



Техника управления собой #ШколаУхода

Ухаживая за тяжелобольными людьми, у человека может постепенно снижаться уровень самоконтроля за своим эмоционально-волевым состоянием. У человека могут возникать следующие состояния: чувство беспомощности, вины, ответственности; чувство страха за собственное здоровье, здоровье близких; депрессия и др.

В рамках проекта «Школа ухода» психолог Олег Краснов проводит занятия с людьми, осуществляющими уход за тяжелобольными людьми, включая деменцию.

На занятиях он обучает техникам управления собой, а именно:

- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- фразы самоконтроля и самоприказы;
- визуализация мышления.

Из всего спектра техник управления собой каждый человек может подобрать именно те, которые позволят снизить внутреннюю напряженность и повысить уверенность в себе.

Олег Краснов, психолог