

Тест:
Определение ресурсного состояния

Оцени своё состояние.

ДА- 1 балл, НЕТ - 0 баллов.

- 1) Ты счастлив в отношениях?
- 2) Ты просыпаешься по утрам заряженными и бодрыми?
- 3) Ты любишь свою работу?
- 4) Ты живешь без долгов и кредитов?
- 5) Ты чувствуешь себя абсолютно здоровым человеком?
- 6) Большую часть дня ты сохраняешь ощущение радости, наполненности и счастья?
- 7) Ты чувствуешь уверенность в завтрашнем дне?
- 8) У тебя хорошие отношения с родителями?
- 9) Большую часть времени ты ощущаешь чувство защищенности?
- 10) За последний год ты ездил в отпуск (за границу, на море и т.п.)?
- 11) Ты являешься мастером своего дела, и точно знаешь, что у вас всегда будет работа?
- 12) Когда тыходишь к зеркалу, тебе нравится человек в отражении?

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА:

11-12 баллов - ты реально в ресурсе! Круто!

8-11 баллов - неплохо, но нужно немного подкорректировать что-то в своей жизни.

6-8 баллов - Пора призадуматься, дальше будет хуже.

3-5 баллов - Ты вообще НЕ в ресурсе....

0-2 балла - без комментариев....

Если Вам или Вашему близкому нужна помощь и поддержка, Вы можете обратиться к нам в Центр ПМСС

*В нашем Центре
Вам окажут поддержку*

специалисты:

- педагоги-психологи
- социальный педагог
- учителя-логопеды
- учитель-дефектолог

Часы работы Центра:
с 8:30 до 16.30

Наш адрес:

**Архангельская область,
г. Коряжма, ул. Гоголя, 22.**

(2 этаж)

Телефон: 5-61-31



**Структурное подразделение
«Центр психолого-медико-
социального
сопровождения»
МОУ «СОШ №2»**

Я в ресурсе!



**Ресурсы личности — это все те
жизненные опоры, которые находятся
в распоряжении человека,
и позволяют ему обеспечивать свои
основные потребности**

**КОРЯЖМА
2024**

Личные ресурсы.

Что это и как их оптимизировать?

Ресурсное состояние — это совокупность духовной и физической энергии, ощущение внутреннего баланса, с помощью которого человек может полноценно жить и добиваться поставленных целей.

Ресурсное состояние лучше всего сравнивать с финансовым благополучием: как только деньги заканчиваются, у нас нет возможно приобрести продукты, съездить отдохнуть. Также и с ресурсным состоянием, как только мы перестаем заботиться о себе, работаем на износ, у нас пропадает жизненная энергия и силы. Наш внутренний ресурс, как и финансовое состояние, нуждается в «заработке» и постоянном накоплении.

При норме здоровья ресурс постоянно вырабатывается организмом и восстанавливается после затрат.

Часть ресурса расходуется на **поддержание физиологических процессов** – сна, дыхания, усвоения пищи и т.д.

Другая часть расходуется **сознательно на произвольную деятельность** – выполнение работы, различная деятельность по желанию, на мышление, речь, переживание и т.д.

Если ресурс истощается, то сначала появляются ощущения перенапряжения, дискомфорта, дисбаланса своего самочувствия, а затем через какой-то период времени возникают те или иные симптомы. Например, неустойчивое настроение, подавленность, страхи, тревога, панические атаки и т.д.

Баланс между затратами и восстановлением ресурса важен с целью сохранения соматического и психического здоровья.

Источники ресурса и на что он уходит?

Ресурсы могут пополняться из внешних источников – это могут быть обстоятельства, условия, ситуации, занятия, то есть все, то, что обеспечивают возможность восстановить силы, отдохнуть, восполнить запас энергии.

Каждый человек может использовать свои источники ресурса: образование, опыт, творчество, личные качества, спорт, релаксация, медитация, чтение, общение, развлечения, хобби и т.д.

Рекомендации по оптимизации ресурсного состояния:

Благополучие мозга

А. Потребление полезного контента

Б. Прилагайте когнитивные усилия – делайте привычные вещи совершенно непривычным образом (например, если чистили зубы правой рукой теперь чистите левой; слушать музыку на неизвестном языке и т.д.)

В. Сон – полезен как для мозга, так и для тела. Сон – это лекарство для мозга.

Благополучие тела функционирование в балансе всех систем в организме (пищеварительная, сердечно-сосудистая, вегетативная, нервная и др.)

Благополучие психоэмоционального состояния – регулярный отдых, баланс «работа (учеба) – досуг», позитивный взгляд на вещи (искать и находить в различных жизненных ситуациях позитивный опыт).

Причинам истощения ресурса?

1. Недостаток отдыха при чрезмерной нагрузке.

2. Острые и хронические заболевания, неправильное питание, пониженная подвижность, недостаток сна.

3. Острый стресс – например, сильные кратковременные переживания, при которых ресурс быстро тратится, но восстановиться не успевает.

4. Хронический стресс – привычные негативные переживания, с которыми человек живет уже долгое время. При этом сам человек может воспринимать их как норму для себя, но постепенно эти чувства накапливаются и внутреннее напряжение возрастает.

5. Недостаточность ресурса из внешних источников. Например, привычный образ жизни человека таков, что в нем по какой-то причине нет места отдыху и развлечениям. Или человек сам начинает отказывать себе в отдыхе в напряженный период жизни, считая, что если он все время посвятит какой-то работе, то это поможет ему быстрее завершить ситуацию.

