

Обережно,

КОРОНАвірус

<p>Чи варто надягати медичну маску?</p> <ul style="list-style-type: none"> Так. Якщо у вас є респіраторні симптоми – кашель, утруднене дихання Так. Якщо ви надаєте допомогу особам із респіраторними симптомами Не потрібно, якщо немає респіраторних симптомів Медичні працівники мають надягати респиратори <p>МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ</p> <p>Джерело: Всесвітня організація охорони здоров'я</p>	<p>Коронавірус: профілактика інфікування і поширення</p>  <p>f i t y o /redcrossukraine REDCROSS.ORG.UA</p>	<p>Як захистити інших від інфікування?</p> <ul style="list-style-type: none"> Під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя Одразу викидайте використану серветку і закривайте кришку смітника Регулярно мийте руки під час догляду за хворими, а також після кашлю та чхання <p>МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ</p> <p>Джерело: Всесвітня організація охорони здоров'я</p>
--	---	---

Шановні слухачі, дійсно небезпека, охопила нашу країну. Але від цього недугу страждають і інші країни. Так сталося, що люди, які мріяли залишитися в колі родини, отримавши таку можливість, опинилися в «скрутному становищі». Жінка постійно щось просить зробити в помешканні; діти – задають багато запитань і вимагають відповідей. А ще сабака, попугай, а ще –ще –ще....

І тут на допомогу приходить психологія. У психології є таке поняття як саморегуляція. Проблема *саморегуляції* особистості пов'язана з психологічною здатністю особистості бути продуктивною, діяльнісною і активною в умовах соціально-економічних трансформацій у суспільстві. Вважається, що основними характеристиками суб'єктної активності є творчий характер, здатність змінювати навколишній світ, що особливо важливо в контексті вивчення особистісної саморегуляції, як чинника попередження криз.

Ото ж поради психологів.

- 1. Сядьте зручно, згадайте приємні події вашого життя.**
- 2. Подумайте, чому даний вірус містить дві протилежні половинки: КОРОНА та вірус.**
- 3. Подумайте над тим, про що нам нагадує слово КОРОНА. Напишіть на кожну літеру цього слова приємні для Вас слова.**

К

О

Р

О

Н

А

- 4. Як ці слова Ви можете використати при супротиву негативних явищ у вашому власному та житті Ваших близьких**

- 5. Тепер настав час поспілкуватися із другою частиною слова – а вірус.**

- 6. Напишіть на кожну літеру цього слова приємні для Вас слова.**

В

І

Р

У

С

- 7. Подумайте та опишіть, що приємного можна отримати від даної ситуації саме Вами, або в родині тощо**

Я думаю, що при виконанні даної вправи, ви зрозумієте, що навіть найнебезпечніші події можуть допомогти уникнути тривожності, страху будь якій людині.

Часто страх залишає у м'язах свій слід і, навпаки, будь яких м'язовий затиск викликає дискомфорт. Пропонуємо виконати комплекс вправ для зняття м'язової напруги.

Комплекс вправ для зняття м'язового напруження

<https://informatik.at.ua/news/2008-09-30-7>

Комплекс вправ для зняття м'язового напруження

Варіант 1

1. Зробити кілька глибоких вдихів і видихів. Потягнутися на стільці, зігнувши руки на потилиці, відхиляючи голову назад в випростовуючі плечі. Повторити 5 разів.
2. Зробити нахили і повороти голови. Повторити 5 разів.
3. Зробити легкий самомасаж обличчя і кисті руки протягом 3-5с.

Варіант 2

Вихідне положення – сидячи на стільці.

1. Витягнути і розчепити пальці так, щоб відчувати напруження. У такому положенні затримати протягом 5 с. Розслабити, а потім зігнути пальці. Повторити вправу 5 разів.
2. Повільно і плавно опустити підборіддя, залишити у такому положенні 2-3с і розслабитися.
3. Сидячи на стільці піднести руки якомога вище, потім плавно опустити їх додолу, розслабити. Вправу повторити 5 разів.
4. Переплести пальці рук і покласти їх за голову. Звести лопатки, залишатися у такому положенні 5с, а потім розслабитись. Повторити вправу 5 разів.

Варіант 3

Вихідне положення – стоячи, ноги разом, руки вниз.

1. Прямі руки розвести вбоки долонями догори, зробити вдих.
2. Схрестити руки перед грудьми, міцно обхопити себе за плечі, повторити 5 разів.
3. Кругові рухи ліктями вперед протягом 5 с.
4. Те саме назад. Дихати рівномірно.

Шановні колеги та віртуальні гості нашого центру «ДІАЛОГ» ми з вами не прощаємося. Заходьте частіше! Це допоможе покращити Вам свій психофізіологічний стан. Бажаємо здоров'я.