

## ЧЕМ ОПАСЕН СТРЕСС

Насколько серьезными окажутся стресс и его последствия для здоровья человека, зависит как **от мощности и длительности стресса, так и от психологических и генетических особенностей человека.**

**Не все люди, пережившие стресс сопоставимого уровня, страдают от него одинаково.**

На последствия стресса также оказывают влияние условия жизни человека и его окружение.

Если есть семья, близкие, друзья — стресс переносится легче.

Стрессы большой силы или длительный хронический стресс могут способствовать развитию и прогрессированию как телесных, так и психических заболеваний. Стресс обычно способствует выходу из строя наиболее ослабленных систем организма.

Гипертония, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, язвенная болезнь — вот далеко не полный список заболеваний, развитие которых способен ускорить сильный или длительный стресс.

Не стоит забывать и о серьезных психических проблемах — таких, как тревожные, невротические или депрессивные расстройства, которые также значительно снижают качество жизни человека.

## ФАКТЫ О СТРЕССЕ

- ✓ По данным страховых компаний, треть работников хотя бы раз думали об увольнении исключительно из-за стрессов, связанных с работой.
- ✓ Полное освобождение от стрессов вызывает скуку, апатию, снижает мотивацию к труду и получению знаний, общий тонус организма.
- ✓ Алкоголь и табак не спасают от стресса, а только усиливают его.
- ✓ Горький шоколад, орехи, бананы и имбирь повышают настроение и помогают бороться со стрессом.

**Лучший способ профилактики последствий стресса — здоровый образ жизни!**

Центр медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ», г.Киров, ул.Герцена, 49;  
тел. 8(8332) 38-90-17;  
[prof.medkirov.ru](http://prof.medkirov.ru), [vk.com/cmpkirov](https://vk.com/cmpkirov)

Подготовлено с использованием материалов  
ФГБУ «НМИЦ ПМ» Минздрава России



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

# СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ



Понятие «стресс» давно перешло из разряда научных терминов в повседневный обиход. Практически ежедневно о стрессе говорят в средствах массовой информации и в повседневной жизни.

По оценкам многочисленных экспертов, психические расстройства, вызванные острым или хроническим психоэмоциональным стрессом, широко распространены.

Стресс и его негативные последствия для здоровья приобретают масштабы эпидемии и представляют собой важную проблему современного общества.

## ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС

Стресс — это состояние человека, которое возникает как реакция на любые события или требования, с которыми человеку трудно или невозможно справиться.

Психологи разделяют виды стрессов по мощности. Стрессы большой силы возникают в ответ на ситуации, несущие угрозу жизни или ее привычному укладу: природные и техногенные катастрофы, войны, плен. Причиной сильного стресса могут стать тяжелые личные события: смерть или тяжелая болезнь близкого человека, развод, крупные финансовые потери, вынужденная миграция или потеря работы.

Стрессы малой силы могут быть вызваны самыми разнообразными повседневными ситуациями и проблемами, которые человек не может решить или ему требуется для этого особенное напряжение сил. Такие стрессы не стоит недооценивать, ведь если человек испытывает стресс невысокой интенсивности долгое время, то вред, наносимый его здоровью, может быть сопоставим с действием стресса большой силы.

## КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ СТРЕССА

В современном обществе бегство от стресса — занятие сложное, но не безнадежное.

Есть рациональный подход: обучение навыкам преодоления стресса, повышения стрессоустойчивости. Помочь в этом могут занятия релаксацией, аутотренингом, йогой и регулярный отдых, желательно на природе.

**Вот 10 простых, но действенных советов для тех, кто хочет научиться самостоятельно преодолевать стресс:**

**1** Старайтесь замедлить темп вашей жизни. Заранее планируйте рабочий день; чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.

**2** **Высыпайтесь!** Взрослому человеку в среднем необходимо 7-8 часов сна в сутки.

**3** **Не ешьте на ходу.** Завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.

**4** **Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя.** Проблемы, вызвавшие стресс, и сам стресс никуда не денутся, а здоровье пострадает.

**5** **Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой:** займитесь плаванием или аквааэробикой.

**6** **Ежедневно отводите немного времени для релаксации:** сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря.

**7** Старайтесь отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают у вас положительные эмоции:

- сходите на концерт;
- почитайте книгу;
- прогуляйтесь на природе;
- пообщайтесь с друзьями...

**8** Нет возможности изменить обстоятельства жизни — измените свое отношение к ним. Проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания: возможно, вызвавшие их события не стоят столь сильных эмоций.

**9** **Сосредоточьтесь на позитивном.** Обстоятельства вашей жизни зачастую лучше, чем вам кажется, когда вы расстроены.

**10** Следите за своим настроением, как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности и вспыльчивости как к источнику болезней. Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат ваше настроение и отношение окружающих к вам.



# ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «БУДЬ ЗДОРОВ!»

## «Депрессия: давай поговорим»

Депрессия — это заболевание, которое характеризуется состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовольствие, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.

### Факты о депрессии:

- Депрессия распространена во всем мире: по оценкам, от нее страдает более 300 миллионов человек;
- Женщины в большей мере подвержены депрессии, чем мужчины;
- Лица, страдающие хроническими соматическими заболеваниями, имеют высокий риск развития депрессии;
- Установлено, что своевременная профилактика снижает риск формирования депрессивных расстройств.

Специалисты Всемирной организации здравоохранения утверждают, что депрессию можно предотвратить

Профилактика важна потому, что депрессия может послужить почвой для развития различных зависимостей (от психоактивных веществ, интернета, азартных игр, шопинга, секса и др.)

## Что может сделать каждый, чтобы не допустить развития депрессии?



1

**Соблюдайте режим дня**



5

**Ведите здоровый образ жизни**

Откажитесь от курения, употребления алкоголя и любых психоактивных веществ (ПАВ). Принимайте лекарственные средства только по назначению врача.



2

**Высыпайтесь**

Взрослому человеку необходимо 7–8 часов сна в сутки. Детям и подросткам 9–13 часов.



6

**Проводите больше времени с близкими людьми**



3

**Питайтесь правильно**

Это залог здоровья.



7

**Не забывайте о хобби**

Найдите увлекательное хобби и единомышленников, расширяйте круг общения.



4

**Больше двигайтесь**

Регулярно занимайтесь любимыми видами физической активности.



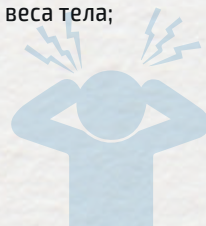
8

**Избегайте стрессовых ситуаций**

Учитесь противостоять негативному воздействию стресса, даже если для этого необходимо обратиться за помощью к специалистам.

## ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ:

- постоянное плохое настроение, тревожное состояние;
- безразличие к окружающему миру;
- изменение аппетита и резкое уменьшение/увеличение веса тела;
- снижение работоспособности;
- отсутствие удовольствия от жизни;
- бессонница;
- мысли о нежелании жить и др.



**Помните, что депрессия — это болезнь,  
а не слабость характера.**

**Обращение за консультацией к психотерапевту или  
психологу позволит профессионально решить ваши  
проблемы**

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОМОЩИ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ДЕПРЕССИВНЫМ СОСТОЯНИЕМ:

- 1 Поговорите с человеком о его депрессивном состоянии.
- 2 Будьте хорошим слушателем, проявляйте сочувствие в разговоре.
- 3 Не советуйте человеку «приободриться».
- 4 Не спорьте с близким человеком по поводу его состояния.
- 5 Помогите собеседнику посмотреть на вещи с другой стороны. Будьте оптимистичны.
- 6 Предложите совместный и интересный досуг.



### Куда обратиться за помощью:

По вопросам профилактики депрессии и выявлению факторов риска обращайтесь в Центр здоровья. Адреса Центров здоровья в вашем городе ищите на сайте:

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

Горячая линия по вопросам зависимости от психоактивных веществ:

**8 (800) 100-00-91**

Горячая линия по вопросам психологической и психиатрической помощи:

**8 (495) 637-70-70**





## УПРАЖНЕНИЕ «РЕЗЕРВУАР»



**ЦЕЛЬ:** приобретение навыка сохранения спокойствия в напряжённой ситуации. Данное упражнение помогает настроиться на неприятную беседу

### ИНСТРУКЦИЯ:

Закройте глаза. Представьте или вспомните ситуацию неприятной беседы с конфликтным, "эмоционально заряженным" человеком. Примите на себя роль пустой формы, резервуара или кувшина, в который Ваш собеседник "вливают", "закладывает" свои обвинительные слова, мысли, чувства. Постарайтесь ощутить внутреннее состояние резервуара. Вы – просто форма, Вы не реагируете на внешнее воздействие, а только принимаете их в своё внутреннее пространство, оставаясь холодным и нейтральным. Вас как бы нет в реальности, есть только пустая форма.

Потренируйтесь 2-3 раза перед началом беседы. Когда Вы будете уверены, что сформировали внутреннее состояние резервуара, вступайте в диалог с собеседником.

#### ► На первой фазе общения

с "трудным" человеком необходимо сохранять эмоциональную отстранённость и нейтралитет, т. е. не позволять себе зарядиться отрицательными эмоциями этого человека.



Необходимо продержаться примерно 10-15 минут, пока собеседник в форме монолога будет высказывать свои претензии или жаловаться на свою беспомощность.

В случае с агрессивным человеком нужно стараться выслушать молча, оставаться спокойным, уверенным в себе, не теряя вежливой доброжелательности.

А в случае с жалующимся собеседником спокойно кивать головой, вставлять нейтральные фразы: **"Я Вас слушаю."**, **"Я Вас понимаю"**.

Почувствовав нашу нейтральную позицию и эмоциональную отстранённость, оппонент начнёт остывать, его эмоции начнут иссякать и гаснуть. В конце концов он успокоится, в нём будет формироваться психологическая готовность к конструктивному разговору с нами.



#### ► Вторая фаза беседы с человеком

– конструктивный диалог, обсуждение вариантов решения проблемы.

## УПРАЖНЕНИЕ «НАС С ТОБОЙ ОБЪЕДИНЯЕТ»



**ЦЕЛЬ:** улучшение положительного отношения к людям.

### ИНСТРУКЦИЯ

1. На листах бумаги нарисуйте «солнце» — круг со своим именем в центре.
2. Нарисуйте 10-15 лучей.
3. На конце каждого луча напишите имена знакомых, родственников, коллег.
4. А вдоль луча — то качество, которое, по вашему мнению, объединяет этого человека с вами.

### ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ:

1. Как вы думаете, удалось ли вам обнаружить положительные качества и достоинства других людей?
2. Возникали ли трудности при выполнении упражнения?
3. Какие эмоции сопровождали выполнение упражнения?



**Быть способным распознавать и предупреждать конфликты – это значит владеть культурой общения, уметь управлять своими эмоциональными состояниями, проявлять уважение к личности других людей. Всегда можно найти конструктивное решение, позволяющее полностью сгладить конфликт и даже укрепить отношения.**

### ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ПРОТИВОСТОЯНИЯ С ОППОНЕНТАМИ:

- старайтесь вести себя сдержанно, следить за движениями, речью и мимикой, избегать закрытых поз;
- не стоит сразу и резко отрицать чужое мнение, перебивать, переходить на повышенные тона. Лучше внимательно и терпеливо выслушать собеседника, дать ему понять, что он услышан;
- выслушав противоположную сторону, приводите свои доводы в мягкой доброжелательной форме. Это обезоружит негативно настроенного соперника, он не станет прибегать к "психологической" защите и проявит готовность к сотрудничеству.;
- в ходе развивающегося конфликта сдерживайте ответную реакцию, сохраняйте уравновешенность и убедитесь, что правильно понимаете оппонента;
- не следует остро воспринимать словесные оскорбления и относить на свой счет.

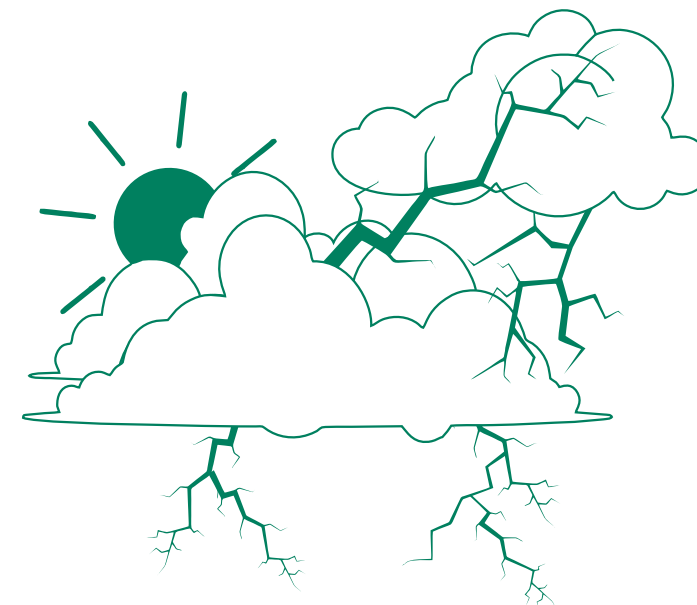


ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»,  
Кировская область

## УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ КОНФЛИКТОМ – ОДНА ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

*Ничто так не показывает превосходство характера, как хорошее поведение в конфликте, которого нельзя избежать.*

Английский поэт Генри Тейлор





**Конфликты являются неотъемлемой частью жизни человека и могут подстерегать каждого из нас где угодно: на работе, в школе, в магазине, в общественном транспорте, дома и т.д. Избежать этого невозможно. Но если хорошо понимать природу конфликтов, то можно сократить их количество и минимизировать негативные последствия.**

Конфликт – это ситуация, в которой участвующие стороны занимают противоположные позиции на почве расхождения взглядов, несоответствия суждений или интересов в процессе социального взаимодействия.

**У любого конфликта есть причины: неспособность понять другого человека, нетерпимость к мнениям других, эгоизм, склонность к сплетням, расхождение мнений и желаний, различия и расхождения, потребности, восприятие, власть, ценности и принципы.**

### ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ КОНФЛИКТОВ



► **Неадекватная самооценка.** Возникновение конфликта может спровоцировать как завышенная, так и заниженная самооценка. В первом случае человек всегда уверен в собственной правоте, во втором – склонен злиться и накапливать обиды.

► **Неправильное понимание ситуации.** Обладая непроверенной информацией, человек уверен, что собеседник заблуждается, поэтому изо всех сил старается переубедить его.

► **Несовместимость понимания о социальной роли.** Это основная причина «конфликта поколений». К примеру, подросток в 14 лет обретает уверенность в том, что он уже взрослый, тогда как родители могут считать его ребёнком ещё лет 10. Также данный фактор часто становится причиной рабочих конфликтов между начальством и подчиненными.

► **Дискриминация.** Людям свойственно дискриминировать тех, кого они воспринимают чужими, отличающимися от них по какому-либо признаку (раса, уровень достатка и т.п.).

► **Конкуренция.** В нашей природе заложена борьба за ресурсы, социальное положение и возможность произвести потомство. И эта конкуренция может провоцировать конфликты между людьми.

► **Разные характеры и темпераменты.** Столкновение людей с разными типами темперамента может формировать определенные барьеры на пути взаимопонимания, нередко приводя к конфликтному исходу.

Один и тот же конфликт может сыграть как положительную, так и отрицательную роль в жизни конфликтующих сторон, он может быть конструктивен и деструктивен.

**Конструктивные конфликты.** Противостояние такого типа приводит к разрешению конфликта, устранению его причины, развитию обеих сторон-участников, улучшению взаимоотношений между ними.

**Деструктивные.** Такие конфликты часто отставляют проблему нерешенной, ухудшают взаимоотношения между участниками, негативно отражаются на психическом и физическом здоровье каждой из сторон.

**Очень важно уметь распознавать любые предпосылки конфликтов, предупреждать возникновение нежелательных конфликтных ситуаций, а если они всё же возникают – быстро и конструктивно завершать их, сохраняя достоинство.**

**Каждая конфликтная ситуация уникальна, но существуют определенные модели поведения людей в таких условиях:**

► **Соперничество.** Жесткая стратегия, когда необходимо победить любыми способами в открытой борьбе за свои интересы. Здесь действует опасный принцип «кто кого» ►.

**Сотрудничество.** Совместное принятие решений, удовлетворяющее обе стороны.

► **Компромисс.** Между участниками конфликта в форме дискуссии идет поиск компромиссного решения путем анализа разногласий и взаимных уступок.

► **Избегание.** Участники конфликта игнорируют его опасность, не хотят брать ответственность за принятие решений, желают незаметно выйти из ситуации. При такой стратегии решение проблемы может переноситься на другое время.

► **Приспособление.** Это метод сглаживания разногласий пренебрежением своих интересов и полным принятием всех требований противоположной стороны.

Каждый из этих способов поведения имеет свои плюсы и минусы, может соответствовать одной жизненной ситуации, но быть абсолютно неподходящим для других.

**Важно помнить, что практически любой конфликт можно разрешить так, чтобы обе стороны остались довольны, поэтому наиболее предпочтительными являются варианты поведения:**

**СОТРУДНИЧЕСТВО и КОМПРОМИСС.**



**Чтобы научиться эффективно предотвращать конфликты и управлять ими, необходимо совершенствовать свой навык общения с людьми и учиться контролировать эмоции.**

**Существует множество техник и практик. Предлагаем вам попробовать несколько вариантов упражнений.**

### УПРАЖНЕНИЕ «МУСОРНОЕ ВЕДРО»



**ЦЕЛЬ:** повышение эмоционального фона; профилактика депрессивных состояний.

#### ИНСТРУКЦИЯ

- Возьмите лист бумаги и ручку, напишите или нарисуйте всё, что вызывает у вас сильное раздражение;
- порвите на маленькие кусочки свои листы бумаги так, чтобы не осталось ни одного целого слова или картинки, и выбросите в мусорное ведро.

После этого, по желанию, расскажите кому-то из близких людей, что вы изобразили или написали на своих рисунках.

### УПРАЖНЕНИЕ «ПРЕОБРАЗУЙТЕ ФРАЗУ В КОНФЛИКТЕ В ВОПРОС»



- Дурак! (и другие оскорбления). ►►► **Что Вы хотели бы? Как это можно исправить?**
- Я прав, а ты (он) не прав. ►►► **Чем Ваша точка зрения отличается от их точки зрения?**
- Я не буду... ►►► **Что могло бы помочь Вам сделать это?**
- Всё пропало. ►►► **Как сделать это успешным? Как можно это улучшить?**
- Он (она) безнадежен! ►►► **Что в их поведении Вам не нравится?**
- Слишком много/мало... ►►► **По сравнению с чем?**
- Они всегда... ►►► **При каких обстоятельствах они не делают этого?**
- Я не хочу... ►►► **Какого исхода Вы хотели бы?**
- Я не могу... ►►► **Вы не сможете? Или, быть может, просто не видите, каким образом сделать это?**
- Он (она) никогда не... ►►► **Что произойдет, если Вы увидите такую возможность?**
- Это невозможно... ►►► **Если бы это было возможным, что потребовалось бы тогда?**

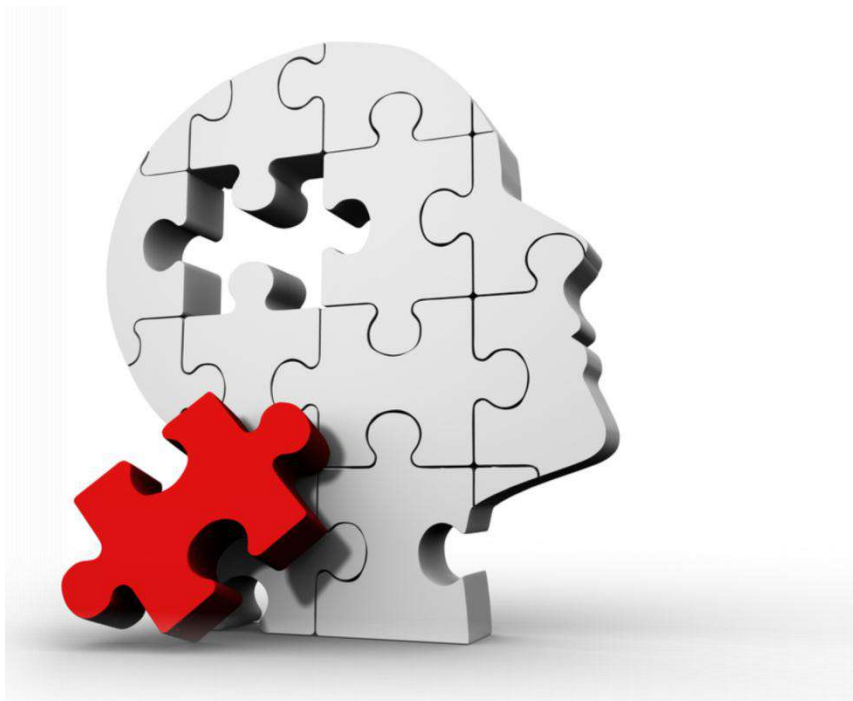


Центр медицинской профилактики  
КОГБУЗ Медицинский информационно-аналитический  
центр Кировской области

*Верная и деятельная память удваивает жизнь  
Оноре Мирабо*

# УПРАЖНЕНИЯ

## для тренировки памяти



С возрастом повышается риск развития деменции, при которой пожилой человек перестает справляться с жизнью вследствие пониженной работоспособности интеллекта.

Деменция – это тяжелое заболевание. Почти никогда оно не наступает внезапно: постепенно вызревает, пока окружающие не обращают внимания на его первые проявления.

С возрастом мы постепенно утрачиваем физическую силу. Это может приводить к ограничениям в подвижности, в способности выполнять некоторые виды работы.

Сила интеллекта остается с нами гораздо дольше: во многих случаях – до самого конца. Однако, к сожалению, в пожилом возрасте человек может столкнуться и с заболеваниями, которые отнимают у него эту силу. Врачи называют это когнитивными нарушениями, нарушениями когнитивных функций.

Обычно все начинается с легких (субъективных) когнитивных нарушений. Для окружающих они почти незаметны, врач не сможет их обнаружить при проведении тестов, так как все формальные показатели остаются в пределах среднестатистической возрастной нормы или отклоняются от нее очень незначительно.

Легкие когнитивные расстройства заметны лишь самому пациенту, который, например, отмечает, что стал медленнее реагировать на происходящее, дольше вспоминать привычные вещи. Другими словами, оставаясь в пределах общей нормы, проявляется ухудшение по сравнению с привычными для себя показателями.

На этом этапе меры по предотвращению дальнейшего развития заболевания наиболее эффективны. Упражнения из этой брошюры помогут людям с нарушением памяти стимулировать свои умственные способности. Содержащиеся в ней упражнения предназначены для того, чтобы эти люди могли укрепить свои мыслительные способности и тем самым улучшить свою повседневную жизнь.

Эта брошюра может принести пользу каждому, кто общается с людьми, страдающими нарушением интеллекта: людям, ухаживающим за пациентами, персоналу амбулаторных учреждений по уходу и домов престарелых.

Нужно иметь в виду, что поведение людей с деменцией является переменчивым и иногда непредсказуемым. Для них типично ухудшение интеллекта, повторение вопросов, трудности с пониманием сложных инструкций и другие затруднения. Во время тренировок будьте терпеливы, поддерживайте практику таких занятий и помогайте пациентам найти подходящий ответ.

Хотя пациент может выполнить некоторые упражнения индивидуально, во время выполнения всех упражнений необходимо наблюдение тренера за их правильным выполнением. В конце брошюры подробно представлены ответы упражнений. Мы рекомендуем скопировать упражнения, чтобы делать их регулярно.

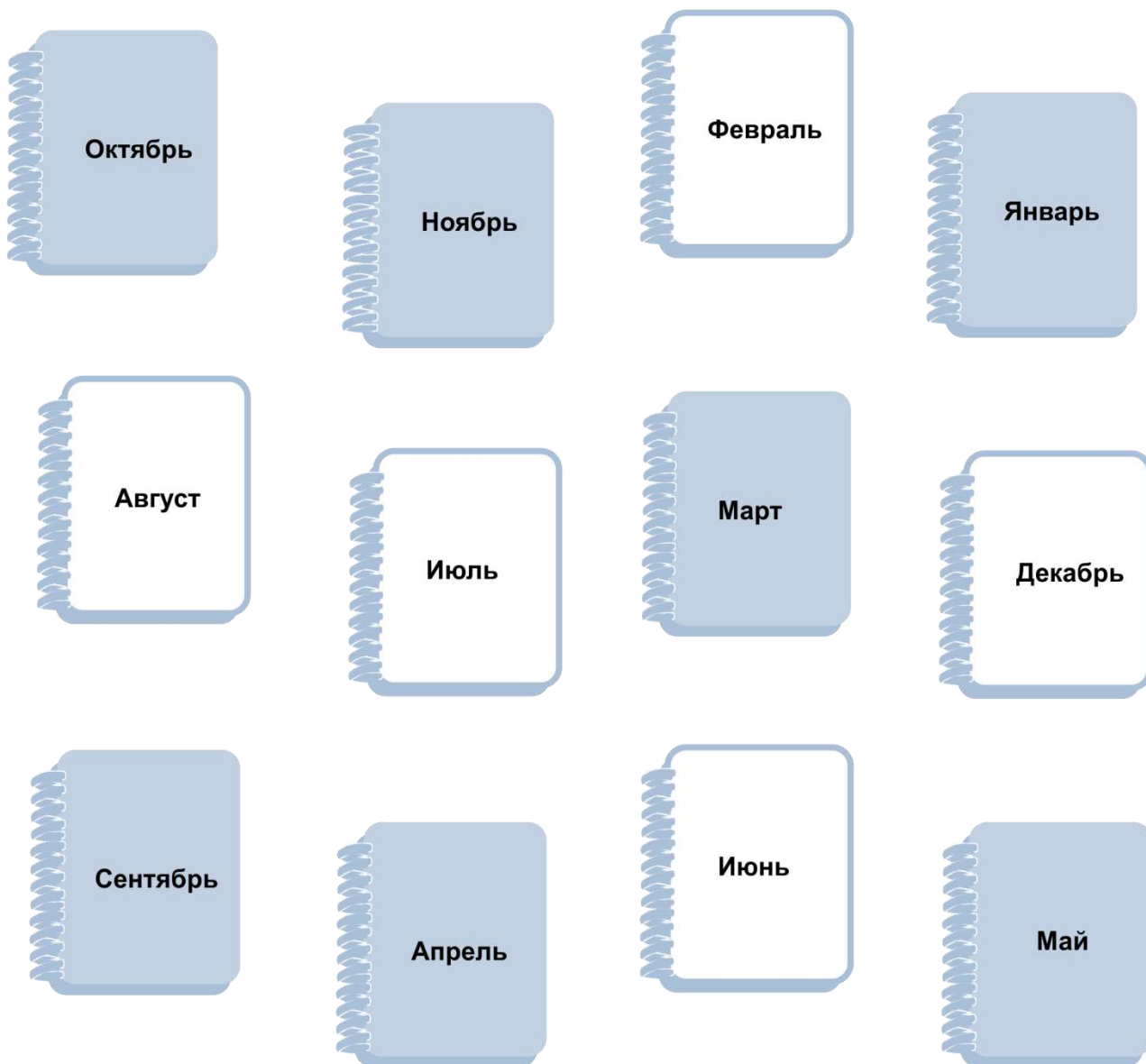
В некоторых упражнениях человек с деменцией может не записать, а показать или сказать правильный ответ.

При подготовке были использованы материалы сайта [memini.ru](http://memini.ru)



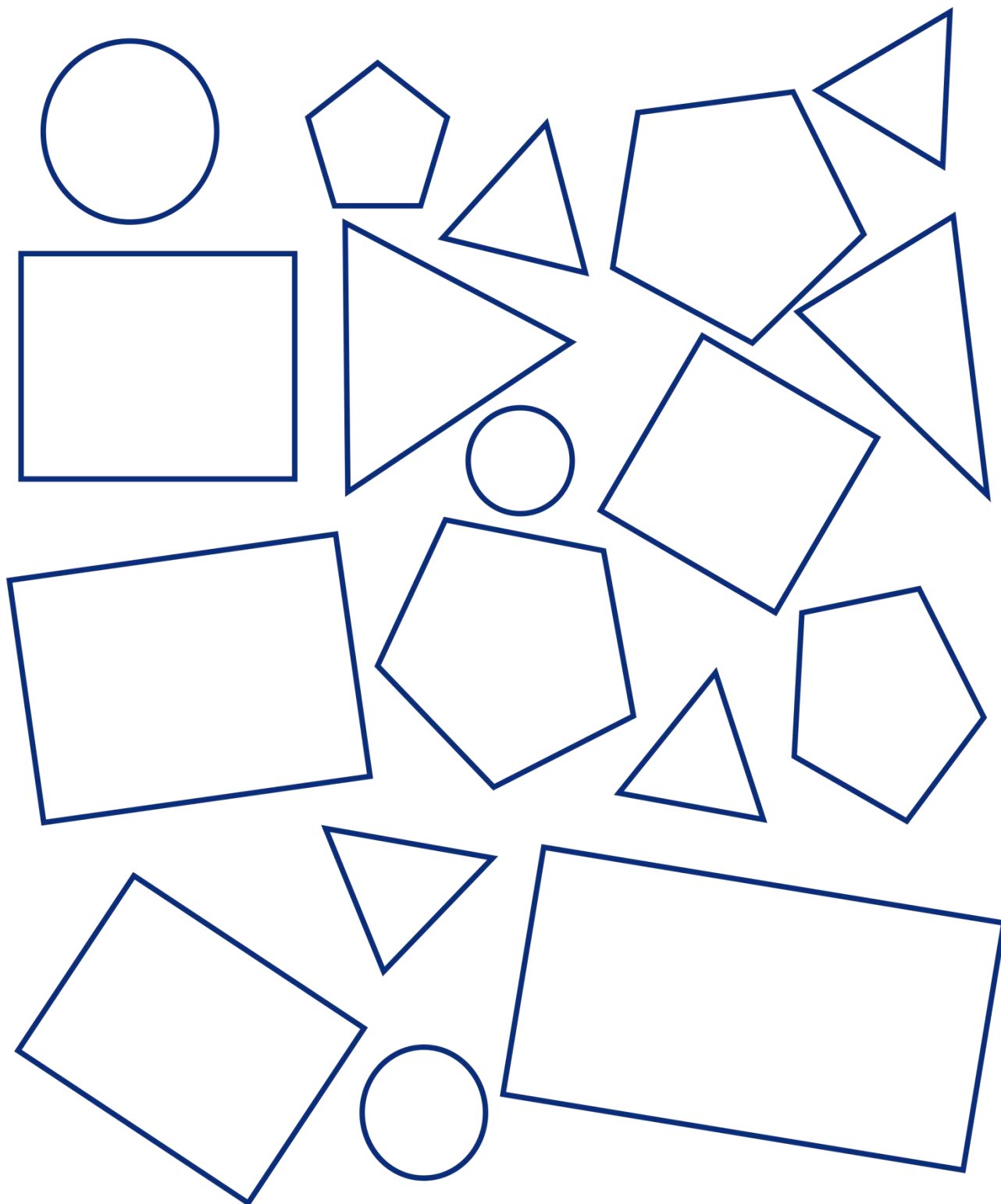
# 1. Двенадцать месяцев

Предложите больному соединить названия месяцев в той последовательности, в которой они приходят. Если задание окажется для него слишком легким, можно предложить соединять в обратном порядке, группировать по временам года.



## 2. Простая геометрия

Предложите больному сосчитать фигуры (треугольники, прямоугольники, круги, пятиугольники).

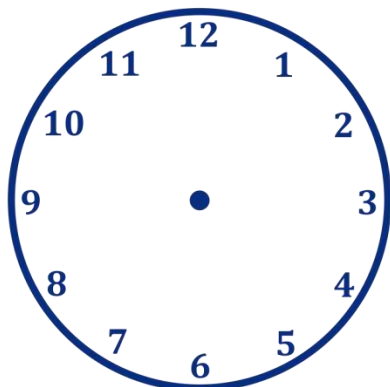


### 3. Рисуем часы

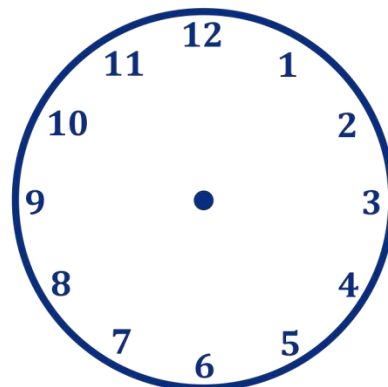
Тест на рисование часов – один из распространенных методов диагностики состояния когнитивных функций у пациента.

Это задание можно регулярно выполнять и в домашних условиях. Распечатайте приведенные ниже рисунки с часами и предложите пациенту нарисовать стрелки на часах в соответствии с указанным временем или другими ориентирами.

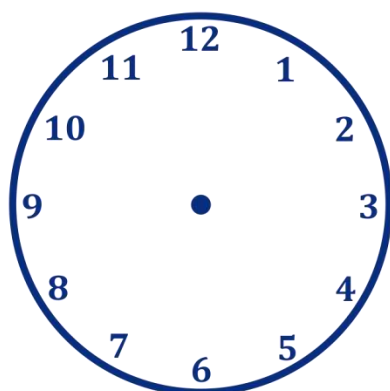
03:00



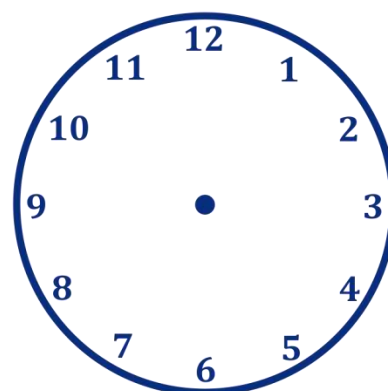
09:00



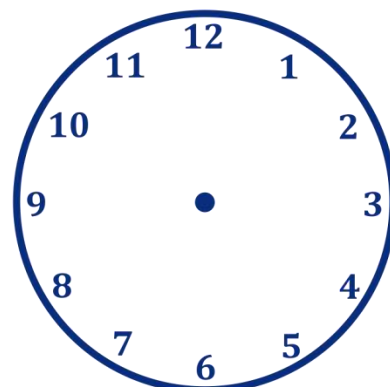
06:00



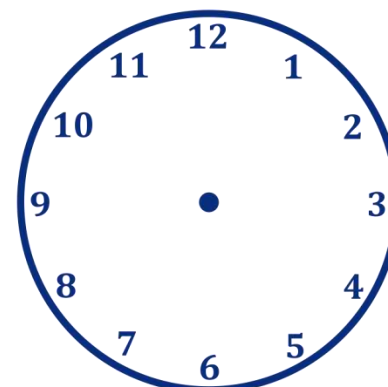
04:00



09:30



04:30





## 4. Вековая мудрость

Предложите больному закончить пословицы и поговорки.

1. Без труда
2. В тихом омуте
3. Поспешись –
4. Знал бы, где упасть
5. Как запряжешь
6. Каждый сам кузнец
7. Много шума
8. Дурная голова
9. Кто рано встает
10. Куй железо
11. Лучше поздно
12. Не рой другому
13. Подальше положишь
14. Коней на переправе
15. Нашла коса
16. Как аукнется
17. В здоровом теле
18. Седина в бороду
19. Не было бы счастья
20. Утопающий хватается

## 5. Очень вкусное упражнение

Предложите больному найти названия фруктов и ягод, соединяя буквы в решетке.

М	А	Б	Р	И	К	О	С	Р	А	Б	И
К	Н	Л	А	Ф	И	Г	Л	Л	Б	Е	М
А	А	А	Н	Г	А	Р	И	Н	А	М	А
С	Н	Л	А	Р	К	У	В	И	Н	Н	Н
В	А	Р	Б	У	З	С	А	М	А	Т	Д
В	С	Ш	Н	Ш	А	С	Е	Г	Н	А	А
И	Н	Я	О	А	Е	К	Т	О	Р	И	Р
С	М	Б	С	О	Е	К	И	В	И	З	И
М	А	Л	И	Н	А	Н	А	И	О	Д	Н
В	О	О	О	Ч	Е	Р	Е	Ш	Н	Я	И
Г	Я	К	Б	Л	К	О	Н	Н	Р	И	Я
Т	Е	О	Е	А	Н	А	Н	Я	Ш	З	Е

## 6. Перевертыши

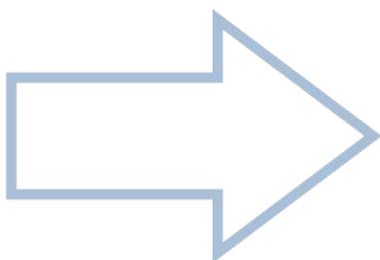
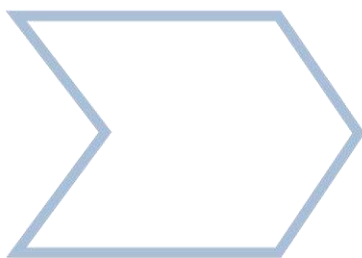
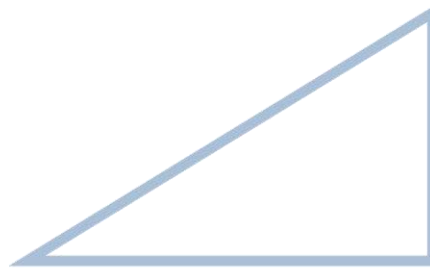
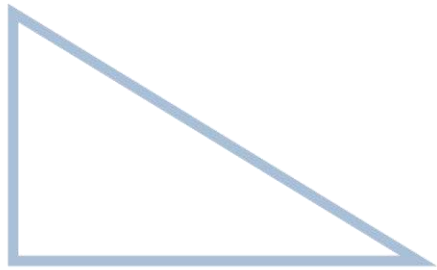
Попросите больного записать предложенные слова в обратном порядке в зависимости от состояния можно предлагать слова разной длины.

1	МЕЛЬ	ЬЛЕМ
2	МИФ	
3	КОТ	
4	РАК	
5	ПЛОТ	
6	ТИК	
7	КАРА	
8	ЛАТЫ	
9	ВАТА	
10	ПЛЁС	
11	РОМБ	
12	КРЕДО	
13	ПОЛЁТ	
14	СРЕДА	
15	ЛОЖКА	
16	НИТКА	
17	КУХНЯ	
18	МОЛОКО	
19	АПРЕЛЬ	
20	ГАЗЕТА	
21	НЕДЕЛЯ	
22	САМОВАР	
23	АППАРАТ	
24	КАТОРГА	
25	КОЧЕРГА	
26	ТЕЛЕВИЗОР	
27	КОМПЬЮТЕР	



## 7. Зеркало

Попросите больного нарисовать следующие фигуры в зеркальном отражении.



## 8. Нежелезная логика

Попросите больного найти в приведенных ниже группах то слово, которое не соответствует остальным, а затем объяснить свой выбор.

**Суббота, четверг, среда, март, пятница.**

**Март – это название месяца. Остальные слова обозначают дни недели.**

1. Вилка, нож, утюг, ложка, тарелка.
2. Кошка, собака, овца, канарейка, коза.
3. Квадрат, круг, стол, треугольник, ромб.
4. Весна, дерево, зима, осень, лето.
5. Бриллиант, алмаз, рубин, смородина, сапфир.
6. Красный, зеленый, желтый, газета, белый.
7. Польша, Берлин, Чехия, Германия, Россия.
8. Стул, стол, шкаф, вилка, кресло.
9. Февраль, ноябрь, ключ, май, декабрь.
10. Москва, Тверь, Россия, Вологда, Пермь.
11. Кролик, курица, утка, гусь, индюк.
12. Картофель, фасоль, абрикос, капуста, горох.
13. Анна, Андрей, Станислав, Степан, Артур.
14. Роза, тюльпан, мак, клубника, маргаритка.
15. Вода, молоко, пиво, торт, вино.

## 9. Де...

Возьмите любое распространенное в языке сочетание букв, с которых начинается большое количество слов (для выбора можно использовать обычный орфографический словарь). Предложите больному вспомнить слово, которое начинается на это сочетание, и записать его (смотрите образец). Кстати, можно превратить эту игру в соревнование, в котором (по вечерам или в выходные дни) могут участвовать все члены семьи.

Хорошо, если придуманное больным слово будет использовано как отправная точка для воспоминания о событиях, связанных с обозначенным им предметом или действием.

КО	СТЬ	КОСТЬ
	Т	КОТ
ЛА		



## 10. Обратио и туда

Попробуйте тренировать рабочую память больного. Предложите ему:

Перечислить дни недели в обратном порядке.

Перечислить времена года в обратном порядке.

Перечислить месяцы в обратном порядке.

Повторить услышанную серию чисел:

**(1) 4 – 7 – 1;**

**(2) 9 – 5 – 3 – 8;**

**(3) 1 – 6 – 4 – 9 – 5;**

**(4) 3 – 7 – 1 – 9 – 5 – 2.**

Повторить в обратном порядке услышанную серию чисел:

**(1) 5 – 4 – 9;**

**(2) 8 – 1 – 3 – 6;**

**(3) 4 – 7 – 2 – 9 – 1;**

**(4) 5 – 7 – 6 – 8 – 3 – 9.**

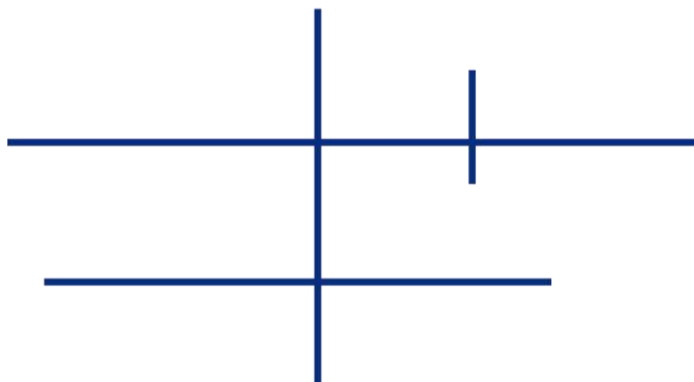
Если не можете справиться с заданием дважды, лучше это задание больше не выполнять.

# 11. Параллели, перпендикуляры...

Предложите больному сосчитать, сколько раз пересекаются линии на следующих рисунках.

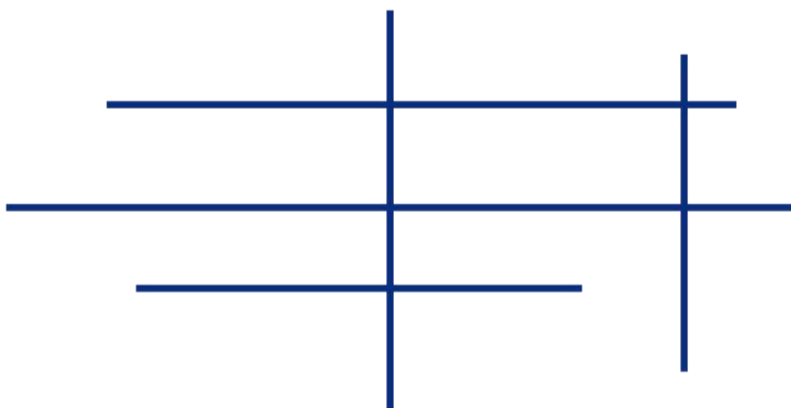
**Рисунок А**

Ответ: \_\_\_\_\_



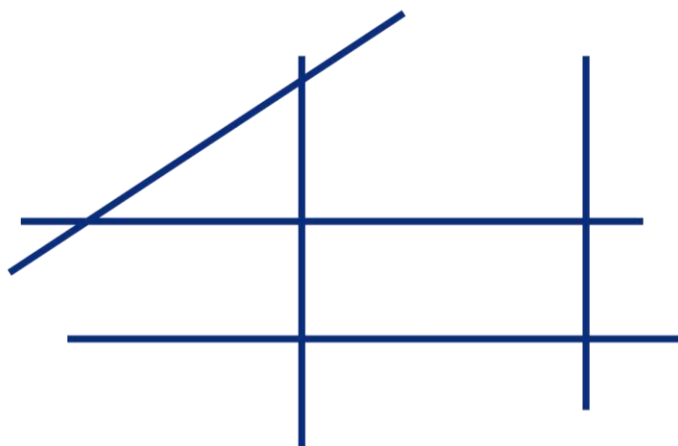
**Рисунок Б**

Ответ: \_\_\_\_\_



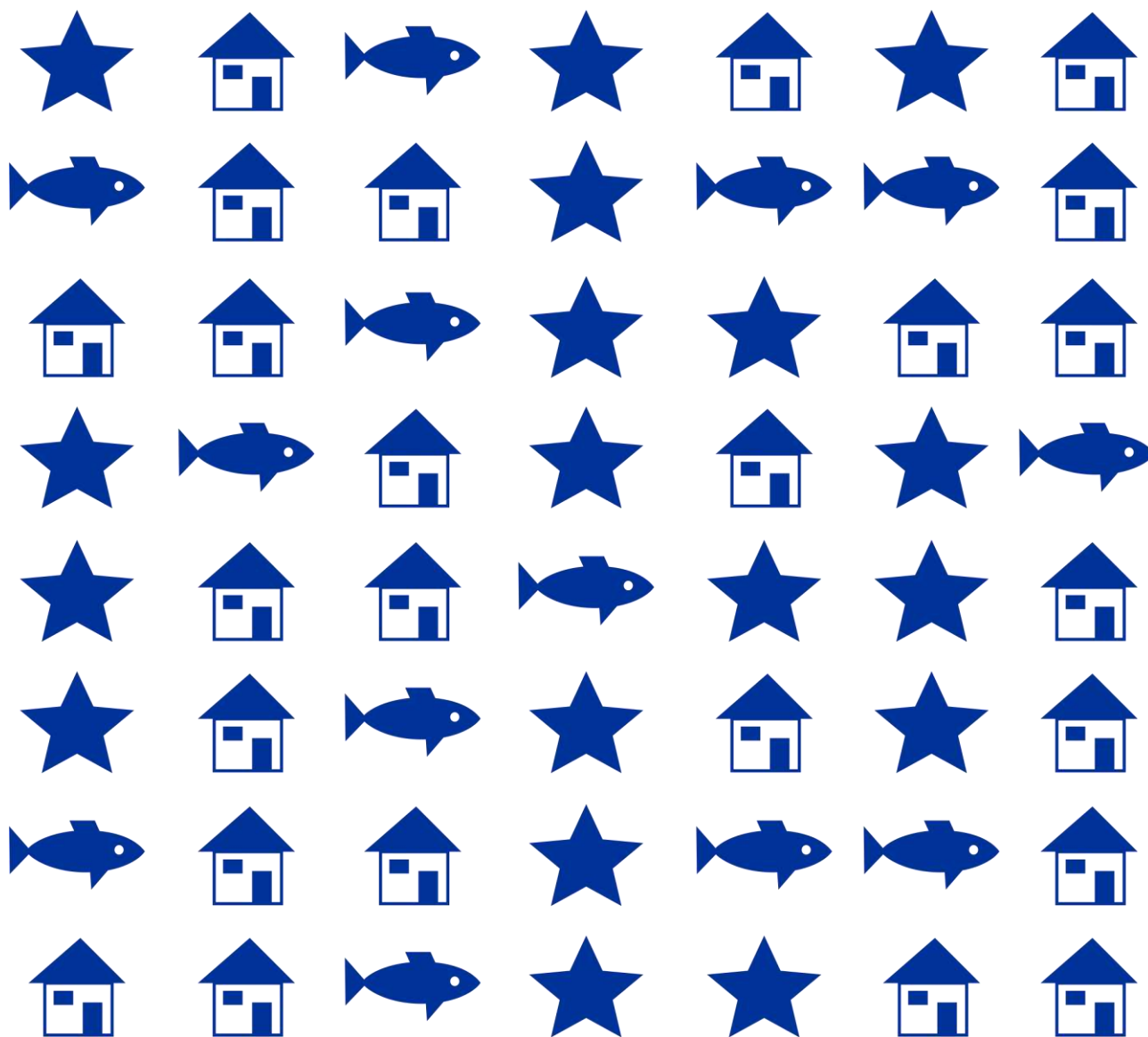
**Рисунок В**

Ответ: \_\_\_\_\_



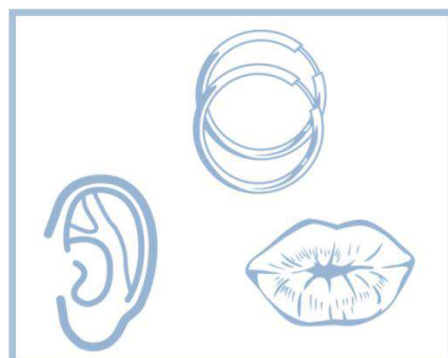
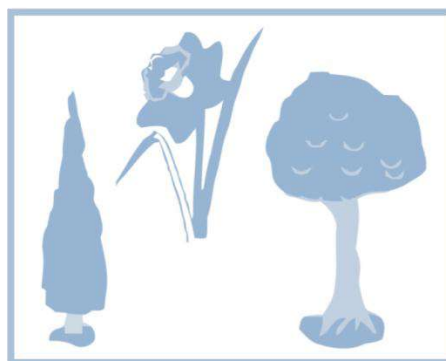
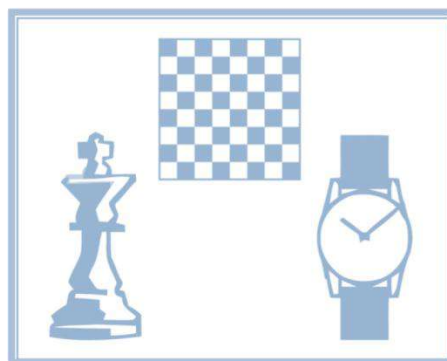
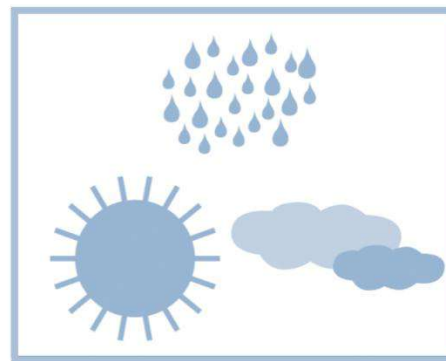
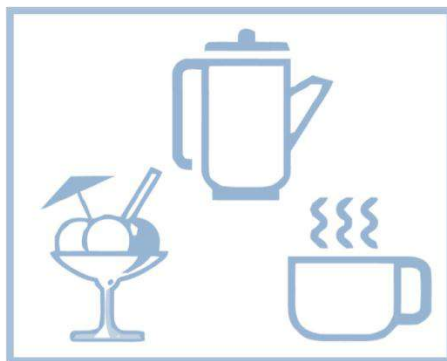
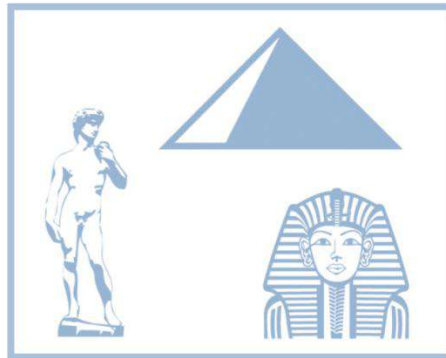
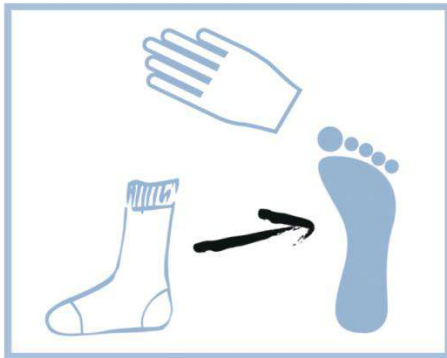
## 12. Сортировка

Предложите больному отметить на рисунке все одинаковые объекты (в качестве образца дается один из рисунков).



## 13. Третий лишний

На каждом из рисунков изображена группа из трех предметов. Два из них тесно связаны по смыслу. Распечатайте рисунки и покажите пациенту первый из них в качестве примера (носок - нога, не рука). Предложите ему найти связь на других рисунках и соединить соответствующие друг другу изображения.



## 14. Вспоминаем слова

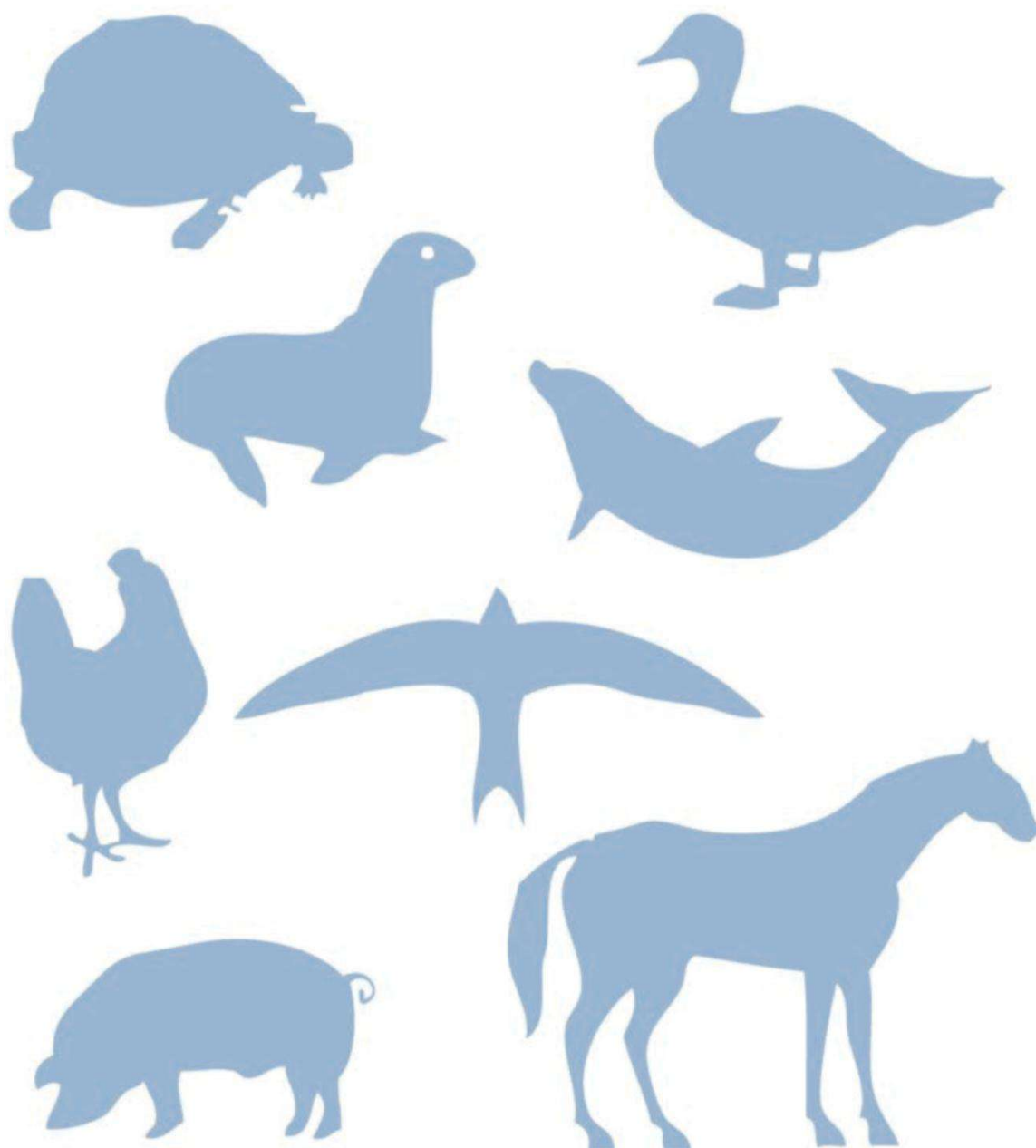
Попробуйте вспомнить с пациентом как можно больше слов в каждой из приводимых в таблице категорий. Количество и разнообразие категорий ограничено только вашей фантазией.

	Яблоко	Дыня	Лимон	...
<b>Фрукты и ягоды</b>				
<b>Женские имена</b>				
<b>Профессии</b>				
<b>Города</b>				
<b>Овощи</b>				



## 15. Перья, лапы и копыта

Распечатайте этот рисунок и попросите пациента найти и отметить на нем птиц. На другой копии задание может касаться домашних животных.



## 16. Закончить мысль не проще, чем начать

Это упражнение можно выполнять как в письменной, так и в устной форме в зависимости от состояния больного. Начните одну из фраз в списке и предложите завершить ее. Если больной ответил неверно, сообщите ему правильный вариант и попросите исправить (при выполнении в письменной форме). Кстати, подобные фразы легко набросать самим, чтобы не повторять постоянно уже использованные.

**Сестра моей мамы – это моя** \_\_\_\_\_

**Зимний дворец находится в** \_\_\_\_\_

**День защитника Отечества празднуют в (месяц)** \_\_\_\_\_

**После весны наступает** \_\_\_\_\_

**Последняя буква алфавита – это** \_\_\_\_\_

**Вольфганг Амадей Моцарт был великим** \_\_\_\_\_

## Кажется, чего-то не хватает

**17.** Найдите недостающий день недели:

**ВТОРНИК – ПЯТНИЦА – ВОСКРЕСЕНЬЕ – ЧЕТВЕРГ – ПОНЕДЕЛЬНИК – СУББОТА –** \_\_\_\_\_

**18.** Найдите недостающий месяц

**ФЕВРАЛЬ – ДЕКАБРЬ – АПРЕЛЬ – НОЯБРЬ – МАЙ – МАРТ –**

**СЕНТЯБРЬ – ИЮНЬ – ОКТЯБРЬ – ЯНВАРЬ – АВГУСТ –** \_\_\_\_\_

**19.** Найдите недостающее время года

**ЛЕТО – ВЕСНА – ЗИМА -** \_\_\_\_\_

**20.** Найдите недостающую цифру:

**6 – 9 – 2 – 8 – 1 – 4 – 7 – 10 – 3 –** \_\_\_\_\_

## 21. Тренируем внимание

Заполните пустые клетки по аналогии с первой строкой. Разумеется, не стоит заполнять сразу все линии. Лучше делать это упражнение регулярно, 2-3 раза в неделю. Используя этот алгоритм, вы можете зашифровать числа, соответствующие важным датам из жизни или другую информацию (номера домов, телефонов и т.п.)

□	◐	*	†	■	○	*	⊖	⊗
1	2	3	4	5	6	7	8	9

◐	†	*	□	⊗	○	*	■	⊖	*	⊖	□	†	*	■
○	⊖	◐	⊗	□	○	⊖	*	†	□	†	■	◐	*	■
†	⊖	■	*	*	†	□	○	*	⊖	◐	⊗	○	⊖	*
*	■	†	⊗	□	○	◐	†	⊖	□	*	*	■	⊖	◐
□	*	*	□	■	*	⊖	◐	■	†	⊗	*	○	†	◐
⊖	†	⊗	◐	■	*	⊖	*	■	○	⊗	†	□	*	○
⊗	○	*	◐	†	□	■	⊖	*	†	○	◐	■	*	⊗
†	⊖	*	*	○	■	◐	⊗	⊖	†	□	■	*	*	□
■	□	⊖	◐	†	*	■	⊖	□	*	⊗	†	*	○	◐
◐	□	■	○	⊗	†	*	◐	○	*	□	*	■	⊖	†

## 22. Ассоциации

Придумайте ассоциации для цифр и слов в соответствии с их внешней формой. Можете потратить на это столько времени, сколько вам необходимо. Затем закройте их и ответьте на предложенные вопросы.

**0**

*яйцо*

**1**

*свеча*

**2**

*утка*

**3**

*птица*

**4**

*парусник*

**5**

*детская горка*

**6**

*змея*

**7**

*овраг*

**8**

*снеговик*

**9**

*воздушный шарик*

Ответьте на вопросы:

1. Какая цифра соответствует снеговiku?
2. Какие цифры соответствуют оврагу и свече?
3. Какие цифры соответствуют паруснику, яйцу и змее?
4. Какие цифры соответствуют воздушному шару, птице, детской горке и утке?

## 23. Собери слова

Запишите в клеточки буквы в том порядке, в котором они пронумерованы.  
Какие слова получились?

**З Р Г У**  
**4 2 1 3**

--	--	--	--

**Л Ж А К О**  
**1 3 5 4 2**

--	--	--	--	--

**Р А П К**  
**3 2 1 4**

--	--	--	--

**А Д В Н И**  
**4 1 3 5 2**

--	--	--	--	--



## 24. Буквы

Подчеркните буквы, которые стоят между гласными.

**ВОЛЯДВНЛТЯИУЗ**

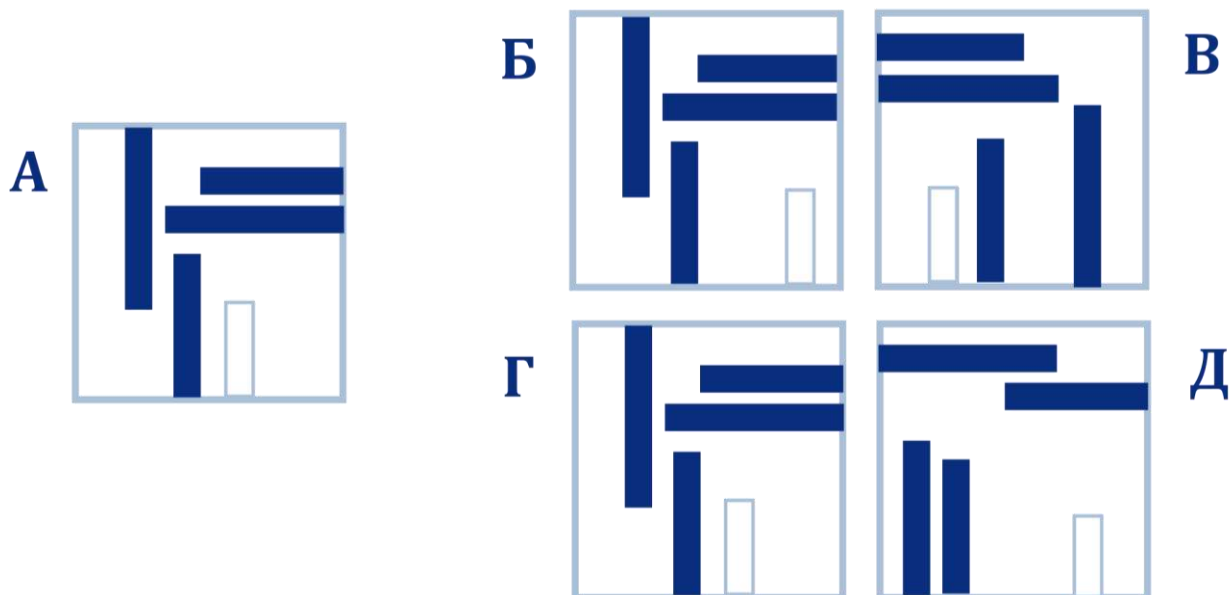
**СИСЕРХОТАПЧКЦ**

**БВЬПРСННВЛИОЮ**

**ЧЕРВРОЕУБХАКЭ**

## 25. Полоски

Посмотрите в течение 20 секунд на фигуру А. Затем закройте ее листом бумаги. Найдите такую же фигуру среди фигур Б–Д.



## 26. Голоса птиц

Скажите, какие птицы как подают голос? Соедините слова так, чтобы получились предложения.

Воробей

Ворона

Голубь

Сорока

Синица

трещит.

воркует.

чирикает.

тинькает.

каркает.

## 27. Покупки в магазине

Запомните следующий список покупок:

**негазированная вода**

**бумажные салфетки для кухни**

**детское мыло**

**апельсины**

**1 батон**

**спагетти**

**4 плитки шоколадки**

Для запоминания можете потратить столько времени, сколько вам потребуется. Когда будете готовы, закройте его рукой или бумагой – подсматривать нельзя. Выберите из представленных ниже списков правильный. Учтите, что продукты в них перечислены в другом порядке.

**А**

**негазированная вода**

**4 йогурта**

**спагетти**

**бумажные салфетки для кухни**

**детское мыло**

**фрукты**

**1 батон**

**Б**

**спагетти**

**апельсины**

**негазированная вода**

**детское мыло**

**1 батон**

**4 плитки шоколадки**

**бумажные салфетки для кухни**

# Ответы

1. «Двенадцать месяцев»

**В ПРЯМОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ:** ЯНВАРЬ – ФЕВРАЛЬ – МАРТ – АПРЕЛЬ – МАЙ – ИЮНЬ – ИЮЛЬ – АВГУСТ – СЕНТЯБРЬ – ОКТЯБРЬ – НОЯБРЬ – ДЕКАБРЬ;

**В ОБРАТНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ:** ДЕКАБРЬ – НОЯБРЬ – ОКТЯБРЬ – СЕНТЯБРЬ – АВГУСТ – ИЮЛЬ – ИЮНЬ – МАЙ – АПРЕЛЬ – МАРТ – ФЕВРАЛЬ – ЯНВАРЬ

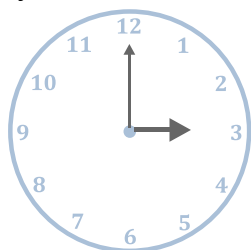
**ПО ВРЕМЕНАМ ГОДА:** ДЕКАБРЬ, ЯНВАРЬ, ФЕВРАЛЬ – ЗИМА; МАРТ, АПРЕЛЬ, МАЙ – ВЕСНА; ИЮНЬ, ИЮЛЬ, АВГУСТ – ЛЕТО; СЕНТЯБРЬ, ОКТЯБРЬ, НОЯБРЬ – ОСЕНЬ

2. «Простая геометрия»

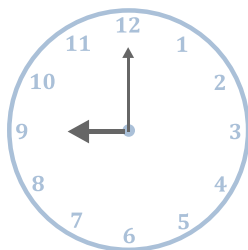
Треугольников - 6, прямоугольников - 5, кругов - 3, пятиугольников - 4.

3. «Рисуем часы»

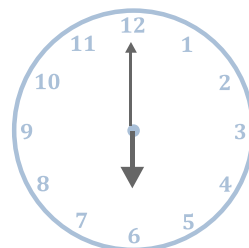
03:00



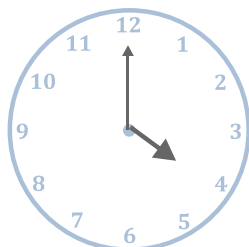
09:00



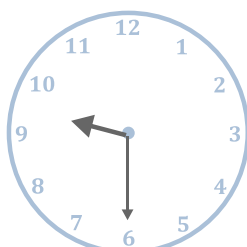
06:00



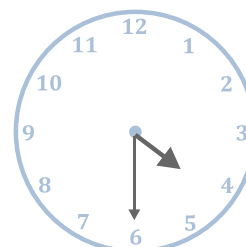
04:00



09:30



04:30



#### 4. «Вековая мудрость»

1. Без труда не вытащить и рыбку из пруда.
2. В тихом омуте черти водятся.
3. Поспешишь – людей насмешишь.
4. Знал бы, где упасть, соломки бы подстелил.
5. Как запряжешь, так и поедешь.
6. Каждый сам кузнец своего счастья.
7. Много шума из ничего.
8. Дурная голова ногам покоя не дает.
9. Кто рано встает, тому Бог подает.
10. Куй железо, пока горячо.
11. Лучше поздно, чем никогда.
12. Не рой другому яму, сам в нее попадешь.
13. Подальше положишь, поближе возьмешь.
14. Коней на переправе не меняют.
15. Нашла коса на камень.
16. Как аукнется, так и откликнется.
17. В здоровом теле – здоровый дух.
18. Седина в бороду – бес в ребро.
19. Не было бы счастья, да несчастье помогло.
20. Утопающий хватается за соломинку.

#### 5. «Очень вкусное упражнение»

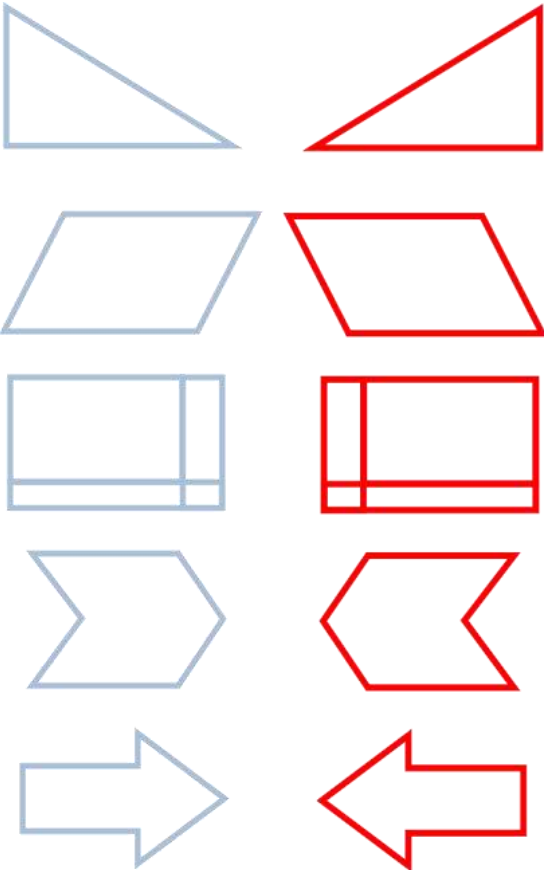
М	А	Б	Р	И	К	О	С	Р	А	Б	И
К	Н	Л	А	Ф	И	Г	Л	Л	Б	Е	М
А	А	А	Н	Г	А	Р	И	Н	А	М	А
С	Н	Л	А	Р	К	У	В	И	Н	Н	Н
В	А	Р	Б	У	З	С	А	М	А	Т	Д
В	С	Ш	Н	Ш	А	С	Е	Г	Н	А	А
И	Н	Я	О	А	Е	К	Т	О	Р	И	Р
С	М	Б	С	О	Е	К	И	В	И	З	И
М	А	Л	И	Н	А	Н	А	И	О	Д	Н
В	О	О	О	Ч	Е	Р	Е	Ш	Н	Я	И
Г	Я	К	Б	Л	К	О	Н	Н	Р	И	Я
Т	Е	О	Е	А	Н	А	Н	Я	Ш	З	Е



6. «Перевертыши»

МЕЛЬ - ЪЛЕМ  
МИФ - ФИМ  
КОТ - ТОК  
РАК - КАР  
ПЛОТ - ТОЛП  
ТИК - КИТ  
КАРА - АРАК  
ЛАТЫ - ЫТАЛ  
ВАТА - АТАВ  
ПЛЁС - СЁЛП  
РОМБ - БМОР  
КРЕДО - ОДЕРК  
ПОЛЁТ - ТЁЛОП  
СРЕДА - АДЕРС  
ЛОЖКА - АКЖОЛ  
НИТКА - АКТИН  
КУХНЯ - ЯНХУК  
МОЛОКО - ОКОЛОМ  
АПРЕЛЬ - ЪЛЕРПА  
ГАЗЕТА - АТЕЗАГ  
НЕДЕЛЯ - ЯЛЕДЕН  
САМОВАР - РАВОМАС  
АППАРАТ - ТАРАППА  
КАТОРГА - АГРОТАК  
КОЧЕРГА - АГРЕЧОК  
ТЕЛЕВИЗОР - РОЗИВЕЛЕТ  
КОМПЬЮТЕР - РЕТЮЬПМОК

7. «Зеркало»



## 8. «Нежелезная логика»

1. Вилка, нож, утюг, ложка, тарелка.
2. Кошка, собака, овца, канарейка, коза.
3. Квадрат, круг, стол, треугольник, ромб.
4. Весна, дерево, зима, осень, лето.
5. Бриллиант, алмаз, рубин, смородина, сапфир.
6. Красный, зеленый, желтый, газета, белый.
7. Польша, Берлин, Чехия, Германия, Россия.
8. Стул, стол, шкаф, вилка, кресло.
9. Февраль, ноябрь, ключ, май, декабрь.
10. Москва, Тверь, Россия, Вологда, Пермь.
11. Кролик, курица, утка, гусь, индюк.
12. Картофель, фасоль, абрикос, капуста, горох.
13. Анна, Андрей, Станислав, Степан, Артур.
14. Роза, тюльпан, мак, клубника, маргаритка.
15. Вода, молоко, пиво, торт, вино.

## 9. «Де...»

кость, кот, колесо, король, корыто, конь, корабль  
ласка, лань, лад, ладан, лама, лак, ларек

## 10. «Обратно и туда»

Дни недели в обратном порядке – **воскресенье, суббота, пятница, четверг, среда, вторник, понедельник.**

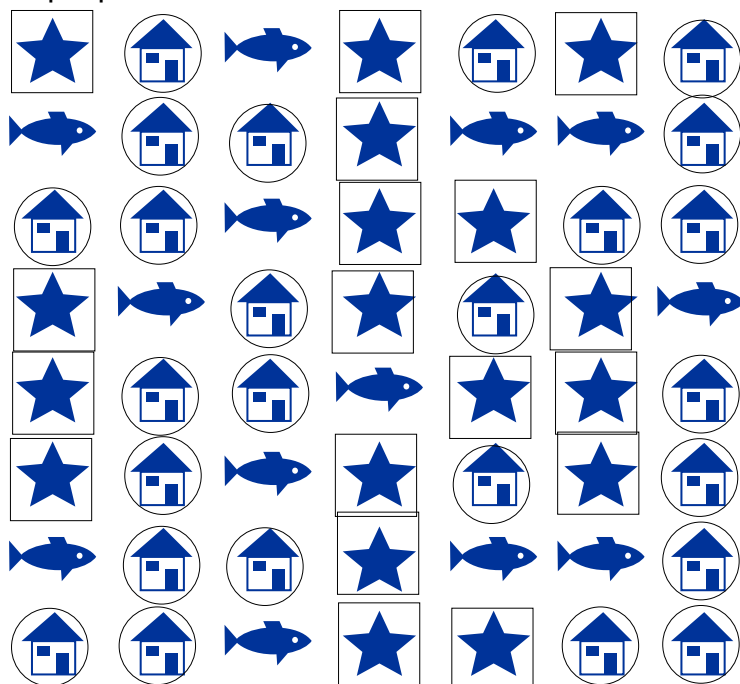
Времена года в обратном порядке – **осень, лето, весна, зима.**

Месяцы в обратном порядке – **декабрь, ноябрь, октябрь, сентябрь, август, июль, июнь, май, апрель, март, февраль, январь.**

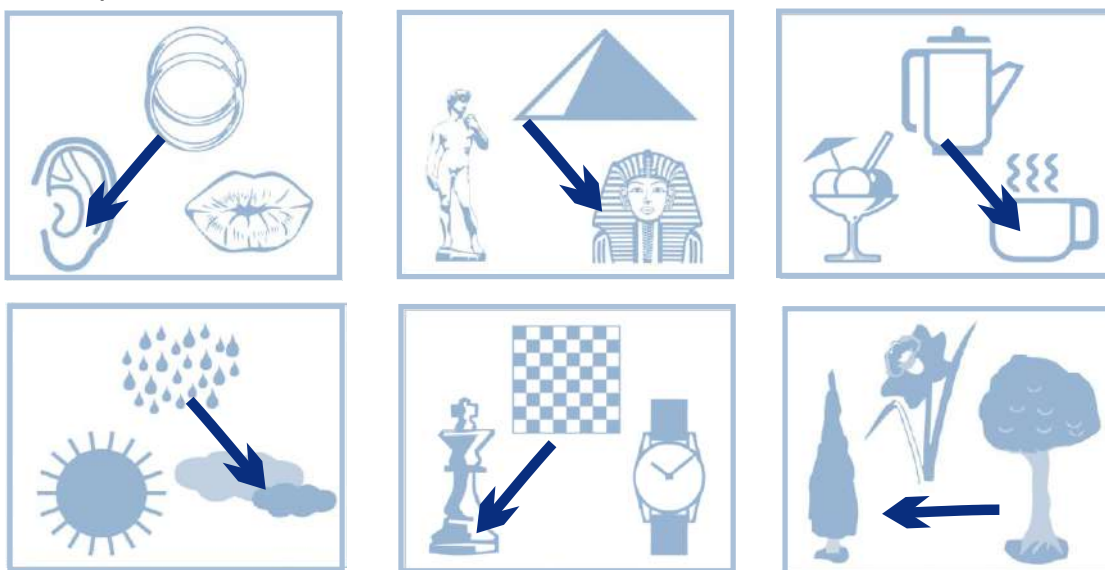
## 11. «Параллели, перпендикуляры...»

А - 3, Б - 5, В - 6

12. «Сортировка»



13. «Третий лишний»



14. «Вспоминаем слова»

**Фрукты, ягоды:** груша, яблоко, виноград, дыня, арбуз, черешня, малина, смородина, клюква, киви, банан, апельсин и др.

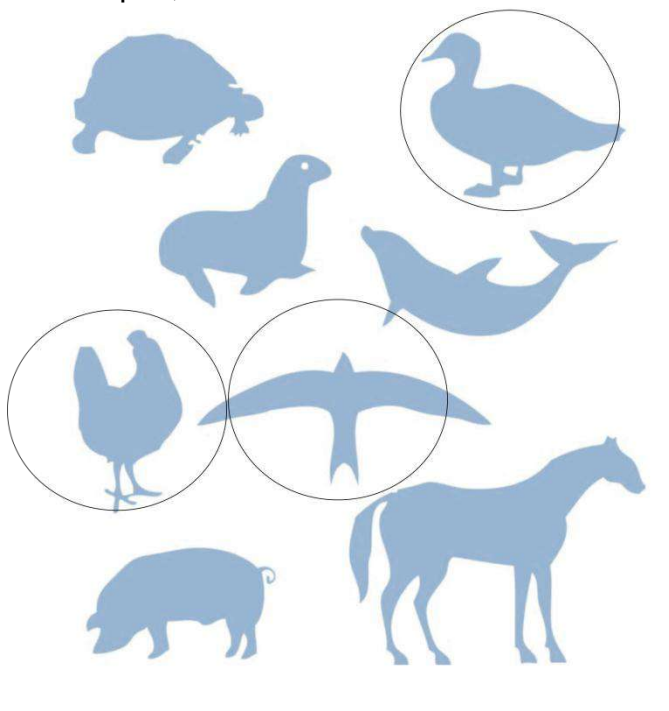
**Женские имена:** Елена, Ольга, Наталья, Светлана, Анна, Татьяна, Лидия, Юлия, Марина, Ирина, Евгения, Альбина, Екатерина, Алиса и др.

**Профессии:** повар, портной, слесарь, учитель, врач, полицейский, продавец, часовщик, маляр, художник, воспитатель, строитель и др.

**Города:** Москва, Калининград, Волгоград, Санкт-Петербург, Краснодар, Ростов, Ставрополь, Сочи, Самара, Тюмень, Екатеринбург, Казань и др.

**Овощи:** томат, картофель, огурец, капуста, морковь, свекла, тыква, кабачок, перец, баклажан, редька, редис, хрен

15. «Перья, лапы и копыта»



16. «Закончить мысль не проще, чем начать»

Сестра моей мамы – это моя тетя.  
Зимний дворец находится в Санкт-Петербурге.  
День защитника Отечества празднуют в (месяц) в феврале.  
После весны наступает лето.  
Последняя буква алфавита – это Я.  
Вольфганг Амадей Моцарт был великим композитором.

«Кажется, чего-то не хватает»

17. Найдите недостающий день недели:

**ВТОРНИК – ПЯТНИЦА – ВОСКРЕСЕНЬЕ – ЧЕТВЕРГ – ПОНЕДЕЛЬНИК – СУББОТА – СРЕДА**

18. Найдите недостающий месяц

**ФЕВРАЛЬ – ДЕКАБРЬ – АПРЕЛЬ – НОЯБРЬ – МАЙ – МАРТ –**

**СЕНТЯБРЬ – ИЮНЬ – ОКТЯБРЬ – ЯНВАРЬ – АВГУСТ – ИЮЛЬ**

19. Найдите недостающее время года

**ЛЕТО – ВЕСНА – ЗИМА - ОСЕНЬ**

20. Найдите недостающую цифру: **6 – 9 – 2 – 8 – 1 – 4 – 7 – 10 – 3 – 5**

21. «Тренируем внимание»

☪	†	*	□	⊠	○	*	■	⊖	*	⊖	□	†	*	■
2	4	7	1	9	6	3	5	8	7	8	1	4	7	5
○	⊖	☪	⊠	□	○	⊖	*	†	□	†	■	☪	*	■
6	8	2	9	1	6	8	3	4	1	4	5	2	7	5

22. «Ассоциации»

1. какая цифра соответствует снеговiku? (8)
2. Какие цифры соответствуют оврагу и свече? (7 и 1)
3. Какие цифры соответствуют паруснику, яйцу и змее? (4, 0, 6)
4. Какие цифры соответствуют воздушному шару, птице, детской горке и утке? (9, 3, 5, 2)

23. «Собери слова»

ГРУЗ, ЛОЖКА, ПАРК, ДИВАН

24. «Буквы»

ОЛЯ, ЯИУ, ИСЕ, ОТА, ИОЮ, ОЕУ, АКЭ

25. «Полоски» - Г.

26. «Голоса птиц»

Ворона каркает. Воробей чирикает. Голубь воркует. Сорока трещит. Синица тинькает.

27. «Покупки в магазине» - Б.