

**Учитесь искать в любом деле
положительное, позитивное.**

*Не жалеете своей доброты и
участья, если даже за всё вам –
улыбка в ответ.*

*Кто-то в гении выбился, кто-то в
начальство, не жалеете, что вам
не досталось их бед.*

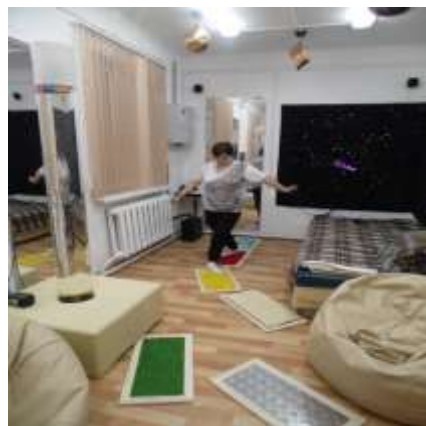
*Никогда, никогда ни о чем не
жалейте – поздно начали вы или
рано ушли.*

*Кто-то пусть гениально играет
на флейте, но ведь песни берет он
из вашей души.*

*Никогда, никогда ни о чем не
жалейте – ни потерянных дней, ни
сгоревшей любви.*

*Пусть другой гениально играет на
флейте, но еще гениальнее
слушали вы.*

(А.Д.Дементьев)



ЗАНЯТИЯ В СЕНСОРНОЙ КОМНАТЕ

Цель:

- сохранение и укрепление психофизического и эмоционального состояния здоровья с помощью мультисенсорной среды.

Задачи:

- профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;
- создание положительного эмоционального состояния;
- формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласование движений собственного тела;
- облегчение состояния тревожности, переключение энергии тревоги в конструктивное русло;
- формирование адекватной самооценки, преодоление страхов и агрессии;
- развитие позитивного общения и взаимодействия друг с другом;
- развитие памяти, речи, фантазии, оригинальности мышления.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
«АБАНСКИЙ»

СОЦИАЛЬНО
РЕАБИЛИТАЦИОННОЕ
ОТДЕЛЕНИЕ

ФОРМЫ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

**ГРАЖДАНАМ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА
И ЛЮДЯМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**К нам Вы можете
обратиться
по адресу:
п. Абан
ул. Сибирская, д. 1, стр. 1
телефон: 22-966**

п. Абан

наш сайт:

www.кцсон-абан.рф

Услуги, оказываемые психологом.

В суete современного мира каждый человек подвергается влиянию множества негативных факторов. При этом страдает не только физическое, но также и психологическое здоровье. Ежедневные стрессы накладывают свой неизгладимый след, и стечение негативных обстоятельств в один момент может загнать любого человека в «глухой угол».

В таком случае, даже вполне здоровый и уверенный в себе человек нуждается в психологической поддержке.

Психологическая поддержка – формирование адекватной самооценки и уровня притязаний.

Психологическое консультирование — это совокупность процедур, направленных на помощь человеку в разрешении проблем и принятии решений относительно профессиональной карьеры, брака, семьи, совершенствования личности и межличностных отношений.

Психологическая диагностика изучает способы распознавания и измерения индивидуально-психологических особенностей человека (свойств его личности и особенностей интеллекта) с помощью проективных методик и тестов компьютерных и бланковых.

Психопрофилактика — это система мероприятий, цель которых — изучение причин, способствующих возникновению психических заболеваний и нарушений, их своевременное выявление и устранение. Формирование у человека потребности в психологических знаниях и желания использовать их для работы над собой и своими проблемами.

Психокоррекция – активное психологическое воздействие, направленное на преодоление или ослабление отклонений в развитии, эмоциональном состоянии и поведении человека.

Психотерапия – это форма общения между специалистом и клиентом, в процессе которого первый помогает второму разобраться в самом себе и помочь себе самостоятельно, научиться понимать и анализировать свои чувства, поведение, мысли и принимать адекватные решения, опираясь на сильные стороны и внутренние ресурсы.

Социально-психологический патронаж – систематическое наблюдение за клиентом для своевременного выявления ситуаций психического дискомфорта или межличностного конфликта и оказания психологической помощи в решении социально-психологических проблем (психодиагностика, психокоррекция, психотерапия, семейное и индивидуальное психологическое консультирование).

Релаксация (от лат. relaxatio - облегчение, расслабление) - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Разделяют долговременную релаксацию, которая происходит во время сна, гипноза, при фармакологических воздействиях. И, относительно кратковременную, которая сменяется напряжением. Эффект релаксации используется как отдельный элемент в психотерапии - (аутогенная тренировка, двигательная терапия).