**Занятия с элементами тренинга**

**«Психологическое здоровье. Профилактика тревоги стресса»**

**в МКУК «Старооскольская ЦБС»**

В современном мире понятие «Стресс» известно практически каждому. Это неотъемлемая часть нашей жизни, каждый из нас чувствовал на себе, что такое стресс. Однако как было бы здорово не переживать по пустякам и быть «как рыба в воде» в любой самой неожиданной ситуации! Для этого нужно развивать свою стрессоустойчивость и придерживаться рекомендаций, позволяющих сохранить психологическое здоровье на долгие годы.

Психологом отдела организации медицинской профилактики Емельяновой А.А. 24.03.2022 и 29.03.2022 были проведены занятия с элементами тренинга с сотрудниками МКУК «Старооскольская ЦБС», на тему: «Психологическое здоровье. Профилактика тревоги стресса». Психолог рассказала участникам о том, каким образом стресс влияет на организм, почему важно в ситуации острого стресса снять не только эмоциональное напряжение, но и физиологические проявления стресса.

Целью занятий было на практике освоить простейшие методы борьбы со стрессом, познакомить участников с аутотренинговыми и дыхательными методиками, позволяющими управлять ситуативным стрессом. Поэтому в ходе практической части, психолог поделилась приемами управления стрессом и психологическими техниками, направленными на нивелирование тревоги, также использовались проективные и арттерапевтические методики.

На занятиях всем присутствующим были розданы памятки «Стресс. Приемы борьбы со стрессом», «Сохранение психологического здоровья», «Приемы борьбы со стрессом по методике Э. Джекобсона (кратко)», «Стресс на рабочем месте».

Сегодня человек получается огромное количество информации из различных источников. Просмотр новостей, пролистывание лент социальных сетей, постоянное обсуждение новостей с коллегами – все это является так называемым «информационным шумом». В сегодняшних условиях информация может стать основным источником тревоги и стресса, в том числе и на рабочем месте. Поэтому на одном из занятий психолог особое внимание уделила навыкам психогигиены информации.

В рамках занятий были показаны следующие видеоролики:

-«14 способов снять стресс»,

-«Как избавится от стресса. Управление стрессом»,

-«Как перестать беспокоиться и начать жить»,

-«Как перестать себя накручивать»,

-«Лучшая профилактика стресса и плохого настроения»,

-«Профилактика стресса»,

-«Информационная психогигиена».

Участники занятий с удовольствием выполнял предложенные упражнения, проявляли большую заинтересованность и активно задавал вопросы. Сотрудники МКУК «Старооскольская ЦБС» отметили необходимость данных занятий и высказали желание чаще проводить подобные мероприятия.

Отдел организации медицинской профилактики

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и

медицинской профилактики города Старого Оскола»

Психолог **Емельянова Анна Александровна**

.