



***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

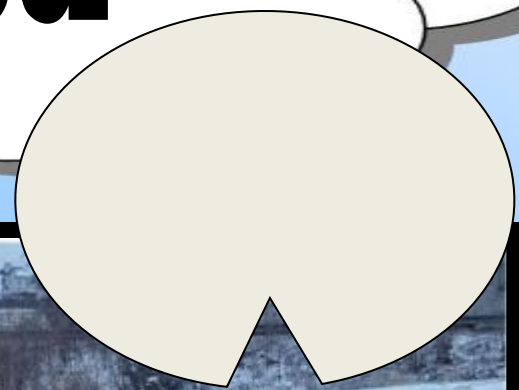
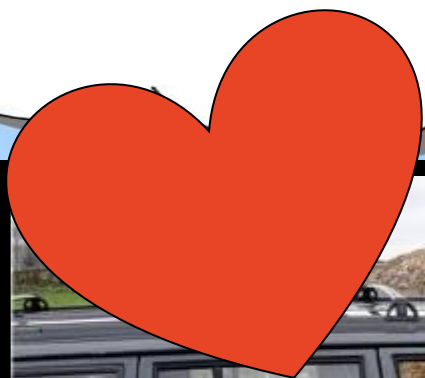
Тревога

Плач и  
обвинение





# "Черная дыра"



Super Mega Site (SMS) [www.nenarov.com](http://www.nenarov.com)



Super Mega Site (SMS) [www.nenarov.com](http://www.nenarov.com)

A stylized illustration of a school building. On the left, there is a bell tower with a golden bell hanging from a red roof. Below the bell tower is a red door with a small window. To the right of the door is a window with a white frame. The building is orange and yellow. The background is a light blue sky with white clouds. The word 'Стресс' is written in large, bold, orange letters with a white outline at the top of the page.

# 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

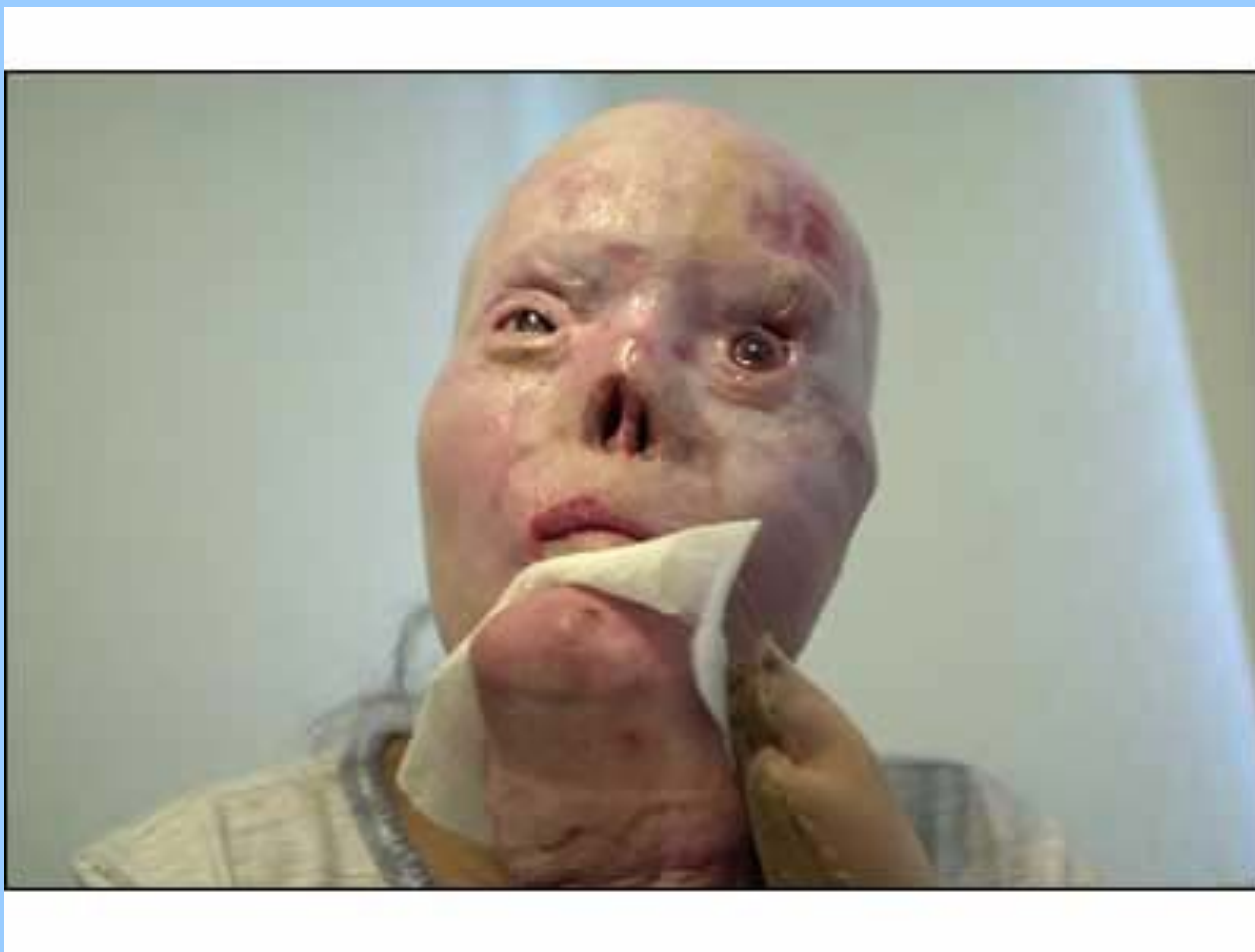


**Машина,**

**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!