



Дорога

ЖИЗНИ!



Цель урока:

***познакомить с основными причинами ДТП,
дать психологическое описание
посттравматического состояния,
познакомить с основными способами
борьбы со стрессом.***



Человек

Скверная
экология



Стресс

Агрессивная
социальная среда

Финансовые
кризисы

Политическая
нестабильность

Жесткий ритм
городской жизни

Стресс

изменение поведения

чувства

переживания



- *Сложные ситуации**
- *Повышенная опасность**

ДТП

тяжелое физическое и морально-психологическое испытание для человека



Дорожная авария

Душевная
травма

Негативные
последствия



Критерии оценки наличия травмы:

Отрицание
происшедшего

Угнетение жизненной
активности

Дезорганизация
деятельности

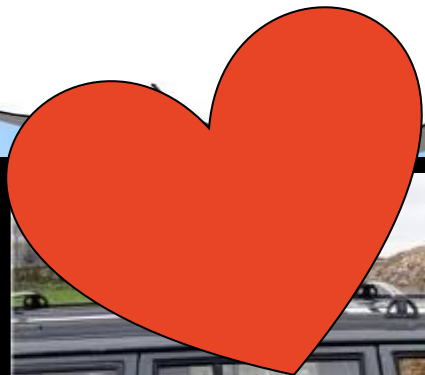
Ярко выраженный
страх

Тревога

Плач и
обвинение



"Черная дыра"



Super Mega Site (SMS) www.nenarov.com



Super Mega Site (SMS) www.nenarov.com

A stylized illustration of a school building on the left side of the page. It features a yellow bell tower with a red roof and a golden bell. Below the tower is a red door and a window. The building is set against a light blue sky with a white cloud. The overall style is simple and colorful.

Стресс

ЭТО ЖИЗНЬ,

которая позволяет человеку полноценно функционировать и развиваться.

Однако в зависимости от того, какие результаты и какой ценой достигнуты человеком в ходе преодоления затруднений,

стресс может оказаться ***продуктивным*** и ***деструктивным***.

Рекомендации

психолога

1. Если Вы или Ваши близкие попали в стрессовую ситуацию, прежде всего, обратитесь в медицинское учреждение для обследования.

2. И главное! Будьте внимательны и чутки. Если с вашим близким человеком случилась беда, будьте рядом, поддержите его в трудную минуту.

3. Вы можете оценить, каким человек был до происшествия, и каков он сейчас. Не оставляйте без внимания происходящие изменения.

Для человека попавшего в стрессовое состояние очень трудно относиться критично к своему состоянию. Ваша забота и Ваше внимание помогут вовремя прибегнуть к профессиональной помощи. Ведь, чем раньше оказана помощь, тем меньше времени потребуется на психологическую реабилитацию.

Автомобильный транспорт - самый опасный транспорт



Статистика ГИБДД

утверждает



Нарушение ПДД

Превышение скорости



Статистика ГИБДД

утверждает



Управление в нетрезвом виде

Плохие Дороги

Статистика

утверждает



ГИБДД



Неисправности машин



Прочие причины

Состояние дорог и плохая погода – 4% аварий



Плохие автомобили – 11 % аварий

85 %

*Предупрежден –
значит вооружен.*

*Знал бы, где упасть –
соломки бы подстелил.*

**ПРОИСХОДИТ
ИЗ-ЗА**

ФИЗИЧЕСКОГО

СОСТОЯНИЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО

**Повторные
переживания**

Избегание

**Повышенная
активность**

**Группы психологической
травмы**



Jacqueline Saburido
September 19, 1999

Это Жаклин Сабуридо,
19 сентября, 1999г.

**Ее день рождения,
когда она была еще
маленькой**



**Это она
вместе с
отцом,
1998г.**



**Это она во
время
отпуска в
Венесуэле.**



На вечеринке с друзьями



На вечеринке с друзьями

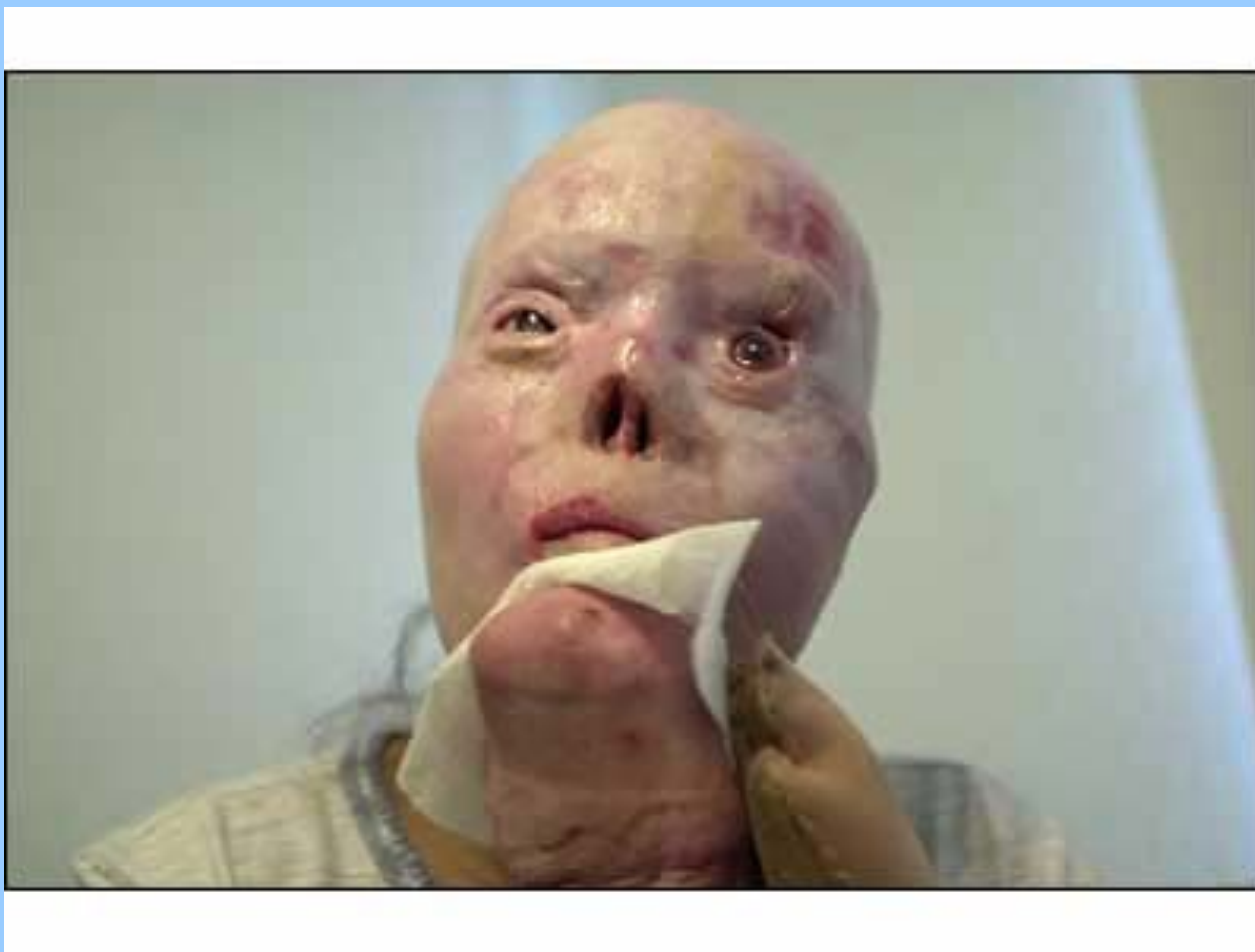


Машина,

**в которой ехала Жаклин. В нее
врезалась другая машина, за
рулем которой находился 17-
летний студент, ехавший домой
после того, как он выпил со
своими друзьями приличное
количество пива. Это произошло
в декабре 1999 г.**



После случившегося Жаклин пришлось сделать 40 операций.



**Жаклин
оказалась
запертой в
горящей
машине, и всего
45 секунд или,
около того,
хватило, чтобы
получить
сильные ожоги.**



Со своим отцом, 2000г.

Проходит лечение.



**Через
три
месяца
после
аварии.**



**Лишившись века на левом глазе, ей
необходимы глазные капли, чтобы видеть.**





Теперь, когда ему исполнилось 20 лет, он не может простить себя за то, что находился за рулем в нетрезвом состоянии в ту ночь 3 года назад.

Он понимает, что сломал жизнь Жаклин Сабуридо.



Не все люди, пострадавшие в результате автокатастрофы, умирают.

Эта фотография была сделана через 4 года после аварии, и врачи до сих пор продолжают лечение Жаклин, 60% ее кожи - это сильные ожоги.

**Несколько способов,
с помощью, которых
можно существенно
повлиять
на свое душевное
состояние в лучшую
сторону ;**

Кричите, плачьте

**Вспомните
о хорошем**

**Дайте отдых
мозгу**

**Сделайте
глубокий
вдох**

**Самовнушение:
«Я могу с этим
справиться!»**

Отвлечитесь

**Считайте
до десяти**

**Примите
горячий душ**

Слушайте музыку

Стресс



Это неизбежность,
о которой необходимо знать и всегда
ПОМНИТЬ.

При этом стресс можно предвидеть,
можно подготовиться к его приходу и
постараться эффективно справиться с
НИМ.

Урок окончен!

Спасибо за внимание!