

Психолог – это специалист, который изучает психику человека и оказывает ему психологическую помощь в разных жизненных ситуациях, при различных психологических нарушениях

С какими вопросами можно обратиться к психологу?

- Снятие тревожного состояния и раздражения
- Трудности в запоминании информации
- Трудности в сосредоточении внимания
- Коррекция нарушенных функций памяти, внимания, мышления
- Нарушение сна (бессонница)
- Выявление ситуаций психологического дискомфорта
- Трудности в отношениях с детьми или другими близкими
- Трудности во взаимодействии с инвалидом, требующим постоянного ухода
- Обучение членов семьи инвалида методам взаимодействия
- Диагностика для выявления психологических особенностей

Психолог отделения социально-консультативной помощи

- Оказывает социально-психологическую помощь гражданам пожилого возраста и инвалидам (детям-инвалидам): беседы, общение, выслушивание, подбадривание, мотивация к активности, психологическая поддержка жизненного тонуса граждан, в том числе на дому и при выезде «Мобильной бригады».
- Осуществляет психологическое обследование личности гражданина, анализ поведения для определения оптимального варианта психологической помощи, в том числе на дому и при выезде «Мобильной бригады».
- Ознакамливает социальное окружение (членов семьи) граждан пожилого возраста и инвалидов (детей-инвалидов) с методами взаимодействия, содействовать в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении граждан пожилого возраста и инвалидов (детей-инвалидов).
- Оказывает экстренную психологическую помощь, в том числе по телефону.
- Осуществляет диагностику и коррекцию психофизического, интеллектуального и эмоционального развития гражданина по соответствующему запросу.
- Проводит психологические тренинги.

- Оказывает семьям и детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, следующие виды психологической помощи:
 - проводит социально-психологическое консультирование;
 - консультирует родителей по вопросам развития личности детей и подростков;
 - проводит психологические тренинги.
- Проводит индивидуальные консультации, групповые занятия с клиентами, в том числе в рамках Школы психологической устойчивости.
- Проводит прописанные инвалиду (ребенку-инвалиду) мероприятия социально-психологической реабилитации или абилитации в рамках ИПРА в случае обращения.

***Консультация психолога
бесплатная***



Школа психологической устойчивости

Программа курса групповых занятий Школы психологической устойчивости

1. Психологические особенности прохождения различных возрастных этапов человека и приспособление к ним. Психология старения: «Старость в радость».
2. Невидимая угроза - стресс. Способы борьбы со стрессом, формирование навыков релаксации.
3. Позитивное принятие себя. Выявление личностных особенностей (характер, темперамент).
4. Формирование установок на успешное общение и повышение способности адаптироваться к меняющейся действительности.
5. Когнитивные процессы. Память - основа личности. Внимание. Логическое мышление. Тренировка и улучшение работы когнитивных процессов.
6. Психологическая устойчивость. Психологическая защита от различных схем мошенничества.



Основные цели школы:

- Повышение психологической устойчивости слушателей, усиление их независимости, содействие выработке уверенности в собственных силах.
- Поддержание психического здоровья слушателей. Профилактика возрастных, когнитивных нарушений.
- Поддержание бодрого физического и душевного состояния слушателей.
- Использование полученных знаний слушателями для наиболее комфортного и безопасного принятия своих возрастных психологических изменений жизненного и физического потенциала.
- Повышение психологической культуры слушателей и выработка психологической стабильности.

Основные задачи школы психологической устойчивости.

- 1) Формирование у слушателей знаний:
 - Способов преодоления личностных кризисов.
 - Методов поддержания своих психофизиологических функций.
 - Принципов изменения психологических установок.
 - Коррекции межличностного и социального взаимодействия.
- 2) Формирование навыков снятия последствий психотравмирующих ситуаций, нервно - психической напряженности,
- 3) Создание позитивного образа жизни и знакомство со способами релаксации.
- 4) Повышение психологической грамотности людей.

Государственное бюджетное
учреждение

**«Комплексный центр социального
обслуживания населения «Мыза»
Приокского района
города Нижнего Новгорода»**



**Психологическая помощь в
отделении социально-
консультативной помощи
603009 г. Н.Новгород, ул.
Горная, д.16
Телефон: 217-92-41 (доб. 307)**

2021 год