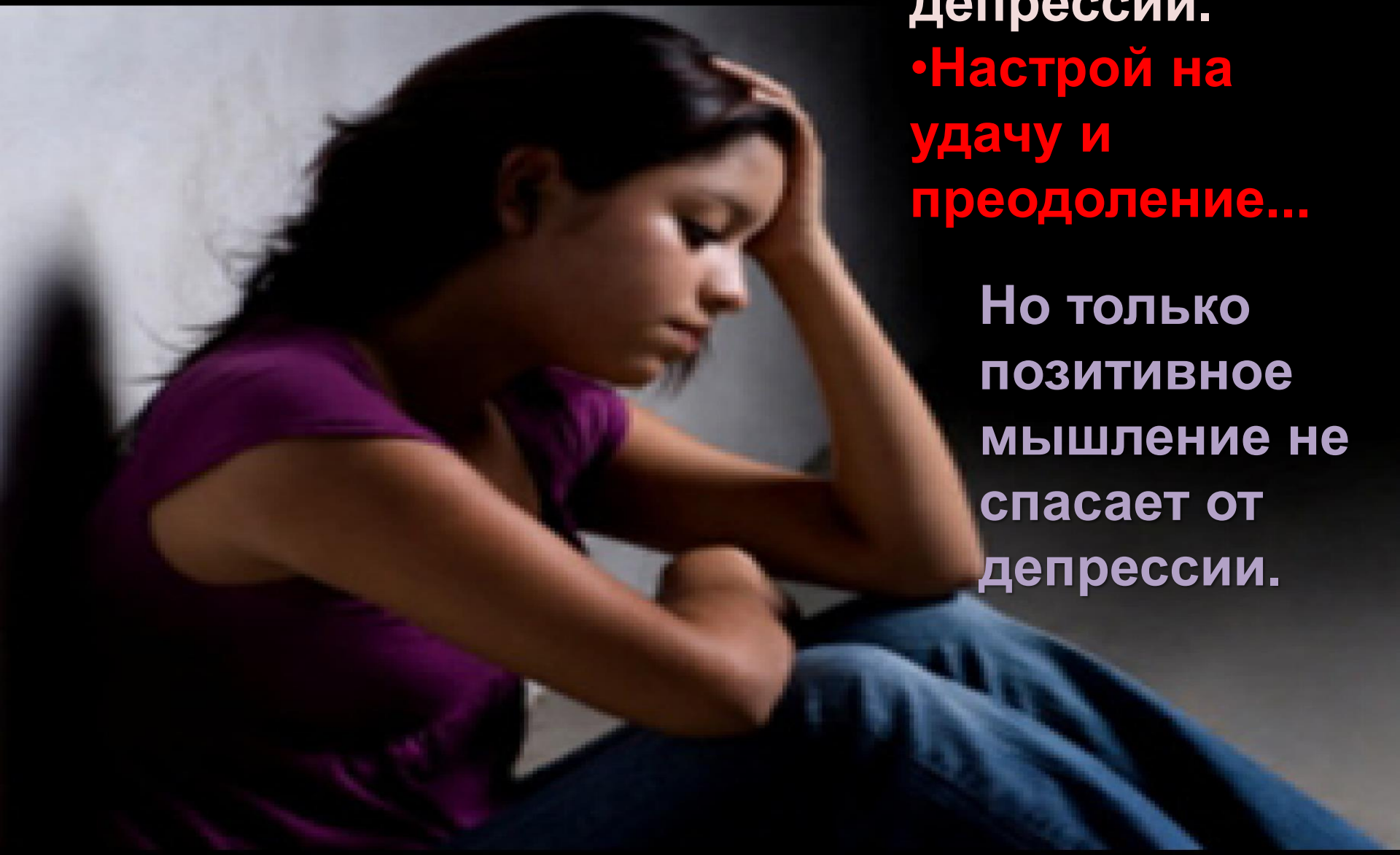
VICKS
VapoDrop
Nature's Own
Garlic + C
Horseradish
Nature's Own
ZINC + B6
MAGNESIUM

Депрессию можно вылечить воздействием тока на зоны мозга



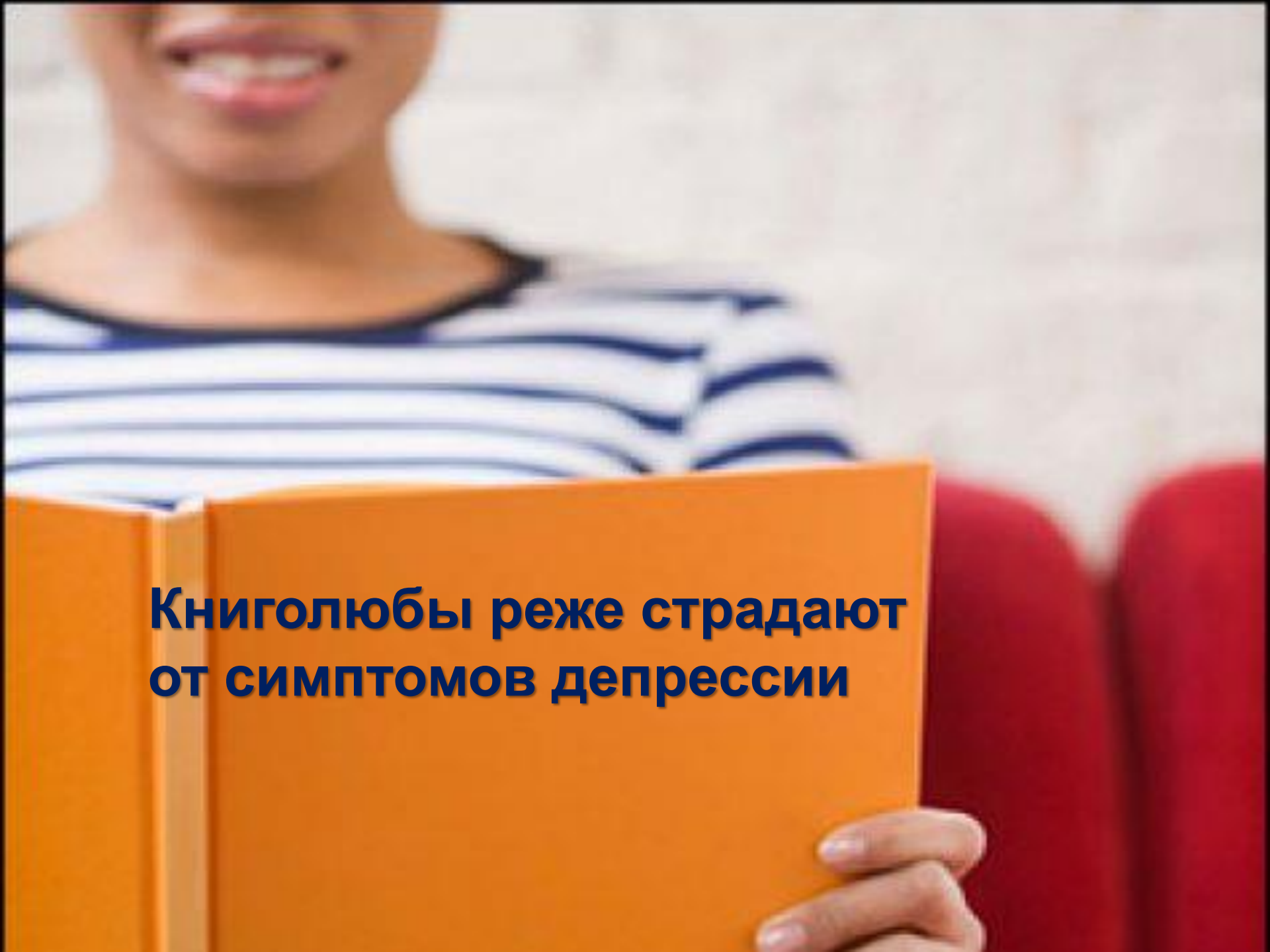
Генная терапия поможет больным депрессией.





- Выход из депрессии.
- Настрой на удачу и преодоление...

Но только позитивное мышление не спасает от депрессии.



Книголюбы реже страдают от симптомов депрессии

«Серьезное лицо - еще не признак ума, господа.»

Здоровая пища - лекарство от депрессии.

Депрессию лучше всего заедать шоколадом, морской капустой, клубникой, бананом, апельсином, орехами ...

Блюда из рыбы
спасают от депрессии.

депрессию помогает вылечить Кефир.

Депрессия и йогурт - злейшие враги.

Сахар - лекарство от депрессии.

Соль – лекарство от депрессии

Молоко поможет в борьбе с осенней депрессией.

МАКАРОНЫ ДАРЯТ РАДОСТЬ, А ГАЗИРОВКА - ДЕПРЕССИЮ

Чтобы поднять настроение, нужны:

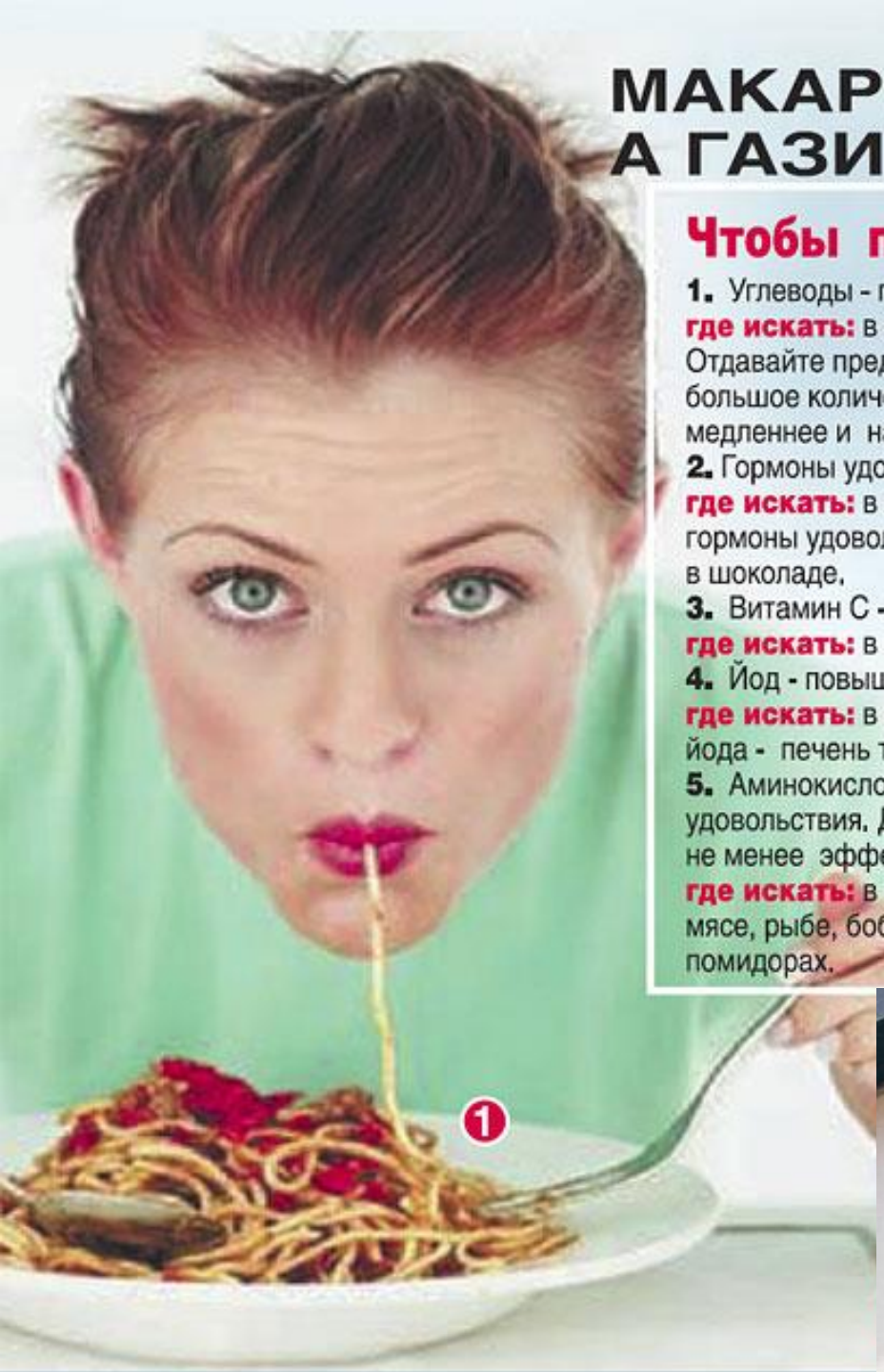
1. Углеводы - повышают уровень серотонина (гормона счастья)
где искать: в хлебе, крупах, макаронах, овощах и фруктах. Отдавайте предпочтение «сложным» углеводам – они содержат большое количество пищевых волокон, перерабатываются медленнее и насыщают надолго.

2. Гормоны удовольствия - эндорфины и экефалины
где искать: в любых любимых продуктах (при их поглощении гормоны удовольствия вырабатываются наиболее активно), а также в шоколаде.

3. Витамин С - уменьшает выделение гормонов стресса
где искать: в свежих овощах, ягодах и фруктах.

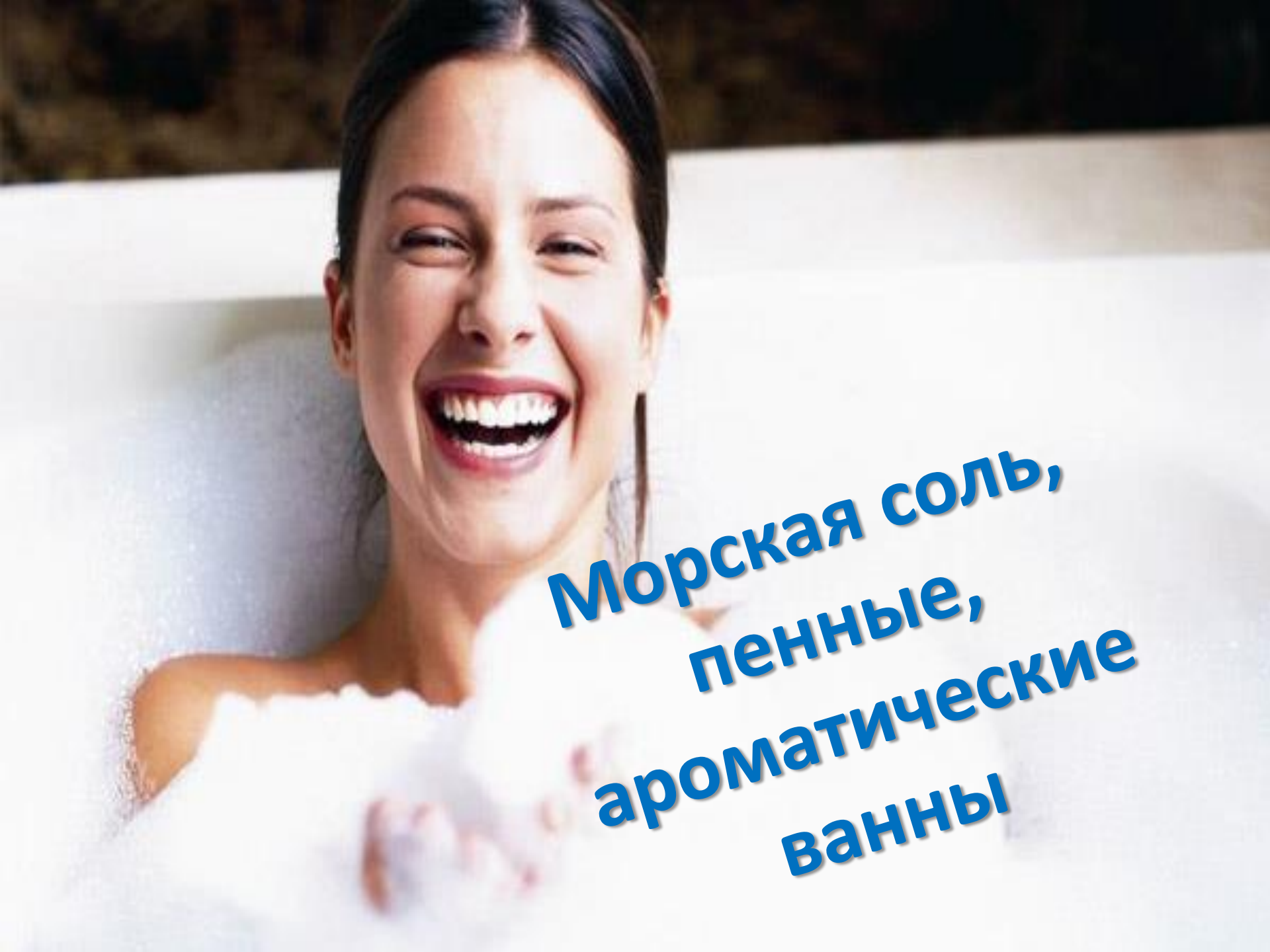
4. Йод - повышает психологический иммунитет
где искать: в рыбе и дарах моря. Рекордсмен по содержанию йода - печень трески (в 100 г - 370 мкг).

5. Аминокислота фенилаланин - замедляет распад гормонов удовольствия. Диетологи утверждают, что фенилаланин действует не менее эффективно, чем антидепрессанты.
где искать: в полноценных источниках белка - говядине, курином мясе, рыбе, бобовых, яйцах, твороге, молоке, орехах, а также в помидорах.



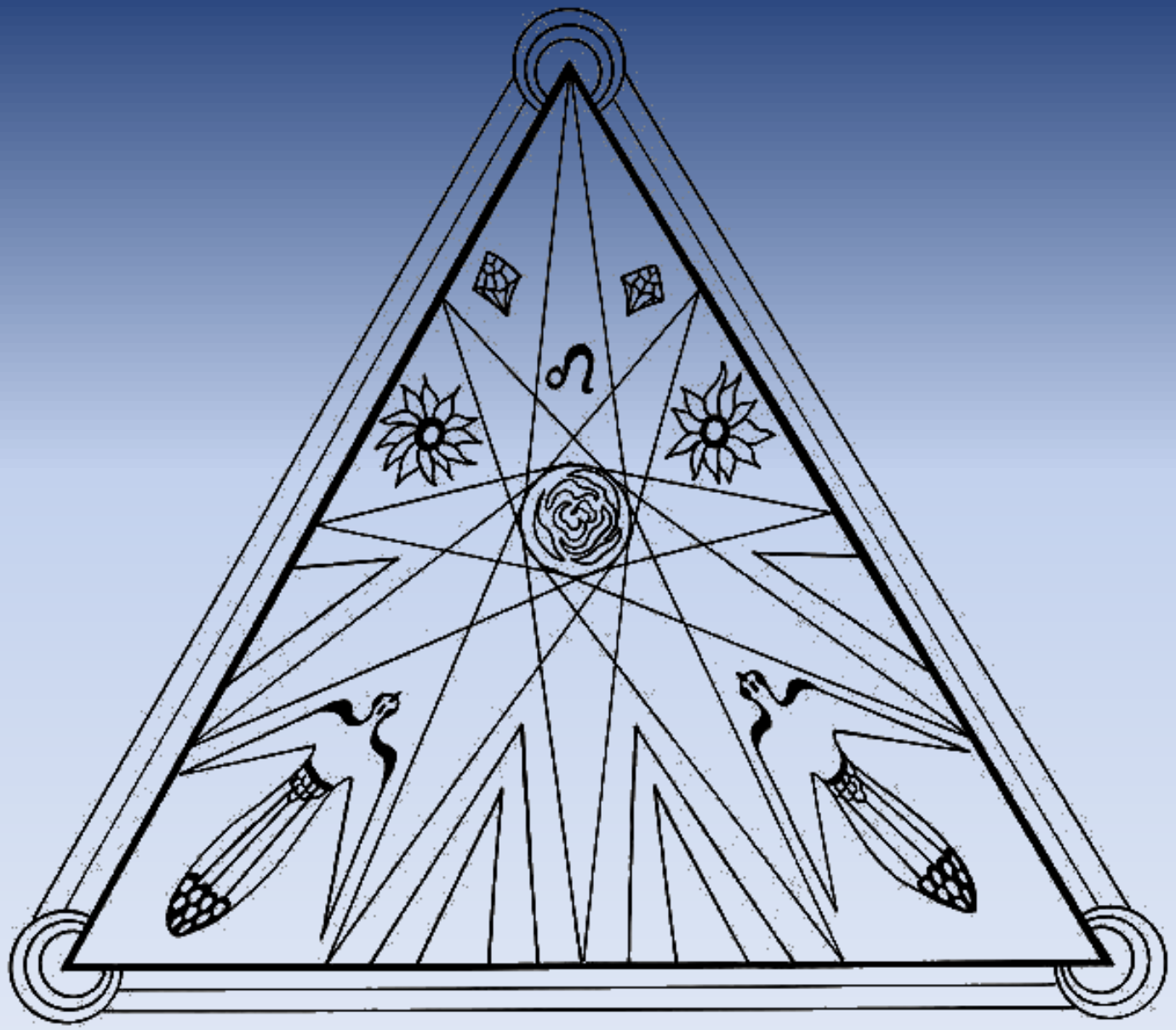
Депрессию можно
лечить ладаном.

...запахи способны заметно ослабить симптомы депрессии



Морская соль, пенные, ароматические ванны

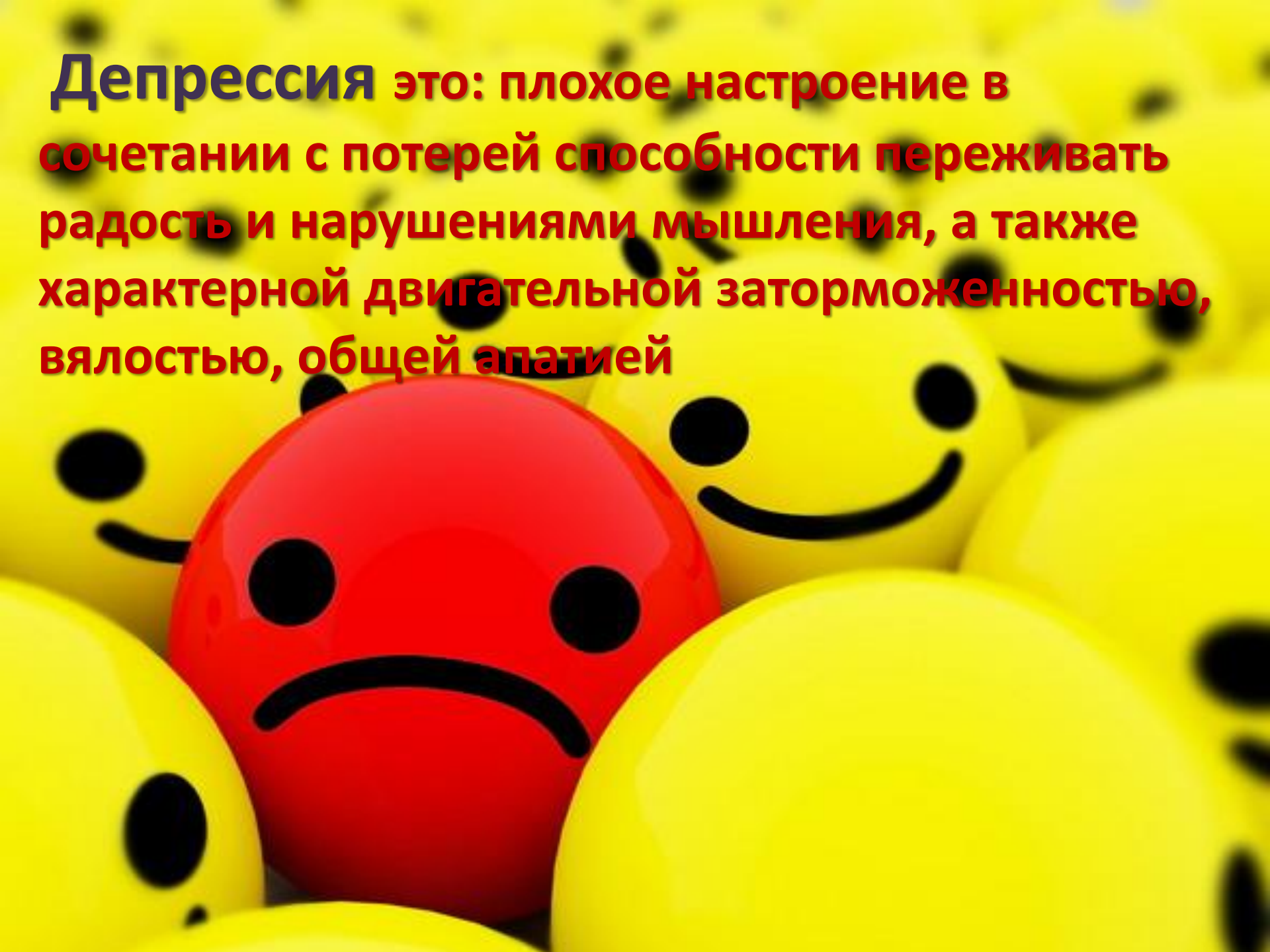
Читать в минуты тоски и депрессии. Каждый день утром!



Библейский взгляд на депрессию:

«Уныние – тяжкий грех»

Депрессия это: плохое настроение в сочетании с потерей способности переживать радость и нарушениями мышления, а также характерной двигательной заторможенностью, вялостью, общей апатией



Зелёный чай и настои лекарственных трав помогут вернуть здоровый сон.

..успокаивает нервную систему и помогает при депрессии

Имбирный чай (от простуды и депрессии).

ДЕРЖИСЬ!!!
вместе с Тимофеем,
а то так и до депрессии
недалеко.
Все будет
хорошо!

Солнце!
Воздух!
И вода!

...помогает уменьшить симптомы депрессии и утомляемости...

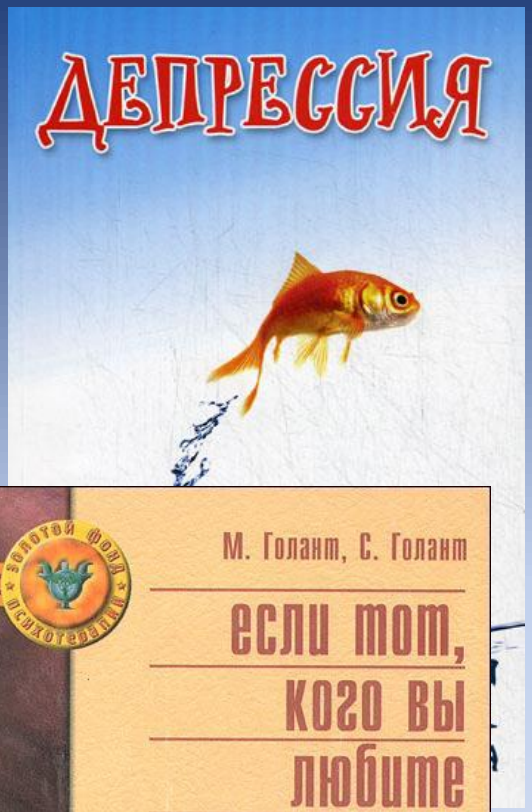
Рисуйте картинки, сочиняйте стихи и музыку

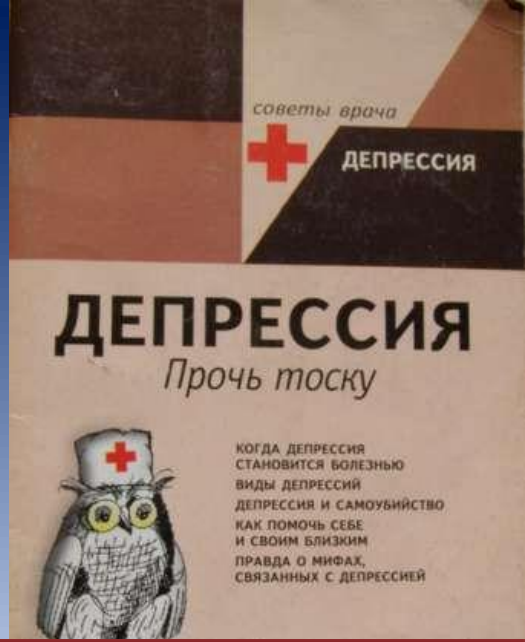
Тетрис - лучшее лекарство от депрессии.

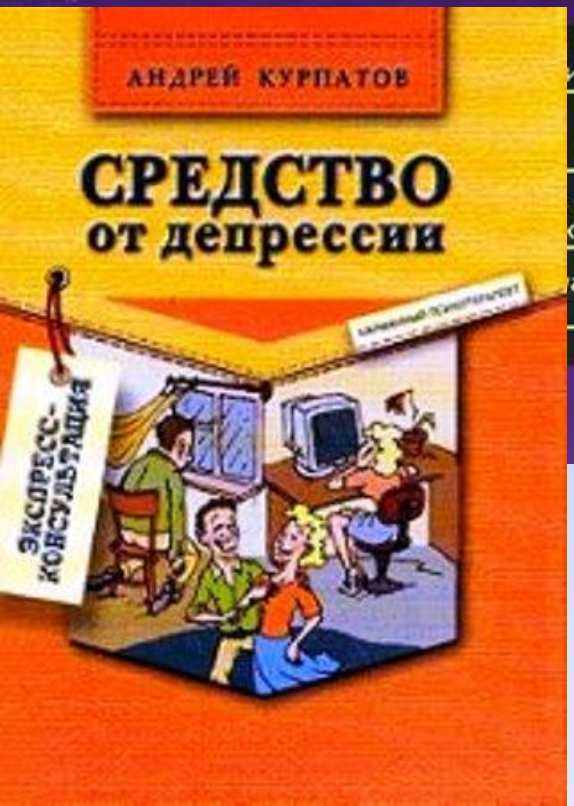
Многие люди борются с депрессией, действуя...

Выход из депрессии - это действительно ВЫ-ХОД.

СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ
Джеймс Мак-КАЛЛОУ
Лечение хронической депрессии

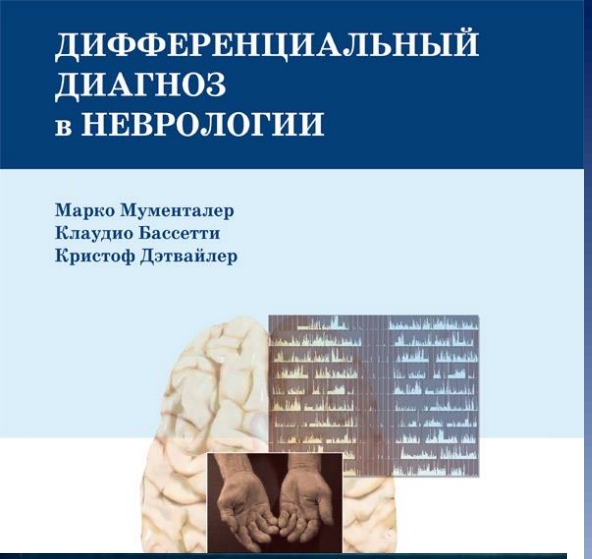

ДЕПРЕССИЯ

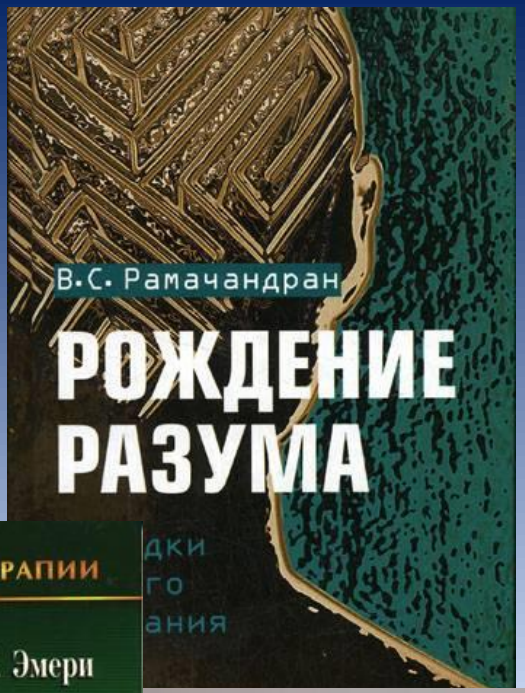

советы врача
ДЕПРЕССИЯ
ДЕПРЕССИЯ
Прочь тоску
КОГДА ДЕПРЕССИЯ СТАНОВИТСЯ БОЛЕЗНЬЮ
ВИДЫ ДЕПРЕССИЙ
ДЕПРЕССИЯ И САМОУБИЙСТВО
КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ И СВОИМ БЛИЗКИМ
ПРАВДА О МИФАХ, СВЯЗАННЫХ С ДЕПРЕССИЕЙ

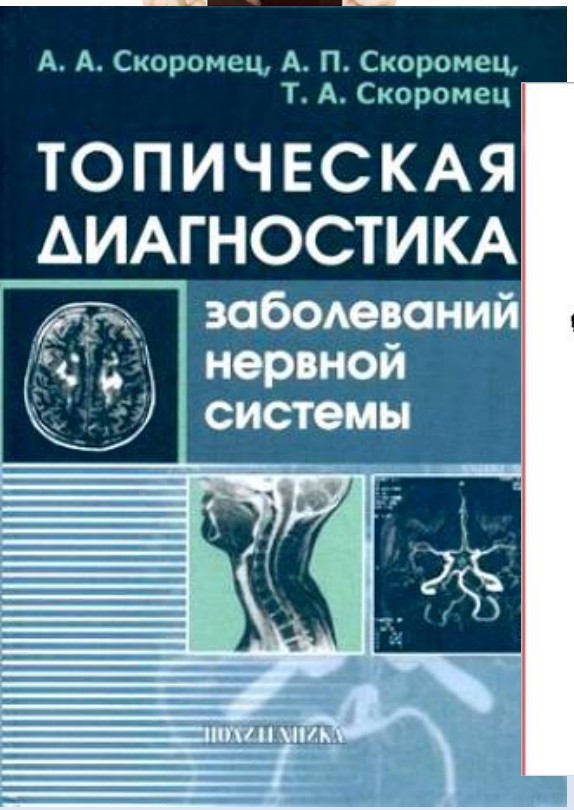

АНДРЕЙ КУРПАТОВ
СРЕДСТВО от депрессии
ЭКСПРЕСС-КОНСУЛЬТАЦИЯ

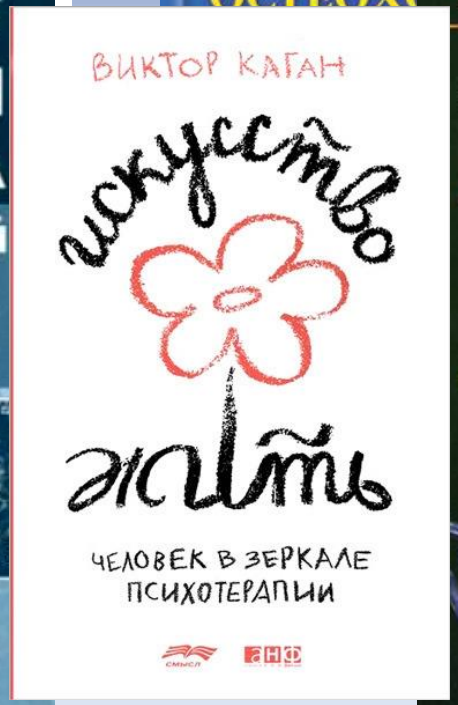
ЗОЛОТОЙ ФОНД ПСИХОТЕРАПИИ
М. Голант, С. Голант
если тот, кого вы любите в депрессии...
OZON.ru

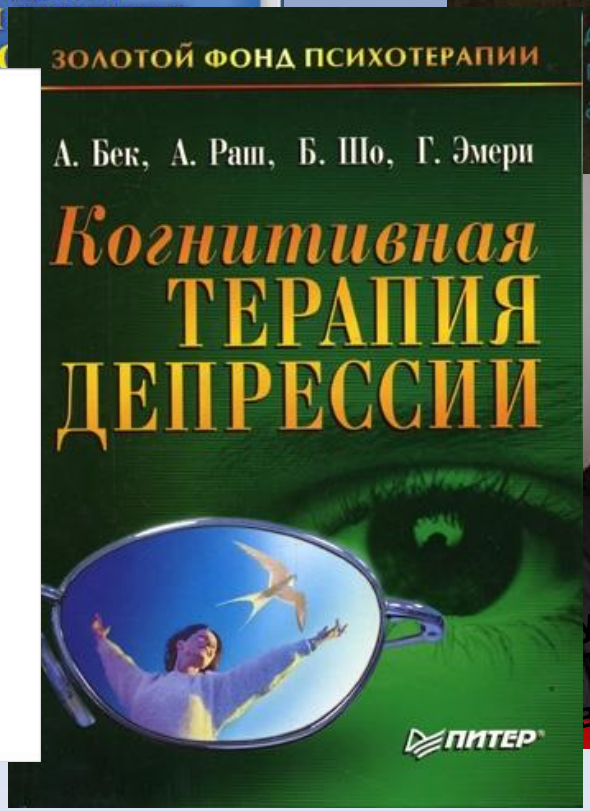
Б.Д. Цыганков, С.А. Овсянников
ПСИХИАТРИЯ
ВТОРОЕ ИЗДАНИЕ, ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ
Учебник
Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа»





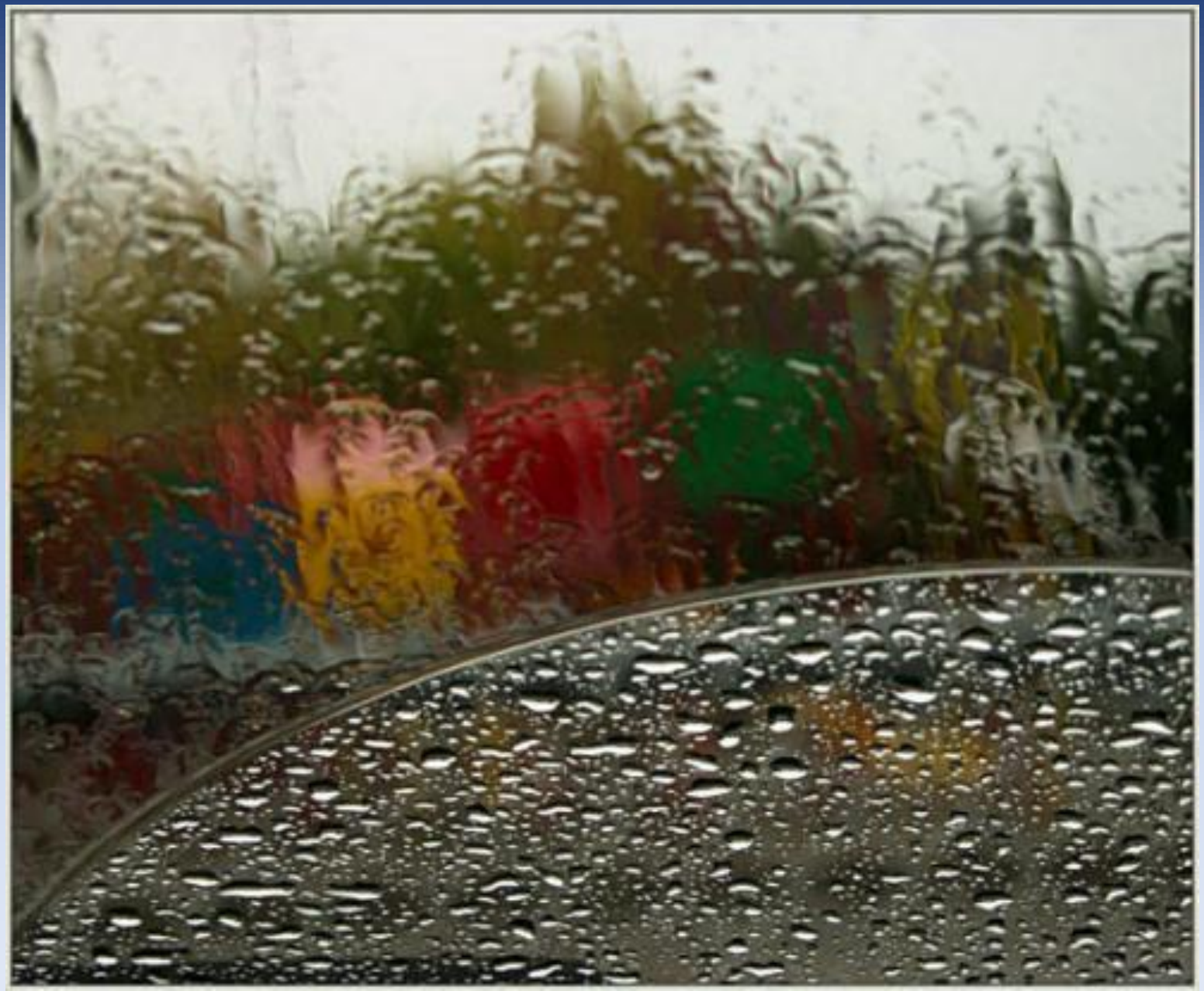




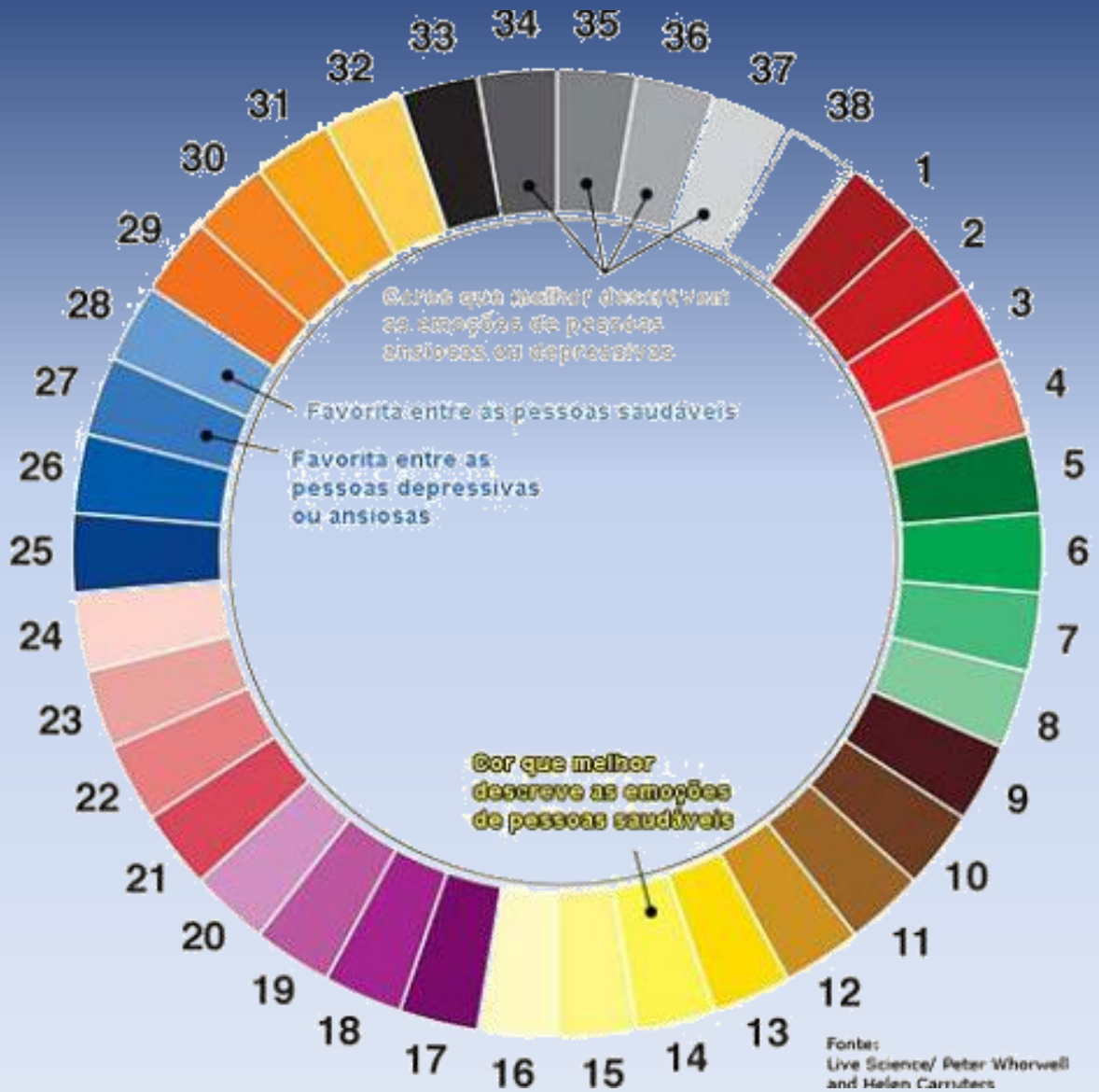


узов В.О.
Психология
взаимоотношений.
Осенняя депрессия

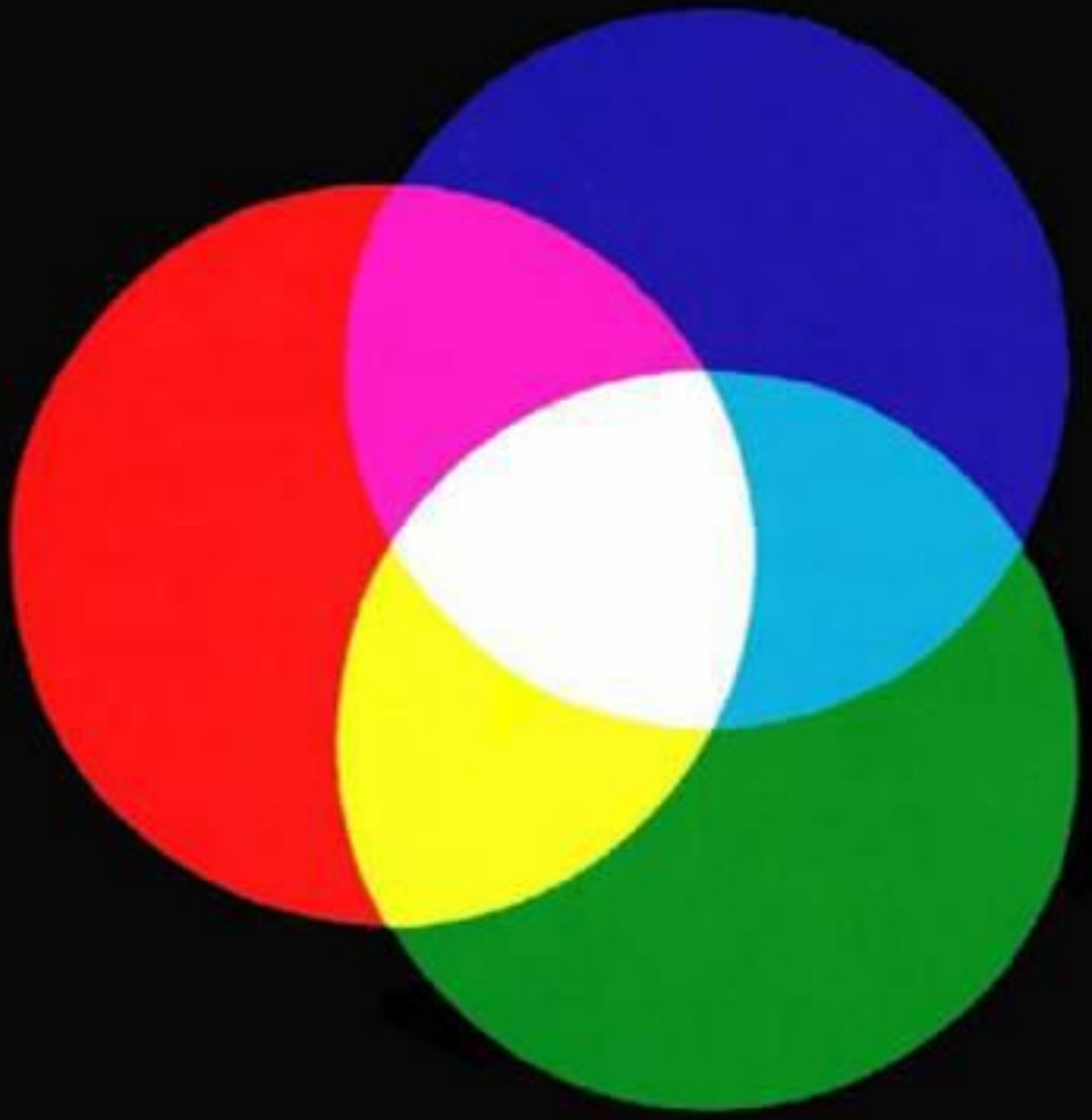
Осенняя депрессия с признаками надежды.



Серый признан официальным цветом депрессии.



Основные (базовые цвета)



Розовый - признак сентиментальности

Помните, что депрессия - это болезнь, при которой нужно сочувствие, но ни в коем случае нельзя погружаться в болезнь вместе с больным, разделяя его пессимизм и отчаяние. Нужно уметь сохранять определенную эмоциональную дистанцию, все время напоминая себе и больному, что депрессия - это преходящее эмоциональное состояние

Исследования показали, что депрессия особенно неблагоприятно протекает в тех семьях, где делается много критических замечаний в адрес больного. Старайтесь дать понять больному, что его состояние - это не его вина, а беда, что он нуждается в помощи и лечении

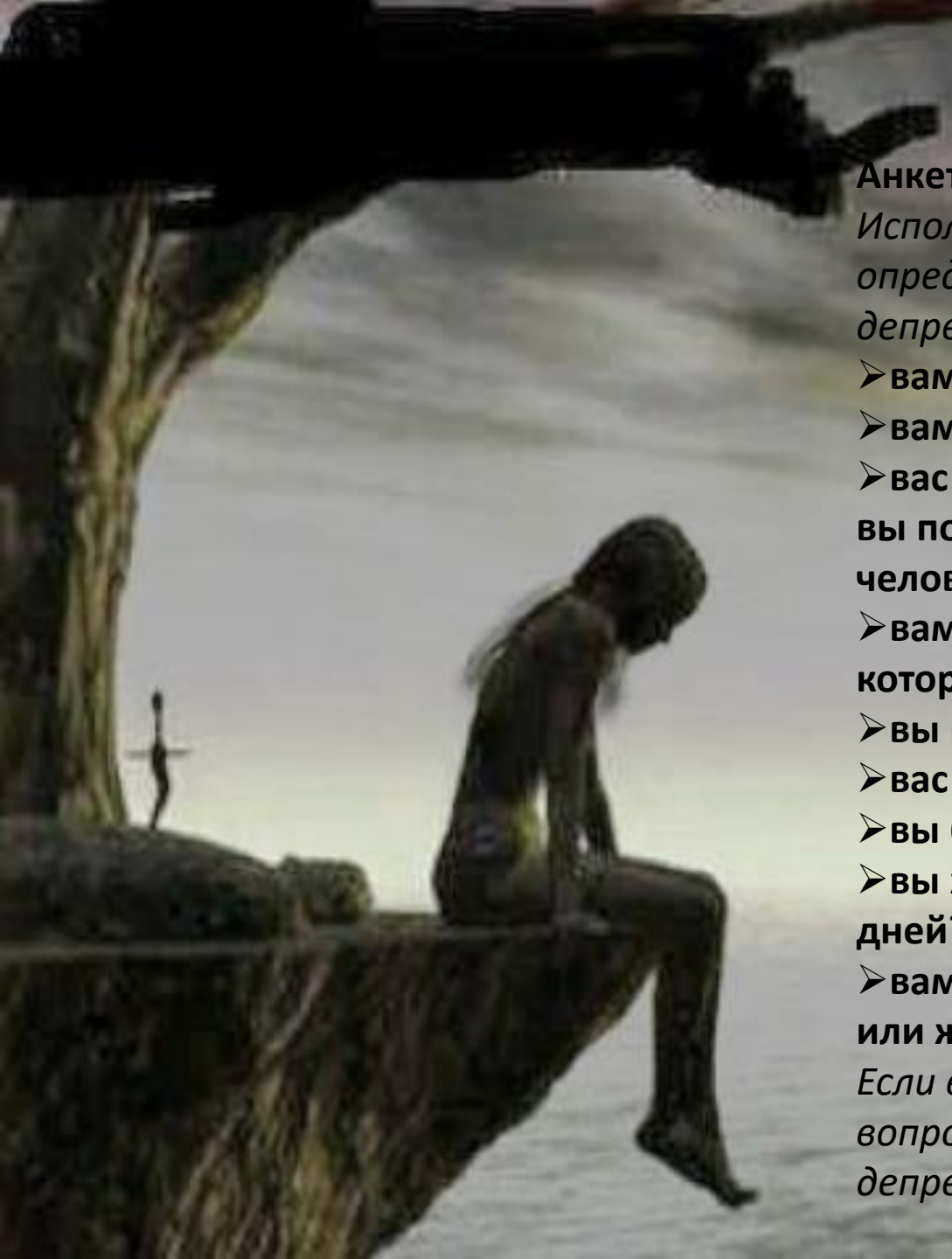
Старайтесь не концентрироваться на болезни близкого человека и привносить положительные эмоции в свою жизнь и в жизнь семьи. По возможности старайтесь вовлечь больного в какую-то полезную активность, а не отстранять его от дел.

Кандидат психологических наук А.Б. Холмогорова
Кандидат медицинских наук Т.В. Довженко
Кандидат психологических наук Н.Г. Гаранян

«Доброе слово и кошке приятно»

Эмоциональное выжигание ведёт к депрессии …

Депрессия ведёт к суициду



Анкета для выявления депрессии

Используйте эту анкету, чтобы определить, не предрасположены ли вы к депрессии

- **вам трудно вставать с постели по утрам?**
- **вам сложно сосредоточиться?**
- **вас недавно постигла тяжелая утрата или вы порвали отношения с близким человеком?**
- **вам не хватает сил заниматься делом, которое всегда вас притягивало?**
- **вы потеряли аппетит?**
- **вас тянет на сладкое?**
- **вы беспричинно плачете?**
- **вы живете в стране, где мало солнечных дней?**
- **вам кажется, что вам не на что надеяться, или жизнь не имеет смысла?**

Если вы ответили «да» на три и более вопроса, то вы можете испытывать депрессию

Проверьте, хватает ли цинка вашему организму

Проверьте, сколько у вас цинка, ответив на следующие вопросы.

- **у вас есть белые отметины на ногтях?**
- **вы редко испытываете голод?**
- **у вас бледная кожа?**
- **у вас есть следы растяжки на животе и спине?**
- **у вас жирная и, возможно, угреватая кожа?**
- **вы часто простуживаетесь?**

Если вы ответили «да» на два и более вопросов, то вам, возможно, не хватает цинка, и следует включить в свое ежедневное меню продукты, его содержащие. Точнее проверить уровень цинка можно, исследовав его содержание в состриженном с затылка волоске. Почти все диетологи могут выполнить для вас этот простой и сравнительно недорогой анализ.

только в 10-30 % случаев депрессия распознается своевременно. В настоящем тесте симптомы депрессии и оценка ее тяжести приведены в соответствие с критериями Международной классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ-10), но наполнены конкретным содержанием из нашей личной врачебной практики.

motivators.ru

Все, что изменяет нашу жизнь -

в нас самих и ждет внешнего повода для выражения действием.

Типичные симптомы депрессии:
Настроение плохое, подавленное, паршивое, мрачное, угнетенное, гадкое, упадническое, тоскливое, "ничто не мило", "скука на душе", "все серо для меня".
"Нет тяги к делу": вы откладываете выполнение каких-либо планов или дел, либо долго настраиваете себя на их выполнение. Нет желания вникнуть в суть деловой проблемы, содержание важного разговора - знаете, что это надо сделать, но не делаете. Производственные решения, деловые знакомства также откладываете на "завтра". Ничто не интересует, не хочется ничего делать, а знаете, что делать надо. Радости нет такой как прежде - "Все стало как-то все равно". Давно забыто, когда чему-либо радовались.
Устаете сразу, даже после незначительного физического усилия, либо вечером после возвращения с работы ни на что не хватает сил. Возможно ощущение постоянной усталости. Кажется, что никогда не отдыхали. Хочется сбросить с себя обязанности по дому, по работе - отдохнуть, набраться сил. Однако, кратковременный отдых не улучшает состояние, а развлечения быстро теряют свою привлекательность.

Другие симптомы депрессии: Трудно сосредоточиться при наличии постороннего раздражителя ; из-за "параллельных" мыслей - "Читаю, а думаю о другом". В общении стало трудно подбирать слова, уловить нить беседы; при чтении книг, журналов, деловой документации с трудом улавливается смысл прочитанного, приходится заново перечитывать страницы.

Появилась необычная для Вас нерешительность, постоянные сомнения в выполнении обыденных бытовых и хорошо знакомых профессиональных обязанностей, после принятого решения. Пропала уверенность в себе - "Вдруг не так скажу, не так сделаю". Возможна критическая оценка всей прошлой жизни - "Все, что было в прошлом никчемно, надо было заниматься другим". Вы испытываете тягостное чувство "обузы" в семье, "лишнего человека" на работе. Упрекаете себя в безответственном отношении к своим сыновним или дочерним обязанностям, недостаточном внимании к другим близким родственникам.

Вас одолевают мрачные размышления о том, что Вы - "неудачник", не сможете в жизни решить свои проблемы; констатация полного профессионального банкротства. Мрачное и пессимистическое видение будущего может быть заполнено и весьма конкретными бытовыми обстоятельствами.

Временами возникают мысли - "Может быть проще уйти из жизни, так как все плохо, плохо, плохо...", безысходно, не видно перспективы и, вообще, жизнь для Вас перестала быть чем-то значимым, потеряла свой смысл.

Расстройства сна достаточно разнообразны. Это затрудненный период засыпания; сокращение часов ночного сна из-за частых пробуждений; пробуждения в 3-4 часа ночи или 5 часов утра с последующей бессонницей.

Аппетит снижен ("Могу за сутки ограничиться стаканом чая"), либо аппетит отсутствует вовсе, возможно даже с отвращением к виду и запаху пищи.

Самодиагностика депрессии
В том случае, если Вы не набираете 3-х каких-либо симптомов (основной и дополнительный перечень), у Вас нет депрессивного расстройства настроения в соответствии с критериями МКБ-10.

Легкое депрессивное расстройство

Наличие 2-х любых типичных симптомов депрессии и хотя бы 2-х симптомов из перечня. Вы обеспокоены своим состоянием. Испытываете определенные затруднения в выполнении обычной работы и социальной активности.

Умеренное депрессивное расстройство
Наличие 2-х любых типичных симптомов депрессии и не менее 3-х (предпочтительно 4-х) из перечня. Возникают значительные трудности в выполнении социальных обязанностей, домашних дел и продолжении профессиональной работы.

Тяжелое депрессивное расстройство
Наличие всех 3-х типичных депрессивных симптомов и 4-х или более из списка. Социальная и домашняя деятельность может выполняться очень ограниченно или ее выполнение маловероятно.

При наличии депрессивного расстройства настроения в соответствии с приведенными критериями Ваше состояние может усугубляться рядом дополнительных болезненных проявлений:

Вам хочется быть одной (одному), от всех отгородиться; испытываете желание "заползти как улитка в раковину - чтобы тебя никто не трогал, не отвечать на вопросы".

Близкие замечают, что Вы стали необычно молчаливы; исчезла с лица улыбка.

Отношение с близкими в семье, сотрудниками по работе осложняются несвойственной Вам раннее повышенной раздражительностью, доходящей порой до агрессии.

Ощущение тяжести в груди ("Как камень на сердце", "Как слон наступил") или ноющая боль в левой половине груди, либо ощущение жжения за грудиной.

Появилась несвойственная Вам медлительность в движениях, либо, напротив, двигательное возбуждение, беспокойство, неусидчивость ("Не могу найти себе место").

В период депрессии значительно снижается половое влечение - "Как отрезало, даже не думаю об этом"

Особенно плохо Вы себя чувствуете в утренние часы и днем. К вечеру самочувствие несколько улучшается (типичный суточный ритм депрессивного расстройства настроения.

Попытка улучшить свое самочувствие, снять душевный дискомфорт приемом алкоголя приносит лишь временный и нестойкий эффект.

В случае, если Вы найдете у себя или у члена своей семьи основания для самодиагностики депрессивного расстройства настроения, следует обратиться за психотерапевтической помощью.

Профессор, доктор медицинских наук А.С.Бобров

Инструкция:

Укажите, пожалуйста, в какой мере Вы согласны или не согласны с приведёнными ниже высказываниями, используя для этого приведённую справа шкалу.

Для каждого высказывания зачеркните цифру, соответствующую выбранному Вами ответу.

	Полностью согласен	Согласен	Более или менее согласен	Затруднюсь ответить	Более или менее не согласен	Не согласен	Полностью не согласен
В последнее время я был в хорошем настроении							
Моя работа давит на меня							
Если у меня есть проблемы, я могу обратиться к кому-нибудь							
В последнее время я хорошо сплю							
Я редко скучаю в моей повседневной деятельности							
Я часто чувствую себя одиноким							
Я чувствую себя здоровым и бодрым							
Я испытываю большое удовольствие, находясь вместе с семьёй или моими друзьями							
Иногда я становлюсь беспокойным по неизвестной причине							
Утром мне трудно вставать и работать							
Я оптимист в отношении будущего							
Я охотно меньше просил бы других о чём-либо							
Мне нравится моя повседневная деятельность							
В последнее время я чрезмерно реагирую на незначительные препятствия и неудачи							
В последнее время я чувствую себя в прекрасной форме							
Я всё больше ощущаю потребность в уединении							
В последнее время я был очень рассеян							

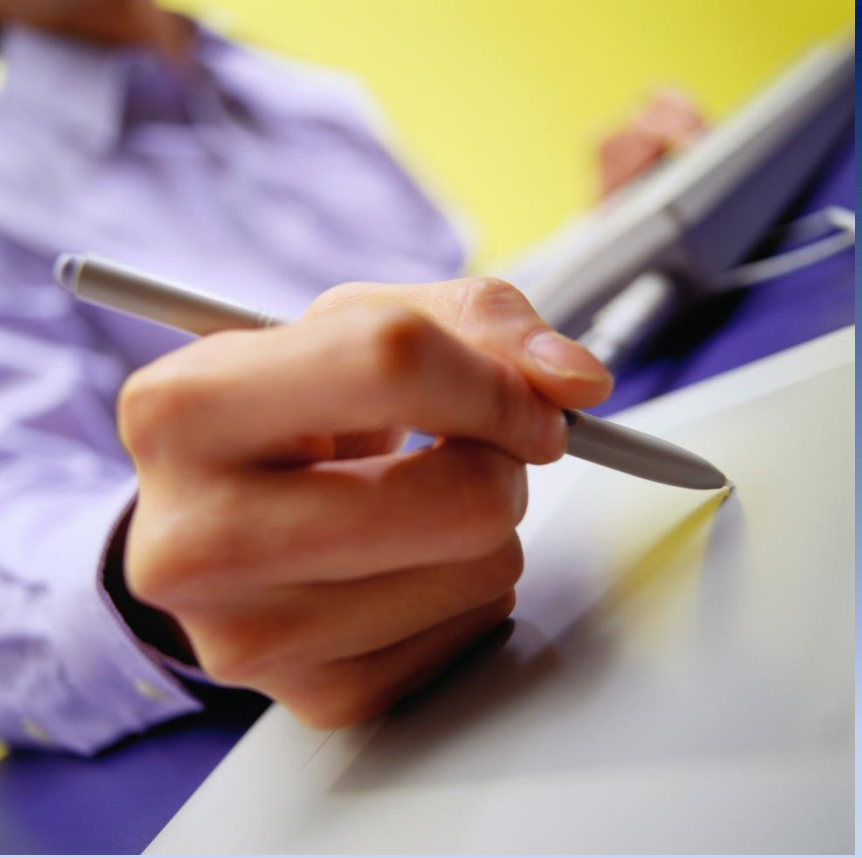
Тест на депрессию
Для массовых исследований и предварительной доврачебной диагностики.

Если рядом есть принтер, распечатайте эту страницу. На ней обводите кружком цифры, соответствующие вашему варианту ответа. Если принтера нет, на листе бумаги напишите в столбик номера утверждений от 1 до 20 и рядом с ними баллы, соответствующие вашему варианту ответа.

Суммируйте полученные баллы.

Если менее 50 баллов - депрессии нет,
50-59 баллов - легкая депрессия, Вам было бы неплохо обратиться к психотерапевту или психиатру-специалисту по неврозам,
60-69 баллов - маскированная депрессия, Вам следует обратиться к психиатру,
70 баллов более баллов - у Вас выраженное депрессивное состояние, обратитесь к психиатру.

Тест разработан в НИИ психоневрологии им. Бехтерева



Тест на стресс, депрессию.

Один из самых популярных **тестов** – **тест** Американской Психологической Ассоциации для выявления классической **депрессии …** Что такое **депрессия**? **Тесты** для выявления классической **депрессии**.

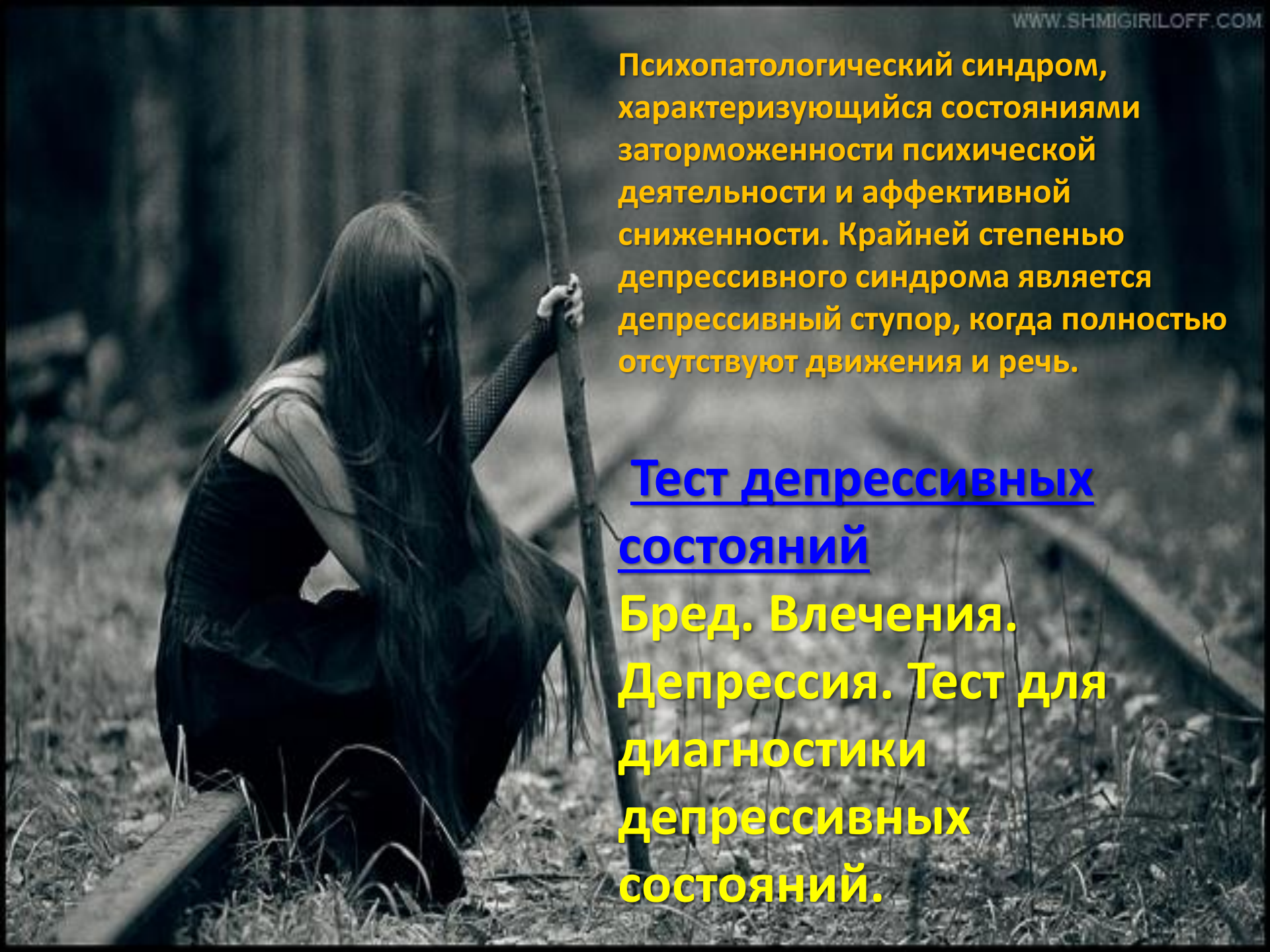
ЛП: Тест депресии - шкала Бека

Тест депрессии: шкала Бека. (21 вопрос) Выберите ответ, отражающей ваше состояние в течение **…** Статья: **Депрессия** – причины, симптомы, профилактика, лечение.

Визуальный тест на депрессию

Вербальный тест Айзенка IQ.

Визуальный тест на депрессию.

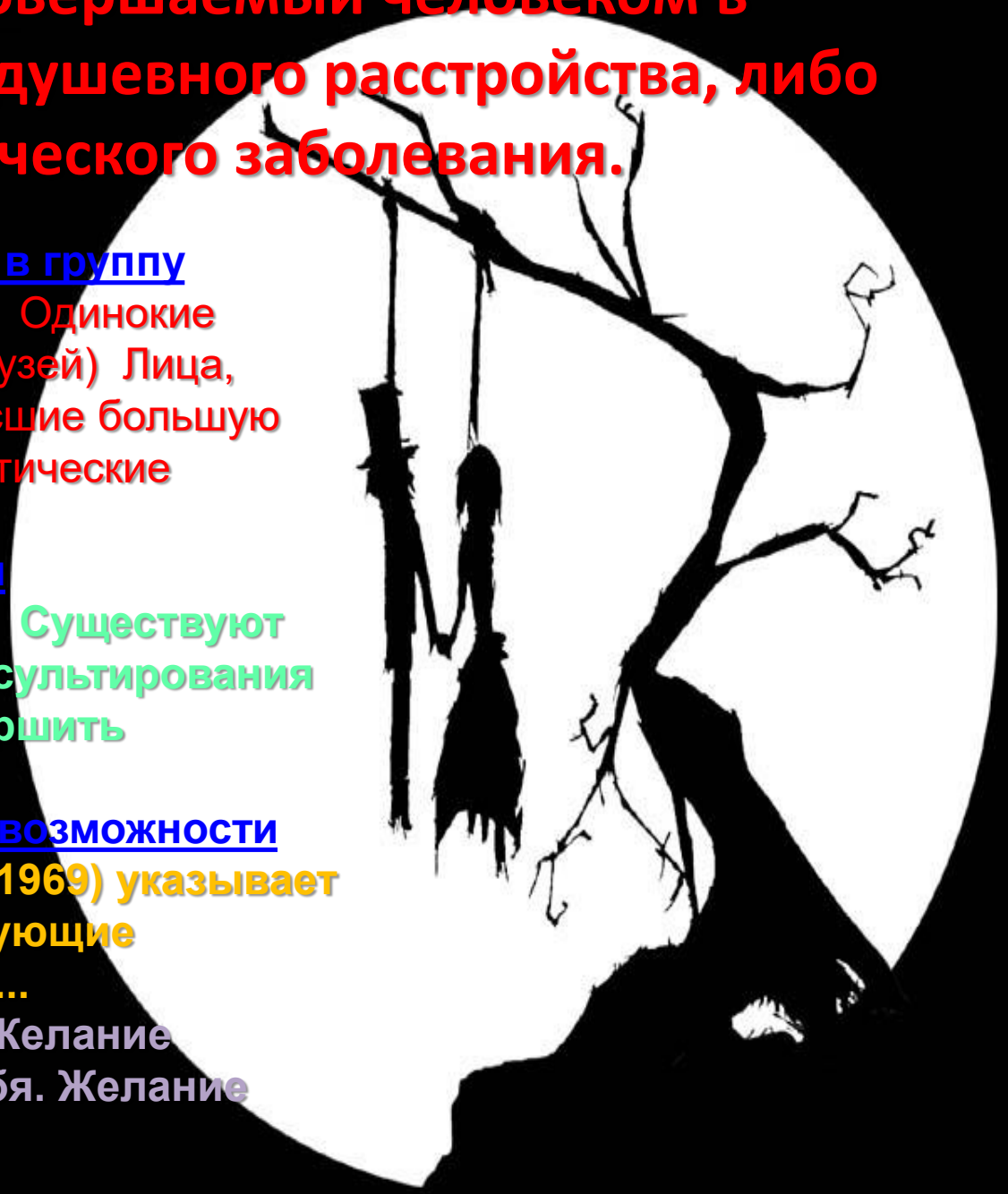


Психопатологический синдром, характеризующийся состояниями заторможенности психической деятельности и аффективной сниженности. Крайней степенью депрессивного синдрома является депрессивный ступор, когда полностью отсутствуют движения и речь.

Тест депрессивных состояний

Бред. Влечения. Депрессия. Тест для диагностики депрессивных состояний.

Акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства, либо под влиянием психического заболевания.



Критерии риска попадания в группу потенциальных самоубийц Одинокие люди(не имеющие близких друзей) Лица, живущие одни. Люди, перенесшие большую утрату. Люди , имеющие соматические заболевания.

Правила консультирования потенциальных самоубийц **Существуют определенные правила консультирования лиц, намеревающихся совершить самоубийство.**

Условия, способствующие возможности самоубийства **Shneidman (1969) указывает четыре условия, способствующие возможности самоубийства...**

Элементы самоубийства **Желание умереть. Желание убить себя. Желание быть убиваемым**

Социально психологическая служба на страже жизни и здоровья ребёнка.

Родительский всеобуч

Диагностика и коррекция абитуриентов в 1-й класс

Мини тренинги в продлённой группе

Правовая защита

Диагностика и коррекция логопедических нарушений

Работа с неблаго-получными семьями

Диагностика и коррекция структуры, атмосферы и характера коллектива

Сказкотерапия"-коррекционный тренинг для начальной школы

Сценарии тренингов-праздничных огоньков

Помощь мало обеспе-ченным детям

"Дорога в школу"-практическая работа

"Волшебный Лес"-коррекционный тренинг для детей группы риска (8-12 лет)

Диагностика и коррекция психолгоического климата педагоги-ческого коллектива

"До свидания, овраг"-спектакль,поставлен-ный силами трудных подростков

Диагностика,тренинги, консультации по самоопре-делению в предпрофильной и прфессиональной ориентации

"Эйнштейн"-НОУ презентации: "креативный буксир", "социальная активность", "эстетическое сопровож-дение тренингов"

Акция "Подари свой учебник"

Тренинги по ОБЖ: "Катастрофа в пустыни" "Катастрофа в океане" "Катастрофа в тайге"

Интер-активная игра "Найди друга"

Интернет сайты: "Доверие","Патриот", "Занимательная психология","Парус"

Кабинеты и программы релаксации

Профилактикаы здорового образа жизни (фильм, слайды,презентации, мероприятия)

"Здоровье сберегающие технологии на уроке и внеклассных меро-приятиях"-литература, разработки, консультации для учителей

Советы и дни профилактики правонарушений

Я пришёл в этот мир радоваться и радовать, быть любимым и любить, учиться и учить ...

Диагностика и коррекция депрессий, агрессий

Диагностика и коррекция социальной и межнациональной толерантности

"Долой стресс"-индивидуальные тренинги

Приложение №

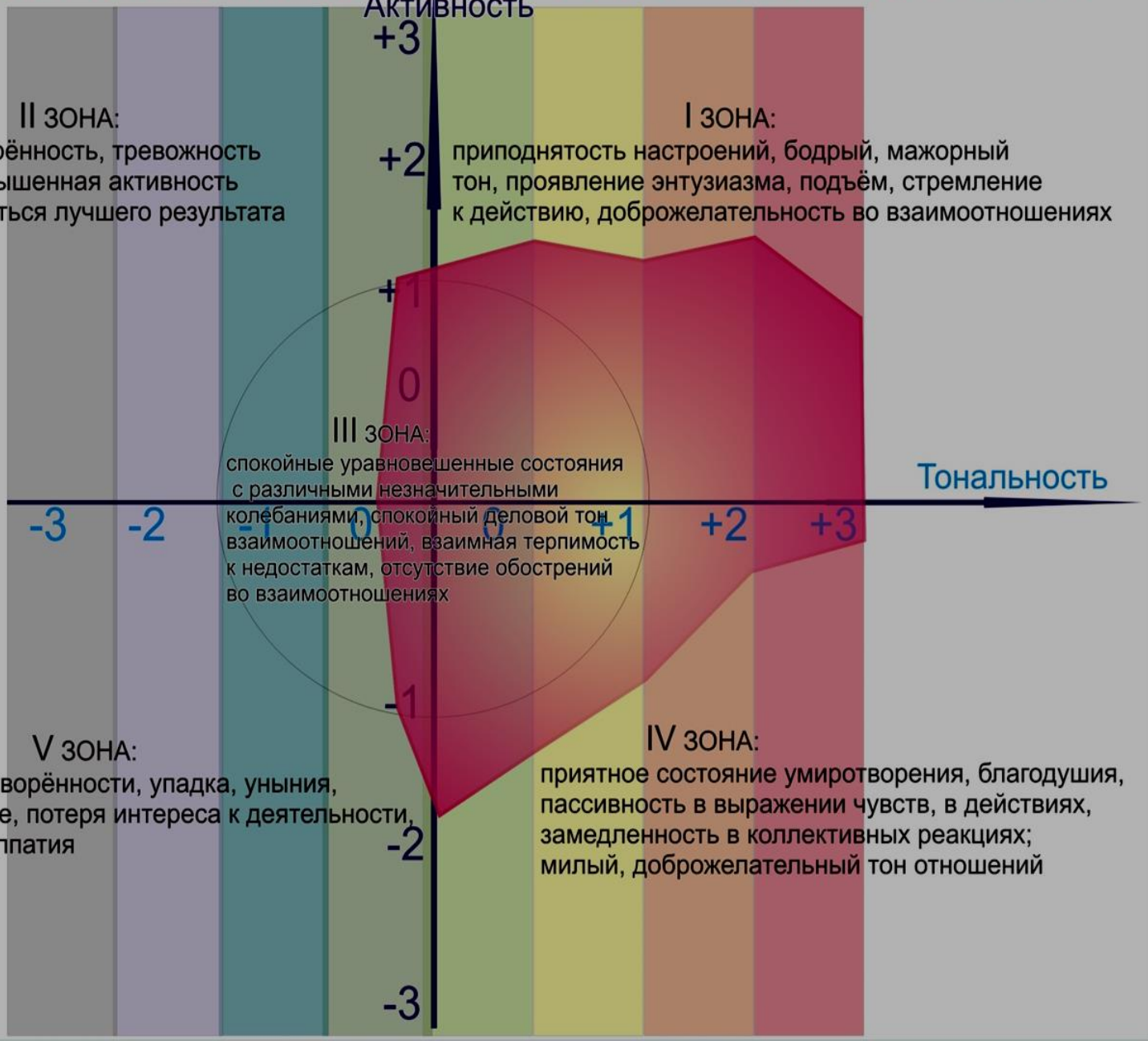
“Чувствую в Лицее себя, как рыбка в воде”

Когнитивное отношение к Лицею учащихся 9-х классов (123 уч.), 04.03.2008г.
Обследование проводилось в связи с переходом учащихся на старшую ступень обучения

	9 8 7	6 5 4	3 2 1	
Дружелюбие	(8,4)			Враждебность
Согласие		(6,9)		Несогласие
Увлечённость		(6,0)		Равнодушие
Теплота	(7,8)			Холодность
Продуктивность		(6,2)		Непродуктивность
Сотрудничество	(7,8)			Отсутствие сотрудничества
Взаимная поддержка	(8,2)			Отсутствие поддержки
Занимательность		(7,0)		Скука
Успешность		(6,9)		Неуспешность

Атмосфера в коллективе 5Л1

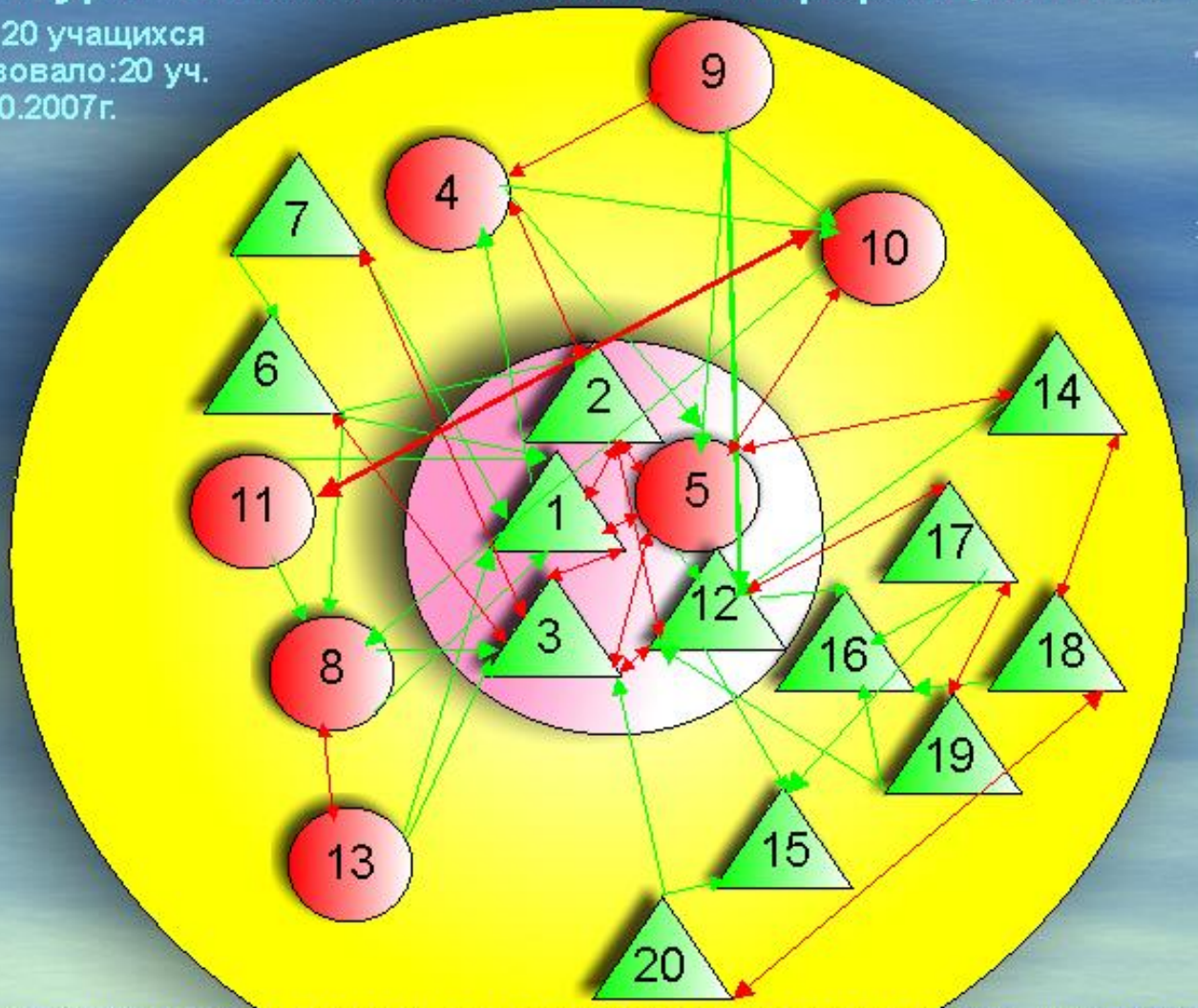
Психологический климат в 10 “ИТ” классе



Структура коллектива 10 класса “Информационных технологий”

В классе: 20 учащихся
Присутствовало:20 уч.
Дата: 02.10.2007г.

Лидеры:
Вержбицкий О.
Калмыкова Н.
Гречишкин А.
Мелконян А.
Зубов А.



Примечание: в коллективе пять сильных, социально активных и доброжелательных лидеров;
средний уровень групповой сплоченности; нет аутсайдеров;
желательно: укреплять групповую сплоченность, устранять гендерные границы в дружбе.

Приложение №

Фамилия, имя_____ Класс 10 “ИТ” Дата ноябрь 2008

1-авторитарный

13-16 - диктаторский, властный, деспотический характер, сильная личность, лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, полагается только на своё мнение, не принимает советы других

.

9-12 - энергичный, компетентный, авторитетный лидер. Успешный в делах. Любит давать советы. Требует к себе уважения.

.

0-8 - уверенный в себе человек, но не обязательно лидер

2-эгоистичный

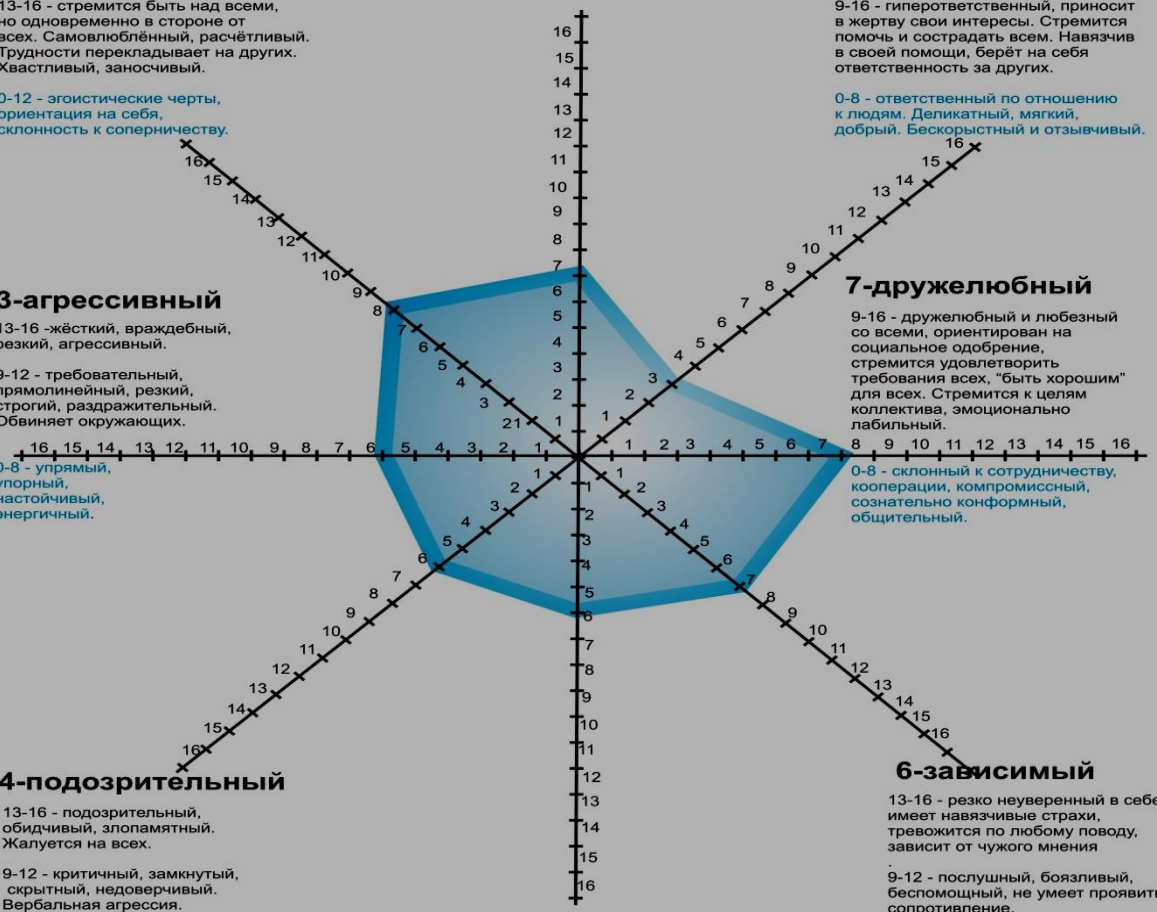
13-16 - стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех. Самовлюблённый, расчётливый. Трудности перекладывает на других. Хвастливый, заносчивый.

0-12 - эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.

8-альтруистический

9-16 - гиперответственный, приносит в жертву свои интересы. Стремится помочь и сострадать всем. Навязчив в своей помощи, берёт на себя ответственность за других.

0-8 - ответственный по отношению к людям. Деликатный, мягкий, добрый. Бескорыстный и отзывчивый.



3-агрессивный

13-16 -жёсткий, враждебный, резкий, агрессивный.

9-12 - требовательный, прямолинейный, резкий, строгий, раздражительный. Обвиняет окружающих.

0-8 - упрямый, упорный, настойчивый, энергичный.

7-дружелюбный

9-16 - дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, “быть хорошим” для всех. Стремится к целям коллектива, эмоционально лабильный.

0-8 - склонный к сотрудничеству, кооперации, компромиссный, сознательно конформный, общительный.

4-подозрительный

13-16 - подозрительный, обидчивый, злопамятный. Жалуется на всех.

9-12 - критичный, замкнутый, скрытный, недоверчивый. Вербальная агрессия.

0-8 - критичный к социальным явлениям и окружающим людям.

6-зависимый

13-16 - резко неуверенный в себе имеет навязчивые страхи, тревожится по любому поводу, зависит от чужого мнения

.

9-12 - послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление.

0-8 - конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, восхищается окружающими, вежливый.

5-подчиняемый

13-16 - покорный, склонный к самоуничижению, слабовольный, уступает всем, приписывает себе вину, пассивный. Стремится найти опору себе в ком-либо более сильном.

9-12 - застенчивый, кроткий, склонен подчиняться сильному без учёта ситуации.

0-8 - скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный. Послушно и честно выполняет свои обязанности.

Райский сад

самотестирование, тренинг

I. Представьте себе свою главную мечту (желание), вторую, третью…
II. Реализуйте свою главную мечту (желание), вторую, третью …
III. Отбросьте всё второстепенное

Данная методика крайне важна для личного самоанализа и расстановки личных жизненных приоритетов, она предназначена для отсеивания второстепенных целей и максимальной концентрации на главных жизненных приоритетах. Начните жить истинными желаниями сегодня, никто не отнимет у вас райских ощущений окружающего мира.

Эссе – тест

И скучно, и грустно,
И хочется плакать,
И некому руку пожать

М.Ю. Лермонтов

Нет 21%

Иногда 28%

Часто 42%

9% всегда

Дорисуй картинку

Позитив 31%

Нейтрально 61%

8%

негатив

Что это?

Шутка – 12%

Театр теней – 13%

Рисунок на стене –16%

Родители - 27%

Учителя -5%

Тень – 18%

Кошмары -9%

депрессия и социально-психологическая дезадаптация

Методика «Дерево»

I – 1,3,6,7-преодоление препятствий

II – 2,19,18,11,12-общительность, дружеская поддержка

III-4-дуспехи, не преодолевая трудности

IV-5-утомляемость, слабость, застенчивость

V-9-мотивация на развлечение

VI-13,21-отстранённость, замкнутость, тревожность

VII-8-отстранённость от учебного процесса, уход в себя

VIII-10,15-нормальная адаптация, комфортное состояние

IX-14-кризисное состояние, падение в пропасть

X-20-завышенная самооценка, установка на лидерство

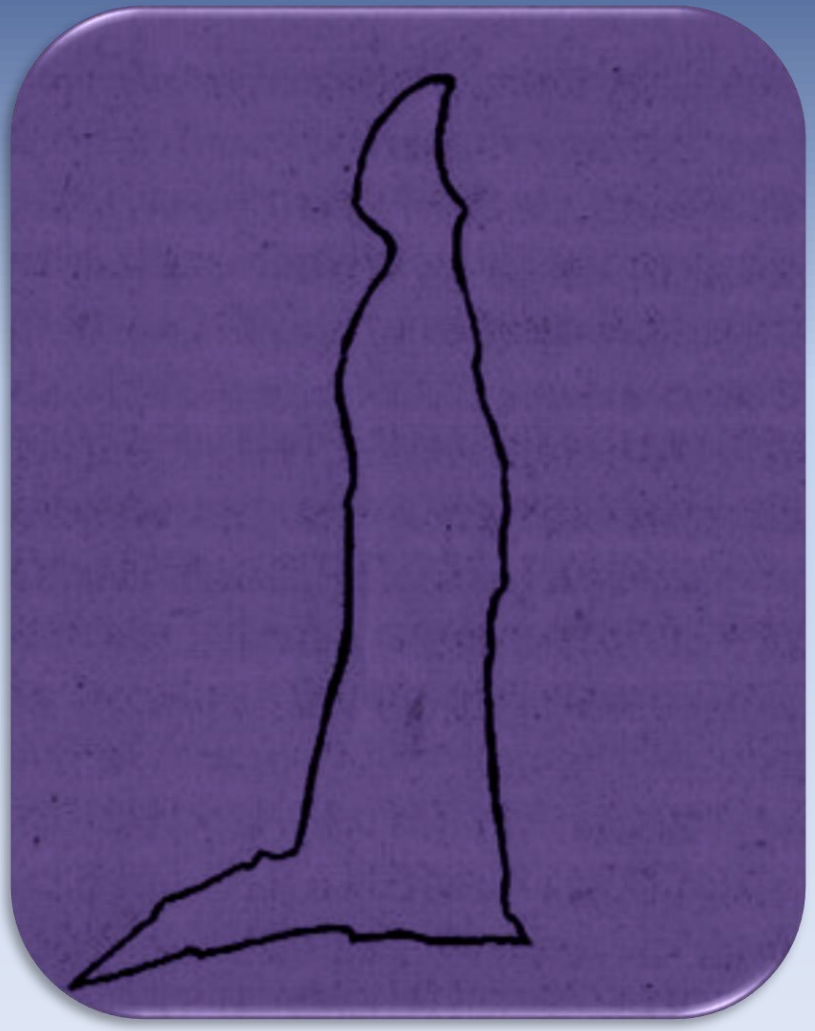
XI-16-несёт на себе человечка (поддерживает)

Методика «Дерево»

ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ

ВАШИ МЫСЛИ О СМЕРТИ[1]

Тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии (архетипические символы и проекции), выявить, какое значение для вас имеют критические области жизнедеятельности.



Инструкция. На рис. 53 перед вами фигура, несущая в себе символическое значение смерти. Эта картина явно не закончена, в ней не хватает каких-то важных деталей. Дорисуйте недостающие фрагменты, завершите картину смерти.

Обсуждение результатов. Если вы НЕ СТАЛИ ПРОРИСОВЫВАТЬ ДЕТАЛИ ФИГУРЫ, то это говорит о том, что вы не любите размышлять о смерти, для вас это пока отвлеченная тема, философская. Вы гоните от себя черные мысли, предпочитая держать в голове радости жизни, а не горести смерти.

Если вы ТЩАТЕЛЬНО ПРОРИСОВАЛИ ВСЕ ДЕТАЛИ ДАННОЙ ФИГУРЫ, превратив ее в СТАРУХУ С КОСОЙ, или ЖЕНЩИНУ В БЕЛОМ САВАНЕ, или в другого подходящего персонажа, то это говорит о том, что вы не боитесь смерти, вы понимаете, что так устроена жизнь и все живые существа когда-нибудь умрут. Разумеется, подобные мысли вас не радуют, однако печалиться по этому поводу вы тоже не желаете. У вас здоровое отношение к вопросу смерти.

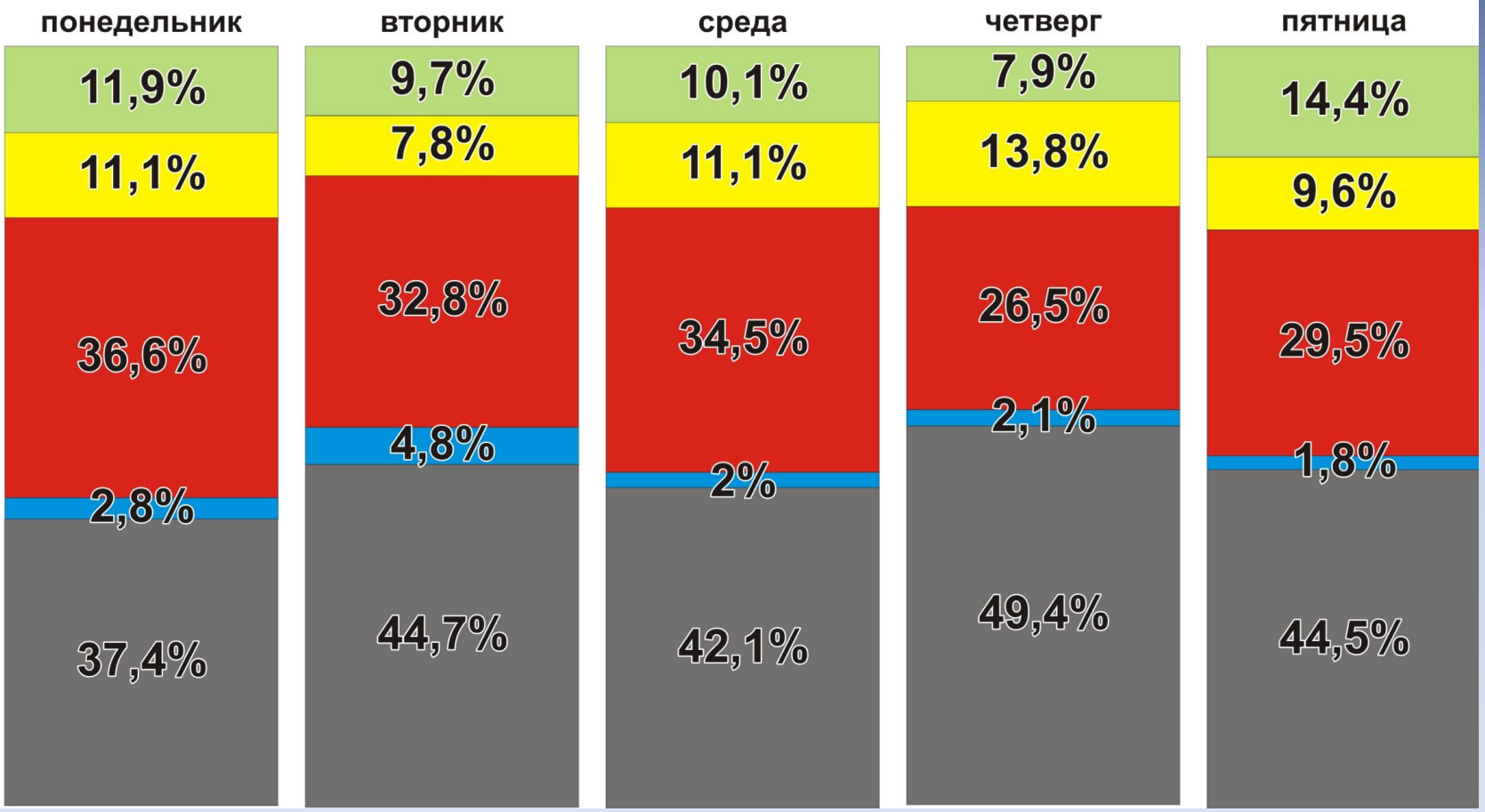
Если вы ПОЛНОСТЬЮ ЗАКРАСИЛИ СИЛУЭТ И ПРИРИСОВАЛИ К НЕМУ КАКИЕ-ТО ДЕТАЛИ (КОСУ ЗА СПИНОЙ ИЛИ ПРОФИЛЬ), то это выдает ваше болезненное отношение к смерти. Вы часто размышляете на эту тему и нервничаете. Возможно, у вас были в жизни тяжелые утраты, которые не прошли для вас бесследно, вы боитесь смерти и ненавидите ее.

Если вы ПРИЧУДЛИВО РАСКРАСИЛИ СИЛУЭТ (УЗОРЫ, ПОЛОСКИ), то это значит, что вы одержимы мыслью о смерти, она представляется вам желанной и загадочной, таинственной и влекущей. Вы все время задаетесь вопросом — сущест-

“Страничка из дневника” учащихся МОУ “Лицей 26”.

Протестировано 385 учеников 5-, 7-, 8-, 10-, 11-х классов.

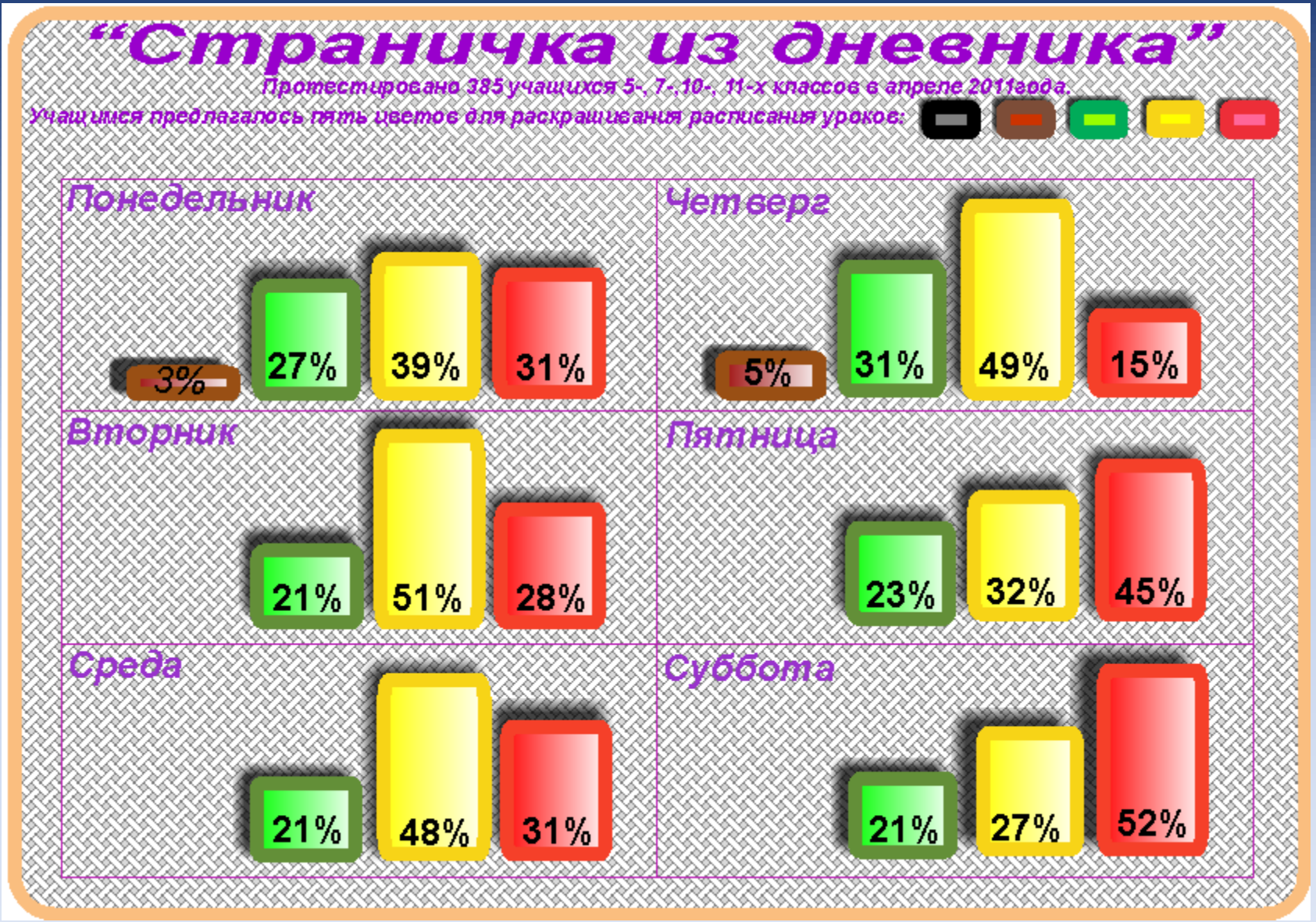
Апрель 2007



“Страничка из дневника”

Протестировано 385 учащихся 5-, 7-,10-, 11-х классов в апреле 2011года.

Учащимся предлагалось пять цветов для раскрашивания расписания уроков:



Поведение в конфликтной ситуации в МОУ “Лицей26”

Протестировано учащихся - 149, учителей - 63.

апрель 2007 г.

учащиеся	тип поведения	учителя
62%	Сова: “Все должно быть честно, справедливо, открыто ...”	56%
4%	Медведь: “Ради друга пожертвую всем ...”	5%
18%	Лиса: “Поделю сыр глупым медвежатам ...”	24%
5%	Черепаха: “Моя хата с краю, ничего не знаю...”	10%
10%	Акула: “Всем молчать! Я всегда права!”	5%

Мне мешает жить страх

Обследовано 496 учеников 5-11 классов, ноябрь 2006 г.

Устойчивость и адекватность эмоционально-волевой сферы ребёнка по проективной методике “Домики”

Обследование учащихся 4-х классов (93 ребёнка) проводилось 20.02.2007 в связи с переходом в среднюю ступень обучения, т.е. 5класс

54% Средний уровень

Дети спокойны, благодушны, жизнерадостны и дружелюбны в комфортной эмоциональной обстановке.
Не всегда доводят дело до конца, требуются дополнительные стимулы, смена обстановки, смена деятельности, подвижный отдых.
Адекватность к таким понятиям, как счастье, мир, радость, дружба, горе ещё не до конца сформирована.

37% Высокий уровень

Дети с устойчивой нервной системой, спокойны, жизнерадостны, дружелюбны. Они способны добиваться успехов в учёбе и увлечениях.
Адекватно воспринимают такие понятия, как счастье, радость, дружба, горе, беда.

9% Низкий уровень

Дети, перенесшие физические или эмоциональные стрессы,требующие повышенного внимания

Правовая компетентность- знание, принятие, соблюдение законов, постановлений, правил …

“Конституция РФ” о семье, об ответственности родителей и детей

Статья 38, пункт 1:
Материнство и детство находятся под защитой государства.

Пункт 2:
Забота о детях, их воспитание - равное право и обязанность родителей.

Пункт 3:
Трудоспособные дети, достигшие восемнадцати лет, должны заботиться о нетрудоспособных родителях.

Соблюдение законов и т.п. «тормозит» распущенность, потакание навязчивым желаниям …

“Декларация прав человека”о семье:

Статья 7, пункт 1:
Ребёнок регистрируется сразу же после рождения и с момента рождения имеет право на имя и на приобретение гражданства, а также, насколько это возможно, право знать своих родителей и право на их заботу.

Статья 18, пункт 1:
Государство обеспечивает признание принципа общей и одинаковой ответственности обоих родителей за воспитание и развитие ребёнка.
Родители или в соответствующих случаях законные опекуны несут основную ответственность за воспитание и развитие ребёнка. Наилучшие интересы ребёнка являются предметом их основной заботы.

Статья 24, пункт 1:
Ребёнок имеет право пользоваться наиболее совершенными услугами здравоохранения и средствами лечения болезней и восстановления здоровья.

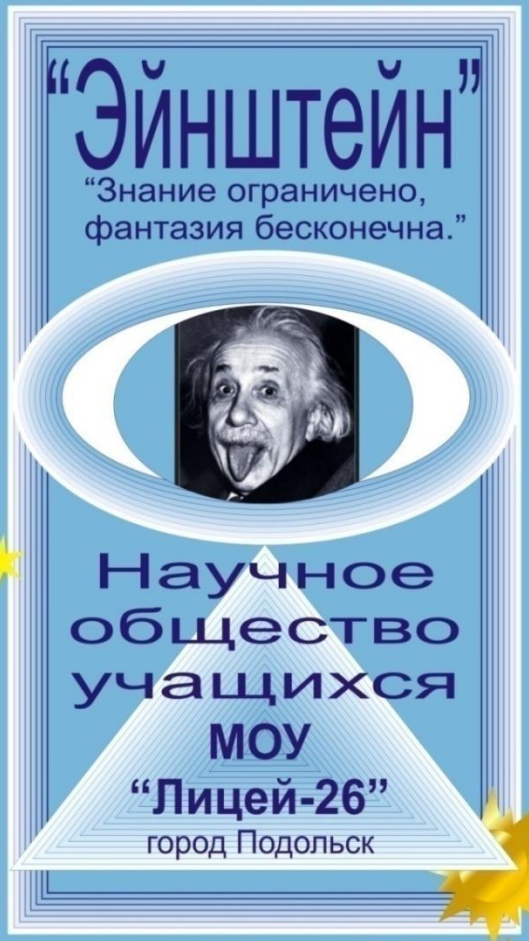
Итоги пилотажного опроса:

237 учащихся 8-9 классов.

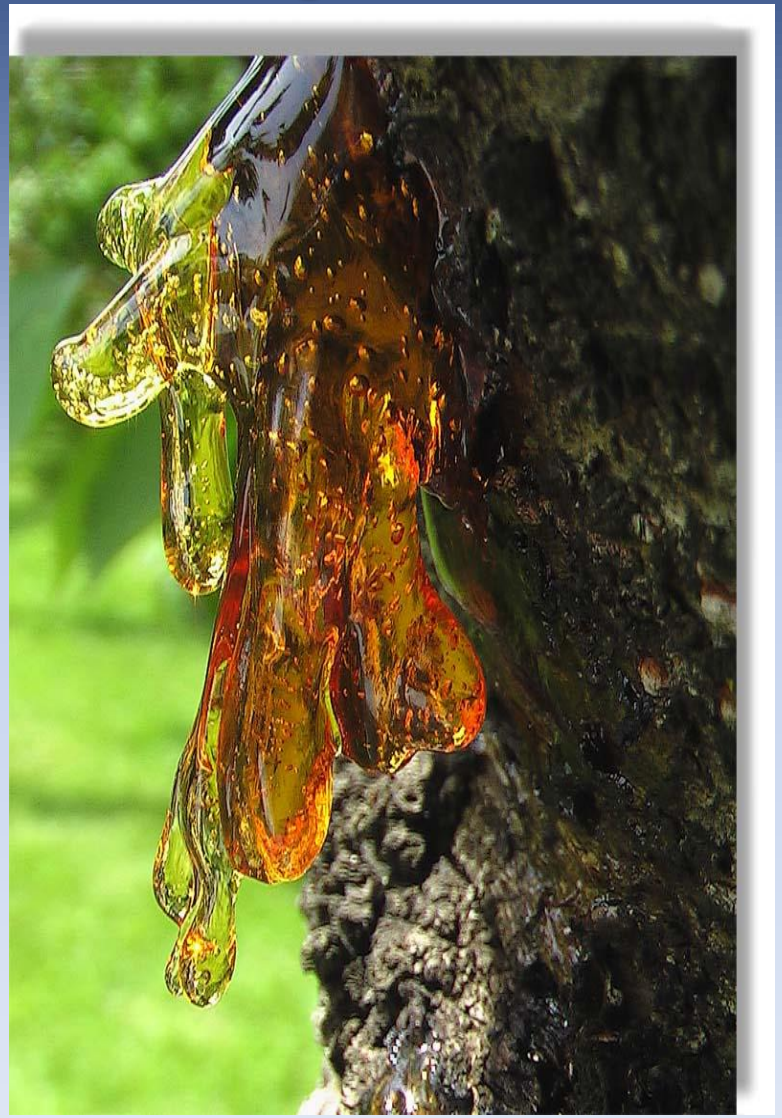
- «Знаю, соблюдаю. Все должны соблюдать, тогда будет порядок» - 37%
- «Знаком. Не всегда соблюдаю» - 44%
- «Не знаю. Не считаю нужным соблюдать. Свобода дороже!» - 9%

В диспуте «Свобода = ответственность» приняли участие 32 учащихся.

Научное общество учащихся
“Э Й Н Ш Т Е Й Н”
напоминает, что “знание ограничено, фантазия бесконечна”, что жить надо с любовью и юмором.
НОУ приглашает учащихся, учителей, родителей к поисковой, проектной, исследовательской научной деятельности.
Ощути вкус победы, стань президентом своей судьбы!



Здоровый образ жизни



Социально – психологический проект

Проект реализует
НОУ «Эйнштейн».
Президент: Вержбицкий О.
Координатор: Фадеенко А.

Куратор: Штерн Н.Н.
г. Подольск
2008-2009 учебный год

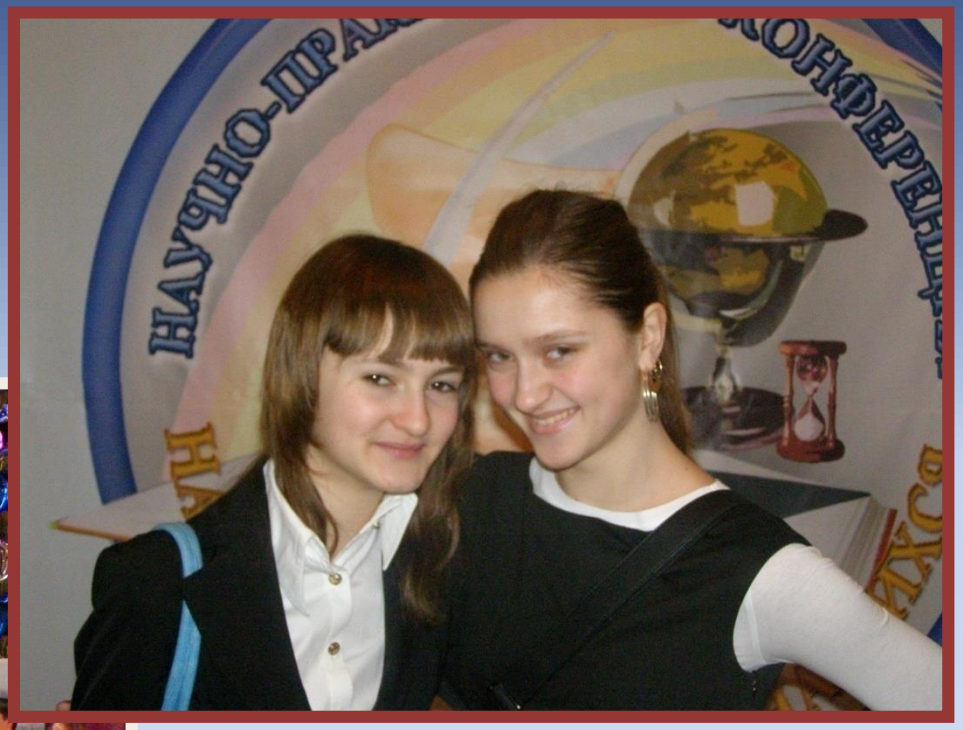
Участие в конференциях

- *Выступление с презентацией на научно-практической конференции*

Совместная работа над научным проектом учащихся старших и младших классов.

Активное участие в конкурсах

- Конкурс «Учитель года»



Всероссийская научно-практическая конференция, г. Серпухов, 2008 г.

Работы учащихся

Конференция «Психология Здоровья»

КВН старшеклассников
«Стиль жизни XXI века»

Смешные и Здоровые

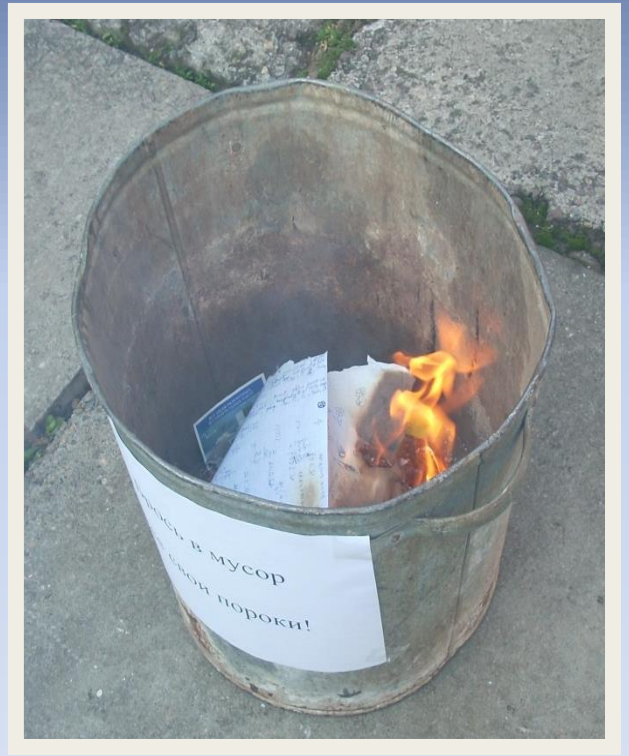
«Как куклы марионетки победили Карабаса Барабаса»

Психологический тренинг на изменение поведения, избавления от чувства вины, осознания своих ошибок

Акция «Я говорю – Нет!»

ЕМУ ВСЕГО 15 ЛЕТ
ДЕПРЕССИЯ
НЕТ
ПЛОХИМ ОЦЕНКАМ
ЛЕНЬ СИГАРЕТУ, ПОКА ОНА НЕ КИНУЛА ТЕБЯ.
НЕТ
НЕТ
НЕТ

Сожжение пороков



УСПЕНИЕ

Посмотрел и выздоровел!

КРАСНЫЙ цвет создаёт множество впечатлений. Стимулирует нервные центры, левое полушарие, заряжает энергией печень и мышцы. Он используется для лечения малокровия,бронхиальной астмы, пневмонии, заболеваний эндокринной системы, меланхолии и апатии, ревматизма, простудных заболеваний и половых расстройств, а также патологии сетчатки глаза, косоглазия, близорукости, амблиопии. Однако при длительном воздействии может вызвать усталость и учащение сердцебиения.

ЖЕЛТЫЙ и ЛИМОННЫЙ цвета активизируют двигательные центры, генерируют энергию для мышц, стимулируют и очищают печень, кишечник, кожу, обладают слабительным и желчегонным действием, вызывают радостное настроение, повышают сексуальное влечение. Эти цвета помогают при лечении диабета, нарушении пищеварения, дисфункции желчного пузыря, печени, кишечника, а в офтальмологии - при исправлении косоглазия, слабом зрении, заболеваниях сетчатки и сосудов глаза. При длительном воздействии перевозбуждает и повышает температуру тела

ЗЕЛЁНЫЙ цвет устраняет спазмы кровеносных сосудов и понижает кровяное давление, расширяет капилляры, стимулирует гипофиз, способствует хорошему настроению и повышает потенцию. Рекомендуется при лечении сердечно - сосудистой и нервной систем, астмы, остеохондроза, бессонницы, ларингита, геморроя, импотенции, а также глаукомы, близорукости, заболеваниях сетчатки зрительного нерва.

СИНИЙ цвет способствует возникновению спазмов сосудов и повышает кровяное давление. Обладает противомикробным действием. Его используют при дезинфекции помещений, лечении болезней уха, горла и носа, желудочно - кишечного тракта, а также заболеваний роговицы, начальной катаракты, близорукости. Однако следует помнить, что тёмно - синий цвет при длительном воздействии на человека может вызвать усталость и депрессию.

ФИОЛЕТОВЫЙ и ИНДИГО стимулируют паращитовидную железу, функцию селезёнки, повышают мышечный тонус. Показания и противопоказания к использованию этих цветов в в клинике - примерно те же самые, что и для синего цвета.

С 3 до 5 утра просыпаются люди, склонные к суициду!!!

“Наши биологические часы”

Каждый час суток по - своему отражается на людях физически и душевно.

Утро , 4 часа. Наше тело получает порцию стрессового гормона - кортизона. Эта порция необходима, чтобы мы стали работоспособны, когда пробудимся. Однако эта «инъекция» чревата некоторыми заболеваниями. Её ощущают больные астмой - в этот час бронхи опасно сужены, велика опасность инфаркта в ранние утренние часы.

5 часов. Концентрация кортизона в шесть раз выше дневной.

6 часов. Кортизон действует как внутренний будильник. Общий обмен веществ приходит в движение. Таким образом подготавливается необходимая для рабочего дня энергия.

7 часов. Специалисты по вопросам питания отмечают, что за завтраком человек должен получить не менее 2000 килокалорий, чтобы похудеть. А та же порция вечером приводит к ожирению. Органы пищеварения до обеда преобразуют углеводы в энергию, а вечером в жиры.

8 часов. Железы производят большое количество гормонов. Ощущение боли обостряется до предела.

9 часов. Организм весьма устойчив, даже к рентгеновскому облучению.

10 часов. Температура тела и работоспособность достигли своего максимума. Отлично функционирует кратковременная память. Китайские учёные считают, что в это время наши правые конечности заряжаются большим количеством энергии. Рукопожатие до обеда более энергично, нежели более позднее.

11 часов. Математика выглядит лёгкой между 9 и 12 утра и 16. 30 и 18 часами. Сердце в отличной форме.

“Экзамен - это кошмар или твой звёздный час?!”

	Хуже	Как обычно	Лучше
Оценка на экзамене	7%	52%	41%
Нервно-психическое состояние перед экзаменом	18%	69%	13%
Нервно-психическое состояние на экзамене	21%	62%	17%
Работоспособность на экзамене	19%	53%	28%

Протестировано 187 учащихся 9,11 классов 02.04.2008

Самочувствие во время экзамена

Итоги пилотажного опроса учащихся 9, 11 классов (231 уч.) апрель, 2007г.

ЕГЭ
история
химия
физика
литература
русский язык
алгебра
география
биология
геометрия
физика
история
химия
обществознание
история
информатика
биология
математика
химия
ЕГЭ

5 группа-68%
“Как всегда, уже привык! Хотелось бы больше энергии и уверенности в себе”.

6 группа-9%
“Лёгкое, хорошее возбуждение. Греет надежда на успех”

7 группа-7%
“Приподнятое, даже торжественное настроение!”

4 группа-7%
“Растерянность, забывчивость”

3 группа-5%
“Перевозбуждение до безумия”

2 группа-3%
“Сковывает страх. Всё до лампочки”

1 группа-2%
“В ступоре от страха”

Примечание: ребята трёх нижних групп, скорее всего, имеют отклонения в здоровье. Им необходимо перед экзаменами проконсультироваться с врачом и получить индивидуальную помощь от психологов.
Четвёртой группе необходимы индивидуальные тренинги.
А всем остальным достаточно коллективных лекций и тренингов, которые мы проводим в Лицее в апреле-мае месяце, внимательного отношения к себе, воспользоваться буклетом “Экзамен - это праздник!”.

Ночь перед экзаменом

Перед сном:
-приготовили одежду “отличника” на экзамен;
-приготовили документы, ручки и т.п. на экзамен;
-выпили стакан тёплого молока, съели пол-таблетки аспирина и кусочек шоколада;
-приняли тёплый душ;
-проветрили комнату;
-послушали музыку медитативную (”Дождь в булонском лесу”, Чайковский “Времена года”);
Легли в удобную постель:
-приняли удобную позу “Ваше Высокородие, ручки на одеялко”;
-”зеваем с удовольствием”- дыхание на расслабление
-сделали упражнения на расслабление “контраст”, “закон маятника”, “кошка засыпает”;
-представили себе видеотренинг “спираль” и со словами “я расслаблен, я спокоен, мне хорошо, хорошо, хорошо “ засыпаете.
P.S. Если вам всё равно не спится, то представьте себе красивую картинку, как вы сдаёте экзамен, выбирайте правильные ответы, отвечайте устно правильно, с достоинством, медленно ...

Наступило праздничное утро:

-спасибо маме и будильнику за то, что разбудили пораньше!
-контрастный душ;
-”возбуждающее дыхание”;
-”волевое дыхание”;
-упражнения на волевую мобилизацию;
-лёгкий завтрак (бананы, шоколад, фрукты, овощи) т.к. организм сейчас бросит все силы на работу мозга, а не желудка;
-всё делаем под музыку А.Моцарта - она повышает лабильность мышления;
-проверяем ещё раз то, что берём с собой: документы, ручки, родниковая вода, шоколад;
-красиво одеваемся, выходим с хорошим настроением “экзамен-это праздник!”;
-по дороге желаем всем” Удачи!” и вам все желают “Удачи и Победы!”

“Пришёл, увидел, победил”
Гай Юлий Цезарь
“Знание ограничено, фантазия бесконечна”.
А. Эйнштейн
“Ты полюби и делай то, что хочешь. у тебя всё получится”
Мольер
“Учиться надо весело, чтоб хорошо учиться”.
Ю. Энтин

“Памятник отличнику”
сотворили парни из 10 “М”

Привет от психологов МОУ “Лицей-26” с пожеланиями победы и удачи!

Экзамен-это праздник ! ! !

Я сдаю экзамены потому, что мне это нравится.
Ученик Лицея-26

Евгений:”Джентельмены, а слабо физику сдать на “отлично”?”
Арман и Вусал: “Не слабо! Сейчас пойдём и сдадим физику на “отлично”!”
Парни из 10 “ИТ”

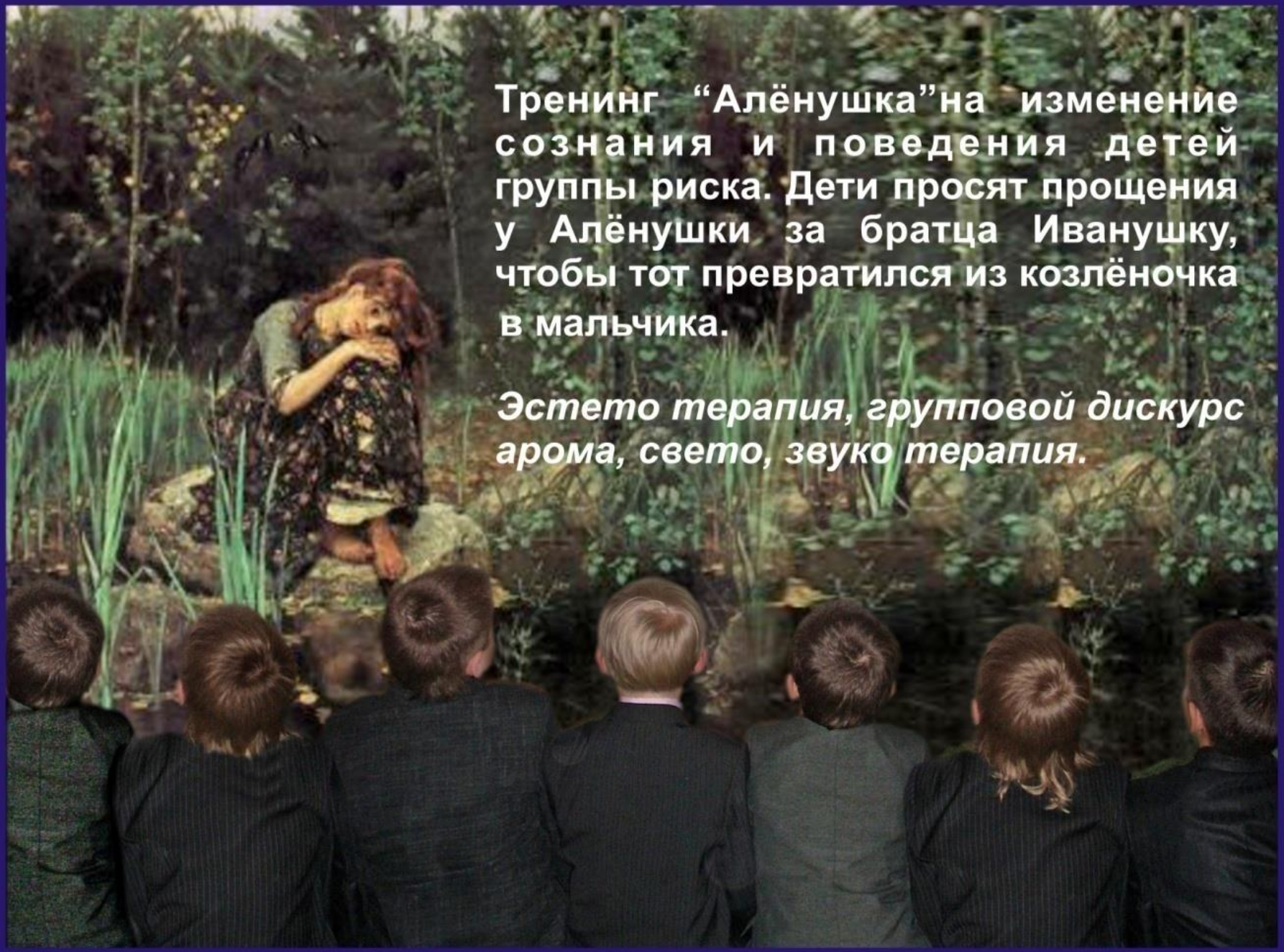
Погружение в тренинг “Волшебный лес” для детей группы риска

- Дыхательная гимнастика

- арома терапия (запах ландыша)

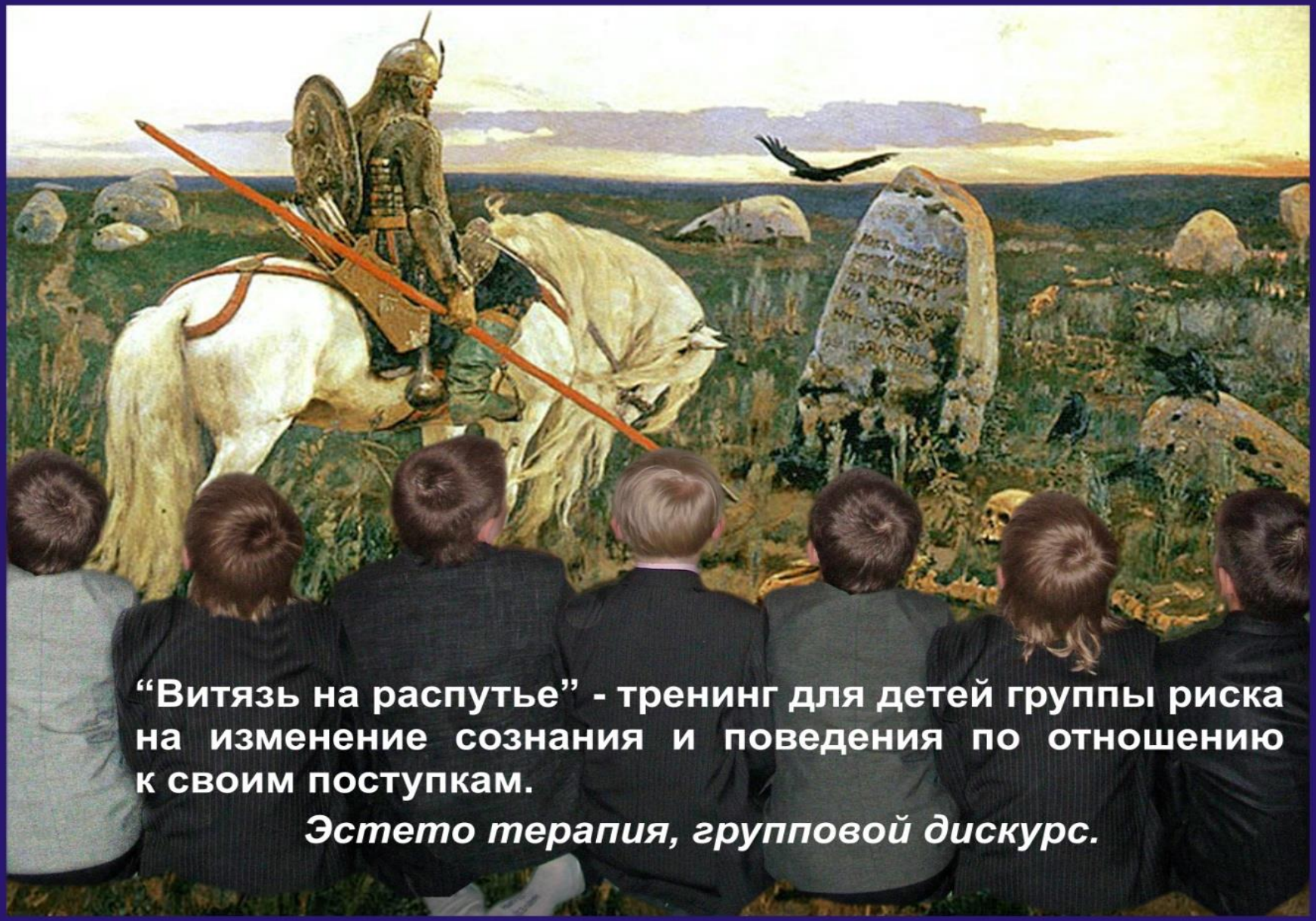
- цвето терапия (желтый, зеленый)

- звуко терапия (музыка Чайковского, голоса птиц)



Тренинг “Алёнушка”на изменение сознания и поведения детей группы риска. Дети просят прощения у Алёнушки за братца Иванушку, чтобы тот превратился из козлёночка в мальчика.

Эстето терапия, групповой дискурс арома, свето, звуко терапия.



“Витязь на распутье” - тренинг для детей группы риска на изменение сознания и поведения по отношению к своим поступкам.

Эстето терапия, групповой дискурс.

Юбилей образования государства

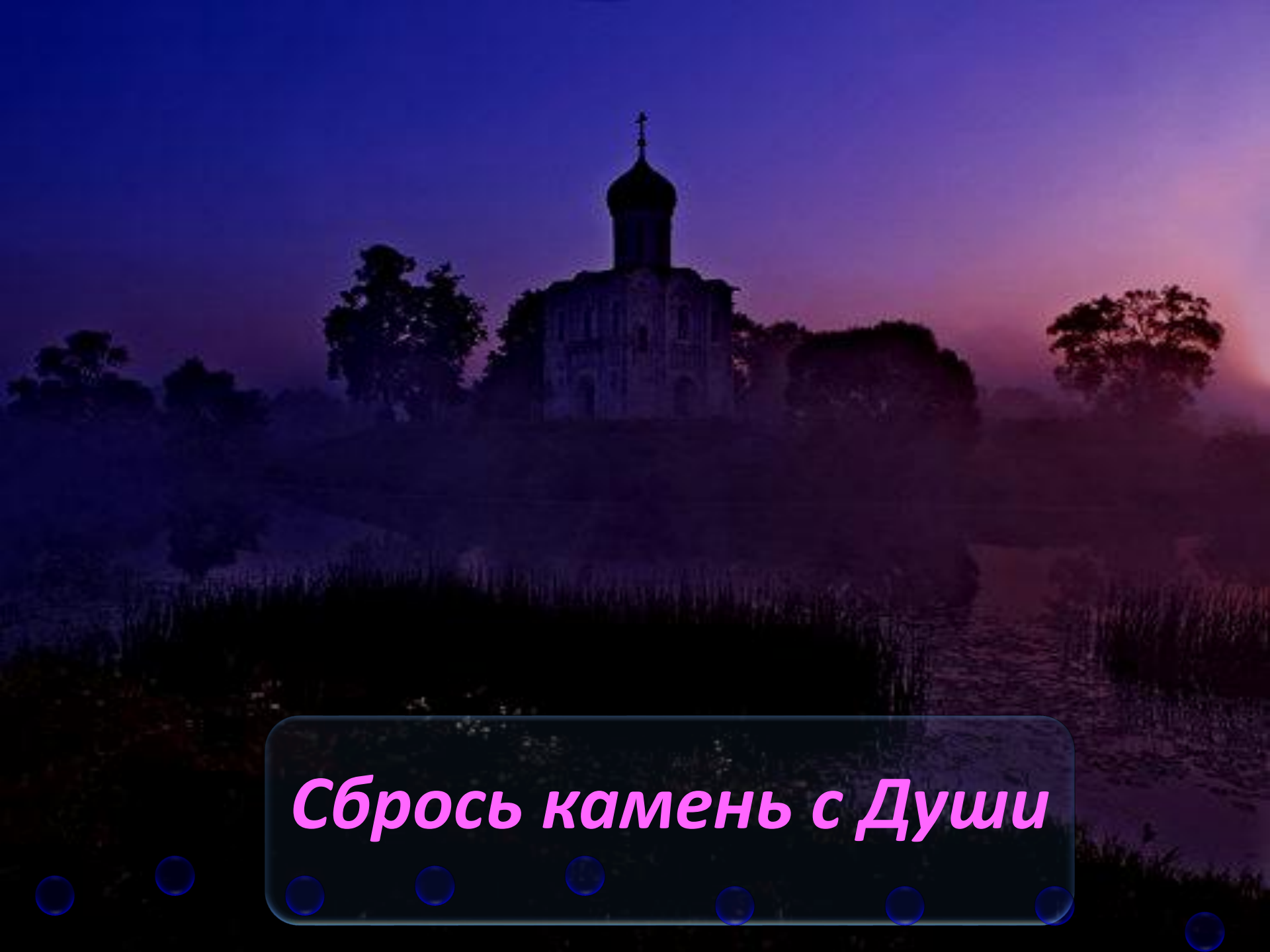
Русь

Дорога к Храму

МХК, 8 класс

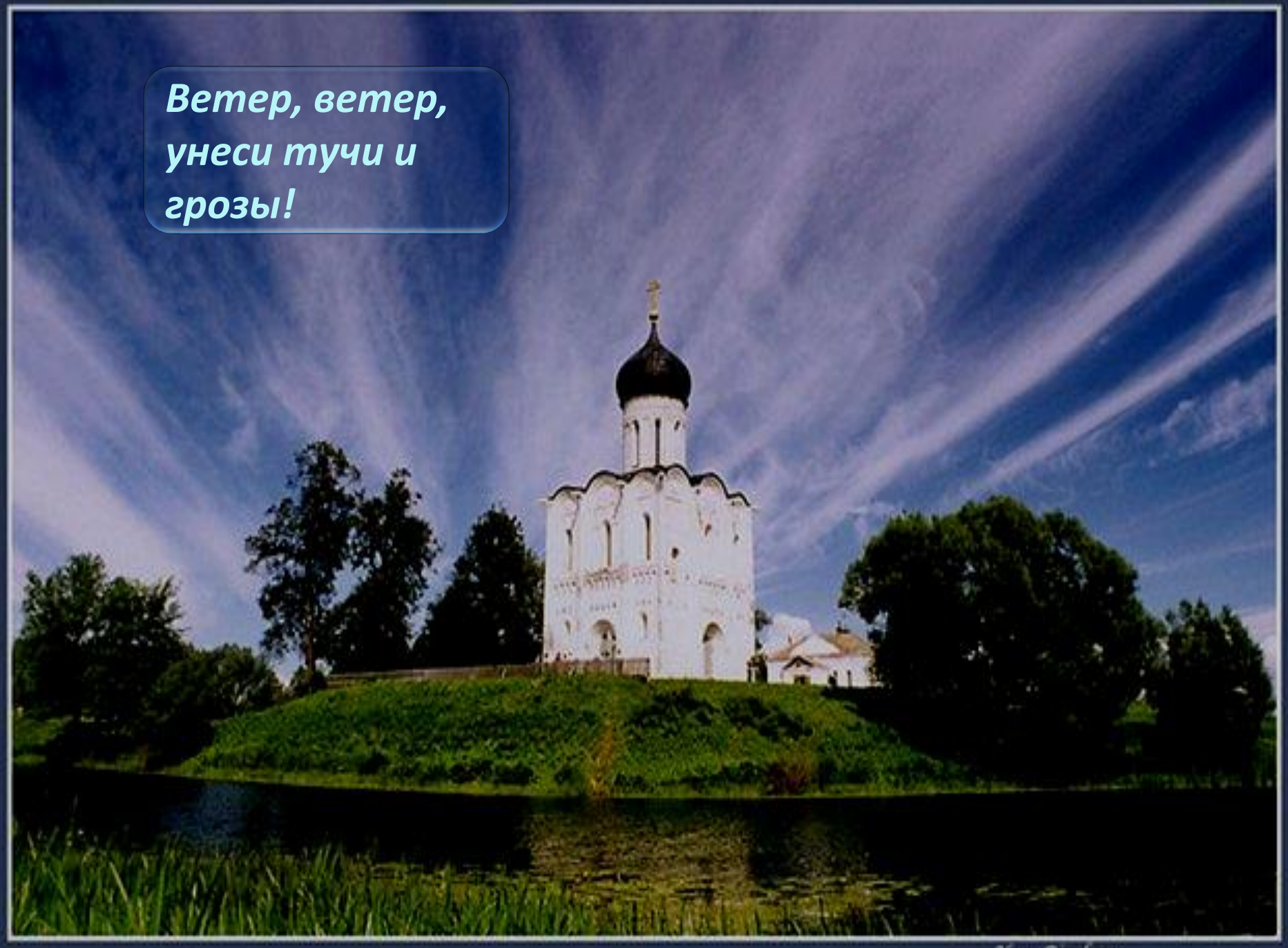
МОУ «Лицей 26» г.Подольск

Учитель: Штерн Н.Н.



Сбрось камень с Души

страх
Вредные привычки
обман
лень
зависть
обида
ссора


Ветер, ветер,
унеси тучи и
грозы!
Yury Birukov

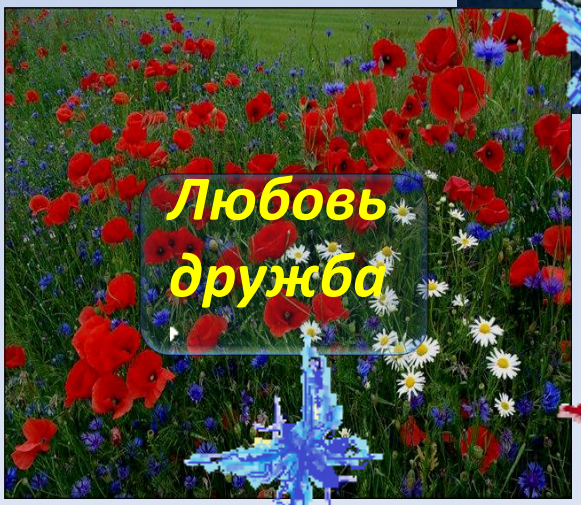
Солнышко!
Согрей Землю
и сердца людей!

Эмоции, чувства, как бабочки и цветы живут в нашем сердце и в душе.

верность

нежность

сопереживание


Любовь
дружба

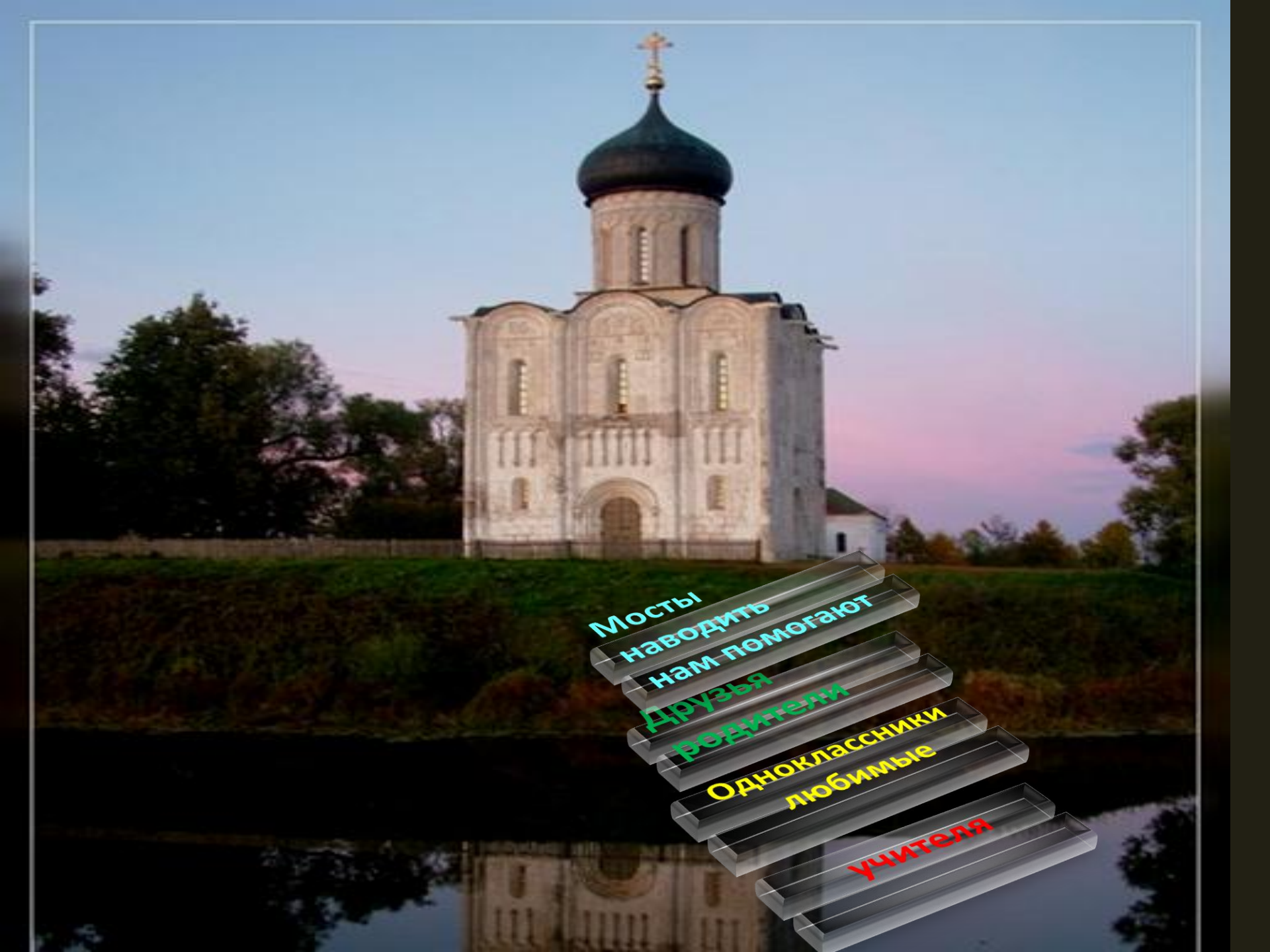
радость

И что такое КРАСОТА ?
И почему её обожествляют люди?
Сосуд она, в котором пустота,
Или огонь, мерцающий в сосуде?

Расул Гамзатов

«Чтобы оставаться порядочным, человек раз в месяц должен делать себе инъекцию высокого искусства, тренировать сердечную мышцу»

И. Смокт уновский


Мосты
наводить
нам помогают
Друзья
родители
Одноклассники
любимые
учителя