

Ментальное здоровье

Практический курс по укреплению
психического здоровья работников

Инициатор: ГБУЗ ПК «ЦОЗМП»

Руководитель: Власова Юлия Борисовна

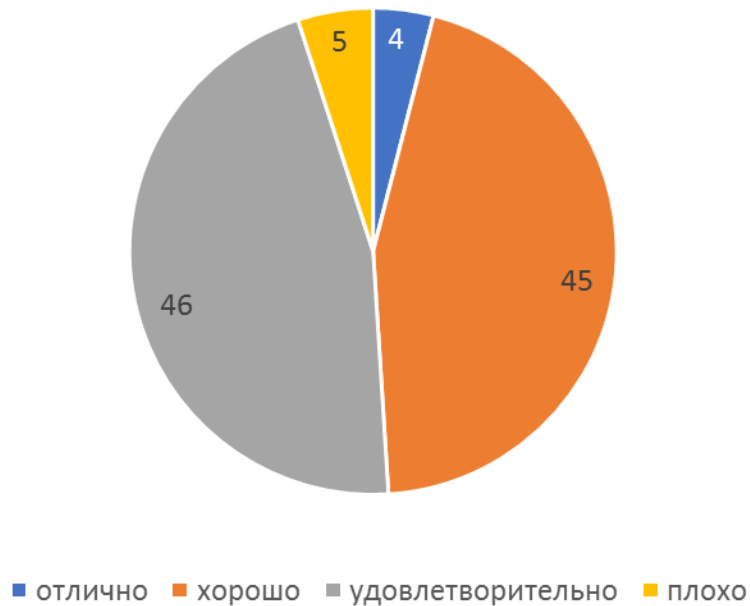
Автор: Мудрая Карина Владимировна

Актуальность проекта

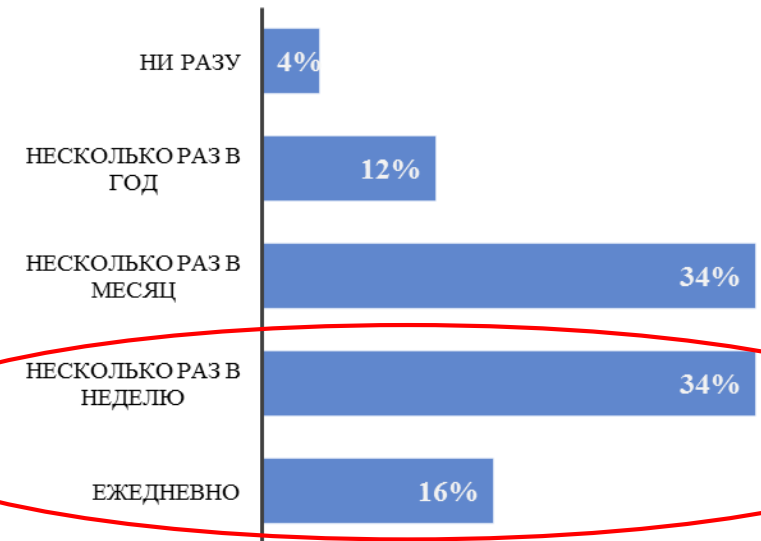
Проведено социологическое исследование

- 328 респондентов, работающих на 7 предприятиях Пермского края
- Возраст 18-34г, м:ж 1:1
- ВПО: СПО 1:1, 1/3 в браке, 1/3 в отношениях, 1/3 отношений нет

Самооценка состояния МЗ



Как часто Вы испытываете стресс / нервное напряжение в течение последнего года?



Причины и проявления стресса

Что вызывает у Вас стресс / тревожность?



С какими симптомами Вы сталкивались в течение последнего года?



- Целенаправленно заботятся о МЗ только 25% опрошенных
- В основном, это женщины и работники, имеющие ВПО, часто – не имеющие семьи
- Предпочитаемые способы преодоления стресса: ЗОЖ и избегание стрессовых ситуаций
- 48% опрошенных задумывались о необходимости заботы о своем МЗ, но не практикуют, 7% - никогда об этом не думали

Актуальность проекта. Выводы

- Рост уровня стресса и тревожности у работающего населения
- Низкий уровень навыков саморегуляции и эмоционального интеллекта
- Повышенные риски профессионального выгорания и психоэмоционального истощения
- Потребность в практических инструментах для укрепления ментального здоровья

Цель проекта

Формирование у сотрудников практических навыков поддержки ментального здоровья, повышения стрессоустойчивости и развития эмоционального интеллекта для сохранения трудоспособности и высокого качества жизни.

Задачи проекта

Повышение информированности о психическом здоровье

Освоение техник саморегуляции и стресс-менеджмента

Развитие навыков эмоционального интеллекта

Формирование устойчивых здоровых привычек

Повышение уровня самодиагностики и мотивации

Улучшение психологического климата в коллективе



«Ментальное (психическое) здоровье на рабочем месте»

- УМК для взрослых с возможностью вовлечения членов семьи
- 12 модулей
- Структура модуля: мини-лекция (ролик), презентация, **практические задания (рабочая тетрадь)**, контрольные вопросы
- Длительность освоения программы 6 месяцев, темп обучения 1 занятие/2 недели
- Часть корпоративной программы охраны здоровья

Структура программы:

- Модуль 1. «Качество жизни и трудовое долголетие»
- Модуль 2. «Сам себе психолог: самооценка психического здоровья»
- Модуль 3. «Будь в ресурсе: как сохранять и восстанавливать работоспособность»
- Модуль 4. «Эмоциональный интеллект: к себе и к миру»
- Модуль 5. «Реабилитируем стресс»
- Модуль 6. «Пожиратели времени: найти и обезвредить»
- Модуль 7. «Конфликтуй с пользой!»
- Модуль 8. Вкус жизни и здоровья: нейродieta»
- Модуль 9. «Надежное плечо»
- Модуль 10. «Гимнастика для мозга»
- Модуль 11. «Сам себе друг: как поддерживать полезные изменения»
- Модуль 12. «Полезные «шпаргалки»: антистрессовая гимнастика по Стрельниковой, «Тревога и депрессия», «Посттравматический стресс» и др.

Команда проекта

Инициатор проекта

- ГБУЗ ПК ЦОЗМП

Руководитель проекта

- Власова Юлия Борисовна
- Главный врач ГБУЗ ПК ЦОЗМП

Автор проекта

- Мудрая Карина Владимировна
- заведующий отделом разработки, реализации и мониторинга корпоративных программ укрепления здоровья ГБУЗ ПК ЦОЗМП

Куратор проекта

- Черанева Ольга Владимировна
- врач-методист отдела разработки, реализации и мониторинга корпоративных программ укрепления здоровья

Разработчики проекта

- Романова Н.Ю. -психолог
- Бойченко М.Н. -психолог
- Черанева О.В. -психолог
- Андросова И.С.-инструктор по гигиеническому воспитанию

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	2 стр.
Ментальное здоровье, качество жизни и трудовое долголетие	3 стр.
Сам себе психолог: самооценка психического здоровья	9 стр.
Будь в ресурсе: как сохранить работоспособность	13 стр.
Эмоциональный интеллект	19 стр.
Стресс - это хорошо или плохо	25 стр.
Пожиратели времени	33 стр.
Конфликтуй с пользой	35 стр.
Вкус жизни и здоровья: нейодieta	38 стр.
Надежное плечо	43 стр.
Мастер-класс «Гимнастика для мозга»	49 стр.
Сам себе друг: как поддерживать полезные изменения	50 стр.
Комплекс дыхательной гимнастики Стрельниковой	54 стр.

РАЗДЕЛ №1

МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ, КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И ТРУДОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Здравствуйтесь!

Перед вами - рабочая тетрадь проекта «Ментальное здоровье», разработанная специалистами психологами и врачами Краевого Центра общественного здоровья и медицинской профилактики в рамках проекта «Здоровье в промышленном городе» – практического инструмента обучения навыкам сохранения психического здоровья на рабочем месте, доступным каждому. Тетрадь дополняет цикл тематических лекций и служит для отработки навыков на практике.

Рекомендуем вам выделить в своем графике 30-40 минут ежедневно или через день для выполнения заданий Тетради, придерживаясь темпа освоения – 1 раздел в 2 недели, по очереди. Ожидаемая продолжительность работы с Тетрадью - 6 месяцев. Там, где вы увидите свободные строки, запишите свои мысли и ощущения после выполнения практики. Вы всегда сможете вернуться к ним при необходимости.

Возможно, многие идеи покажутся вам очевидными и даже знакомыми настолько, что захочется воскликнуть: «Да я так и делаю, что ж в этом особенного?». Ничего, как и в спокойной размеренной жизни, в которой, как говорят «Лучшая новость, это отсутствие новостей». Жизни, в которой есть время и силы остановиться в моменте и увидеть пробивающийся из почки листок или облако, похожее на крокодила из детского стишка, или почувствовать каплю дождя на своей коже, или ощутить еле уловимый аромат хрустящей корочки из пекарни на соседней улице, или осознать, как хочется помассировать закаменевшие от напряжения плечи, или... Вдруг понять, что для того, чтоб испытать радость и расслабиться нужно совсем не много – делать это, осознанно и каждый день, посвящая время себе, своему психическому здоровью и равновесию. А тогда и дело спорится, и стресс по плечу.

Желаем вам успеха!

С уважением, команда проекта «Ментальное здоровье»

С ЖИЗНЕННОЙ ПОСТОЯНОСТИ»

в адаптации Н.В.Паниной, 1993г)

Вам предстоит получить возможность достаточно полную оценку своему эмоциональному состоянию в различных сферах жизни, изменения в которой могут принести вам большую пользу для его улучшения и ваших шагов на будущее.

В зависимости от степени вашего согласия с оценкой вопроса поставьте любой знак «согласен», «не согласен» или «не знаю».

Вопрос	Согласен	Не согласен	Не знаю
Счастье в моей жизни	0	1	1
Удовольствия, чем я наслаждаюсь	0	2	1
И самые мрачные дни	0	2	1
Источники счастья в жизни	0	2	1
События, как и в жизни	2	0	1
Дела, которые меня интересуют	0	2	1
Счастливые годы в моей жизни	2	0	1
События, которые меня ожидают	2	0	1

1.3. Чек-лист здорового человека

ЧТО МНЕ НУЖНО СЕГОДНЯ СДЕЛАТЬ	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
400 гр овощей и фруктов	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Выпивать достаточно воды в день	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Прогулка на свежем воздухе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 тысяч шагов в день	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 час до сна без гаджетов	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Отход ко сну в одно время	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7-8 часов сна	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Даже если Вы считаете себя здоровым, Вам нужно регулярно (не чаще одного раза в месяц) **измерять** артериальное давление и вес.

Если артериальное давление выше 130/90 мм.рт.ст. и цифра на весах Вас расстраивает – пора на профилактический осмотр в поликлинику!



В ЭТОМ МЕСЯЦЕ МНЕ НУЖНО:

- Измерить артериальное давление
- Встать на весы
- Сходить на профилактический осмотр

Полезьа проекта

- Развитие личной стрессоустойчивости
- Освоение техник самопомощи и управления эмоциями
- Улучшение эмоционального климата в коллективе
- Снижение выгорания и тревожности
- Повышение эффективности и удовлетворённости жизнью

Оценка эффективности

- Анкетирование до и после прохождения курса
- Оценка охвата и обратной связи участников
- Самодиагностика по ключевым индикаторам (стресс, удовлетворённость, эмоциональное состояние)

Потенциал масштабирования

- Интеграция в корпоративные программы здоровья
- Адаптация под отраслевые особенности
- Возможность реализации в рамках национальных и региональных программ (НП «Продолжительная и активная жизнь», ФП «Здоровье для каждого»)





Спасибо за внимание!



Сайт ЦОЗМП



Страница в ВК



Официальный
портал Минздрава
России о Вашем
здоровье