



Полугодовой тренинг общественных экспертов и пациентов ВСП 2026.1  
«ОНЛАЙН-МАРАФОН: ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ –  
ЭКОСИСТЕМА МОЕГО ЗДОРОВЬЯ»

# Ресурсное состояние: где брать силы, когда болезнь забирает энергию

Эксперт:

**Благинина Наталья Александровна**

Кандидат медицинских наук,  
врач-психиатр, психотерапевт

16 мая 2026 года

# Наталья Благинина



- К.м.н., врач-психиатр, психотерапевт
- Член высшего экспертного совета кафедры «Интегративные технологии здоровья» Академии социальных технологий
- Выпускник ЮУГМУ по специальности педиатрия
- Выпускник УГМАДО по специальности психиатрия: ординатура, аспирантура; психотерапия
- Выпускник РЭА им. Плеханова «Финансы и кредит»
- Выпускник МВА МИРБИС «Стратегическое управление»
- Выпускник Московского Института Психоанализа «Психология пищевого поведения. Нутрициология»
- Опыт работы в бизнесе более 20 лет в международных и российских компаниях на руководящих позициях: фармацевтический бизнес, FMCG, BTL и EVENT – агентства; руководила командами до 200 чел
- Опыт работы в здравоохранении 11 лет

[Nata\\_blaginnina@mail.ru](mailto:Nata_blaginnina@mail.ru)



# Ваше тело — не машина. Но кое-что общее есть

Мы заботимся об автомобиле: заправляем, отдаём в сервис, ставим на ночь на парковку. Почему же к собственному телу мы относимся иначе? Пора разобраться, что нужно для настоящего восстановления ресурса.

# Автомобиль и тело: неожиданное сходство

## Ночная парковка

Автомобиль отдыхает ночью на парковке — тело восстанавливается во время сна. Без этого ни то, ни другое не тронется с места.



## Уровень топлива

Мы следим за бензином в баке каждый день. Но когда последний раз вы следили за тем, что и когда едите?



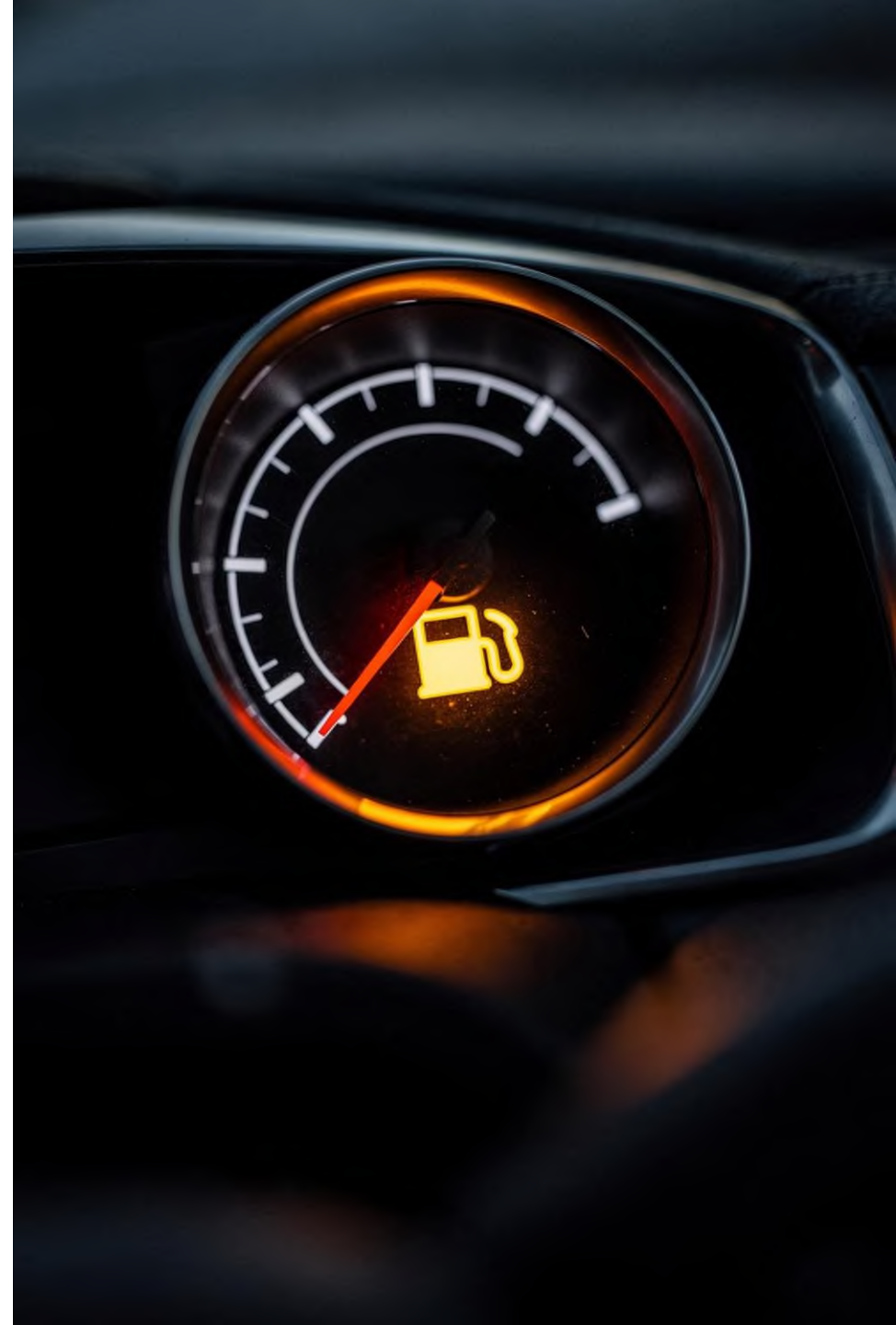
## Техническое обслуживание

Автомобиль регулярно проходит ТО. А ваше тело — когда последний раз бывало у специалиста для профилактики, а не по острой необходимости?

# Что происходит, когда автомобиль «голоден» или «переутомлён»?

Ответ очевиден: он просто никуда не едет. Двигатель глохнет, аккумулятор садится, детали изнашиваются быстрее. Никто не ждёт от пустого бака движения вперёд.

⚠ Но почему же мы ждём этого от собственного тела — лишая его сна, пропуская приёмы пищи и игнорируя сигналы усталости?



# Мы и наш «транспорт»: где логика?

## Как мы обращаемся с автомобилем

- Регулярно заправляем
- Даём отдохнуть ночью
- Записываем на плановое ТО
- Реагируем на любой тревожный сигнал
- Не перегружаем сверх нормы

## Как мы обращаемся с телом

- Пропускаем завтрак и обед
- Спим по 5–6 часов «потому что некогда»
- Идём к врачу только когда «совсем плохо»
- Игнорируем хроническую усталость
- Требуем стабильной работы без сбоев

Парадокс очевиден. Мы инвестируем во внешний инструмент больше, чем в самих себя.



# Тело — нечто большее, чем автомобиль

Тело — это более тонкий и интересный транспорт нашей души и интеллекта, чем любой автомобиль. Оно чувствует, думает, любит и мечтает.

Автомобиль — это механизм. Тело — живая система с невероятными возможностями к восстановлению, адаптации и росту. Оно заслуживает ухода, который соответствует его сложности и ценности.

# Основа восстановления: сон

Сон — это не потеря времени. Это время, когда тело делает самую важную работу:

## → Восстановление клеток

Ткани регенерируют, мышцы растут, повреждения устраняются.

## → Консолидация памяти

Мозг сортирует и закрепляет всё, что вы узнали за день.

## → Гормональный баланс

Вырабатываются гормоны роста, иммунитета и антистресса.



# Основа восстановления: питание

## Топливо для мозга

Регулярные приёмы пищи поддерживают уровень глюкозы — главного источника энергии для мышления и концентрации.

## Строительный материал

Белки, жиры и микроэлементы восстанавливают ткани, регулируют гормоны и поддерживают иммунитет.

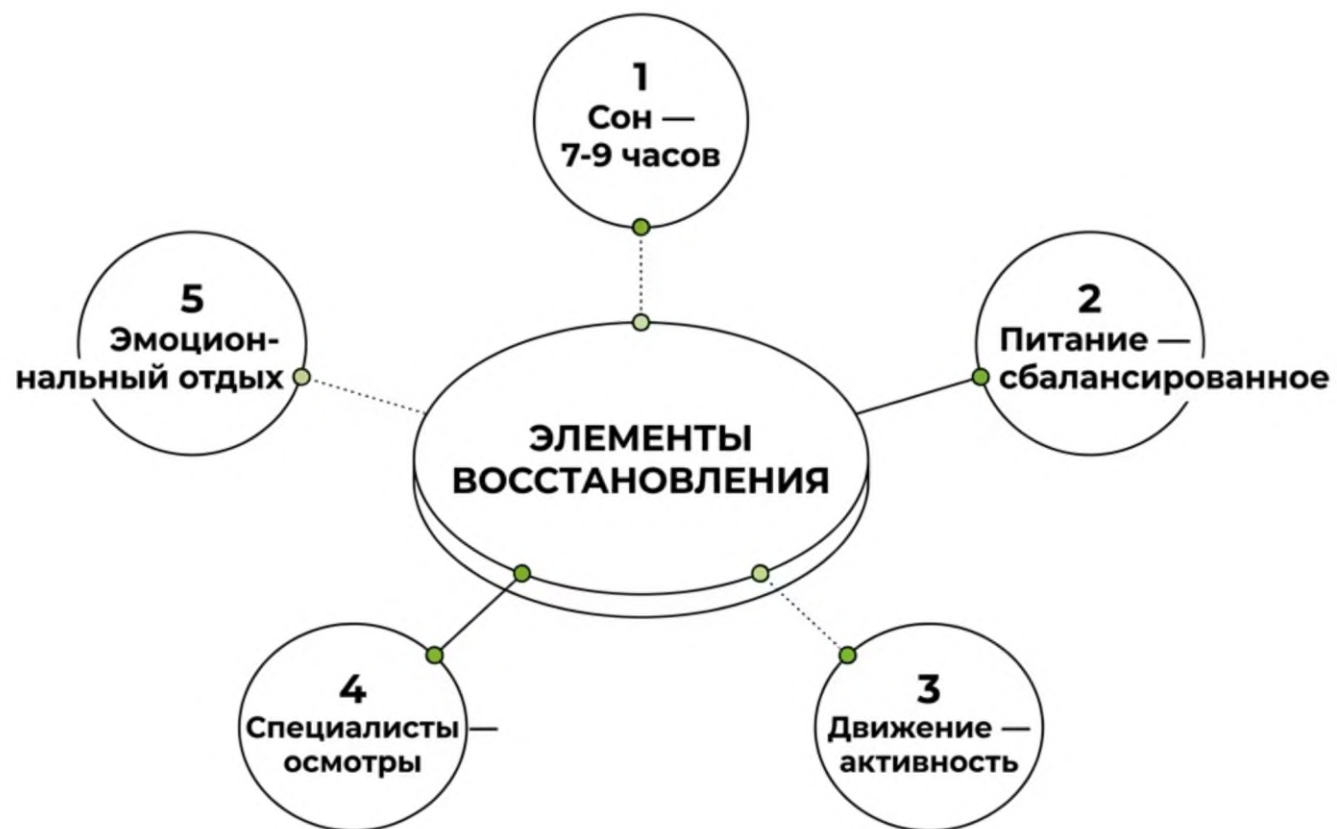
## Настроение и ресурс

Нехватка нутриентов напрямую влияет на уровень тревожности, раздражительность и общее ощущение сил.



# Но только сна и еды — недостаточно

Тело устроено сложнее, чем любой механизм. Для сохранения ресурса ему нужно нечто большее, чем базовое «заправить и припарковать».



Каждый из этих элементов усиливает остальные. Убери один — и вся система начинает давать сбои.

# Регулярное «ТО» для вашего тела



Мы не ждём, пока автомобиль сломается на трассе, чтобы отвезти его в сервис. Плановое ТО — это норма. Почему же визит к врачу воспринимается как что-то экстренное?

- ❗ Профилактика — это не слабость и не излишняя тревожность. Это уважение к инструменту, которым вы пользуетесь каждый день всю жизнь.

Плановые осмотры, анализы крови, контроль ключевых показателей — это ваше личное техническое обслуживание.



# Начните относиться к себе так же хорошо, как к своему автомобилю

01

---

## Защитите свой сон

Определите время отхода ко сну и придерживайтесь его — даже в выходные. 7–9 часов — это не роскошь, это минимум.

02

---

## Заправляйте тело регулярно

Не пропускайте приёмы пищи. Завтрак — это не опция, это запуск двигателя на весь день.

03

---

## Запишитесь на «ТО»

Найдите время для профилактического визита к врачу в этом месяце — не когда будет плохо, а прямо сейчас.

04

---

## Слушайте сигналы тела

Усталость, раздражительность, потеря концентрации — это не слабость характера. Это сигналы на приборной панели. Реагируйте вовремя.

Ваше тело везёт вас через всю жизнь. Позаботьтесь о нём так, как оно того заслуживает. ❤️

# Почему «режим энергосбережения» не работает?

Многие из нас, столкнувшись с хронической болезнью, инстинктивно сокращают активность — меньше делаем, больше лежим, избегаем нагрузок. Но усталость не проходит. Она только растёт. Почему?

## Болезнь — это «фоновое приложение»

Хроническое заболевание круглосуточно потребляет **до 80% ресурсов организма** — даже когда вы «ничего не делаете». Тело постоянно работает, просто незаметно для вас.

## Стресс — главный потребитель

Энергия уходит не на действия и восстановление, а на **«обслуживание» хронического стресса**: тревогу, напряжение, постоянную готовность к угрозе.

## Ограничения усиливают истощение

Чем больше вы урезаете жизнь, тем меньше **смыслов и радостей**, которые сами по себе являются источником энергии. Круг замыкается.



# Где «дыры» в вашем энергетическом бюджете?



Прежде чем наполнять сосуд — нужно закрыть в нём трещины. Потери энергии идут по двум ключевым направлениям, и важно работать с обоими одновременно.

## Биологический вектор

- Хроническое воспаление непрерывно расходует клеточные ресурсы
- Интоксикация замедляет митохондриальную активность
- Клетки тратят силы на выживание, а не на рост и восстановление
- Нарушения сна лишают тело времени на «техническое обслуживание»

## Психологический вектор

- Тревога о будущем держит нервную систему в режиме постоянной боеготовности
- Руминации — навязчивые мысли — прокручивают энергозатратные сценарии
- Подавленные эмоции требуют огромных сил для удержания
- Чувство вины и стыда разрушают мотивацию к восстановлению

  **Ключевой принцип:** Работа только с телом без психологической поддержки — или только с психикой без биологической базы — даёт лишь половину результата.

**Нужны ли нам эмоции?  
Или их лучше не испытывать?**

Эмоции не просто нужны, а жизненно необходимы! Эмоции – это язык нашего внутреннего мира.

Нам нужен весь спектр эмоций – не только позитивные.

Эмоции – это специи, которыми приправляется жизнь. Без них она была бы пресной.

---





# Как справиться со снижением энергии

- Наполнение жизни эмоциями
- Прояснение жизненных ценностей и смыслов

# Можно ли «зарядить» систему, если болезнь хроническая?

Самый распространённый миф: при хроническом заболевании энергетический ресурс ограничен раз и навсегда. Это не так. Наука и клиническая практика убедительно показывают обратное.



## Ресурс — это поток, а не резервуар

Энергия — не конечная сумма на счёте, которую можно только тратить. Это **восполняемый поток**, который при правильных условиях течёт снова и снова.



## Митохондрии способны к обновлению

Наши клеточные «батарейки» — митохондрии — обладают **способностью к регенерации** даже в условиях болезни. Этот процесс называется митофагией.



## Интегративный подход

Питание, микро-привычки и бережная поддержка — ароматерапия, натуропатия — помогают клеткам **«выдохнуть»** и запустить процессы восстановления.



# Когда тело слабеет — включается ресурс Духа

«Тот, кто знает **ЗАЧЕМ** жить, вынесет любое **КАК**.»

— Виктор Франкл, психиатр, узник концлагеря, основатель логотерапии

## Смысл — «внешний аккумулятор»

Наличие значимых целей и ценностей даёт энергию, которую не может дать ни одна таблетка. Смысл — мощнейший биологический активатор.

## Маленькие радости как стратегия

Поиск ежедневных микро-удовольствий — не слабость, а осознанная практика. Они пополняют дофаминовый ресурс и дают силы двигаться дальше.

## Цели, несмотря на болезнь

Наличие даже небольшой цели — посмотреть фильм, увидеть внука, дописать письмо — активирует мотивационные цепи мозга и поддерживает иммунитет.

# Смыслы и ценности

---

- Виктор Эмиль Франкл (1905-1997) – знаменитый австрийский врач-психотерапевт, психолог и философ. В годы Второй мировой войны он прошел через концентрационный лагерь Освенцим (Аушвиц).



# Психотерапевт в концлагере: опыт выживания

---

- Франкл до того, как его отправили в Аушвиц, а затем в Дахау, был уже состоявшимся психотерапевтом, представлявшим третье направление венской школы психоанализа. Он не разделял взглядов Зигмунда Фрейда и Альфреда Адлера и отверг как теорию первого о «воле к удовольствию», так и о «воле к власти» — второго.
- Франкл верил, что человек способен пережить самые разные лишения; но если его жизнь лишена смысла, то он обречен.
- Наибольший шанс выжить в нечеловеческих условиях имели не крепкие телом, а сильные духом. Те, кто знал, ради чего или кого живет.



# Концлагерь – как нулевая точка смысла

---

- До Аушвица Виктор Франкл был главой неврологического отделения Ротшильдской больницы. В Аушвице он стал «номером 119104». Концлагерь был нулевой точкой смысла.
- Он использовал свои знания для оказания психологической помощи другим заключенным и видел в этом цель жизни. Выводы, к которым он пришел в ходе этих бесед, легли в основу его гуманистической психологии.



## Духовная свобода вопреки концу света: в чем искать смысл?

---

- «Заключенный, который потерял веру в будущее, обречен». Франкл вспоминал, что в концлагере самоубийства были повсеместным явлением и лучшие шансы на выживание были не у самых сильных или самых здоровых заключенных, а у тех, кто, несмотря на страдания, смог обрести смысл существования.
- Франкл часто вел воображаемые беседы со своей женой Тилли (которая, как он позже узнал, умерла в другом концлагере) или читал лекции перед воображаемой аудиторией о психологии концлагеря — теме, которой он посвятит всю последующую жизнь.
- В «Человеке в поисках смысла» он написал, что «человек может сохранить остатки духовной свободы и независимости мышления даже в условиях крайнего психического и физического напряжения». (тираж 12 млн 20 языков)



# Метод аутотренинга

---

- Во всех местах заключения узник наравне с другими заключенными выполнял тяжелую физическую работу, в частности укладывал рельсы. Но вечерами доктор врачевал души своих товарищей по несчастью, помогал найти ответ на вопрос, в чем теперь смысл их жизни, читал лекции по альпинизму и психологии.
- Врач научил арестантов методу аутотренинга — они представляли, как пройдут все испытания и воссоединятся с семьями. На собственном опыте и опыте других заключенных Франкл пришел к выводу, что «воля к смыслу» — это «подсознательный бог» каждого человека, помогающий ему жить и сохранять достоинство.





**Однажды, когда заключенные, до смерти усталые после целого дня работы, отдыхали на полу барака, «вбежал товарищ и позвал выйти посмотреть на великолепный закат»**

- «Стоя снаружи, мы смотрели на пылающие на западе тучи и на небо, полное облаков, непрерывно меняющих свой цвет и форму, от голубовато-стального до кроваво-красного. Наши жалкие серые землянки резко контрастировали со всем этим богатством, а лужи на мокрой земле щедро отражали пылающее небо. После нескольких минут растроганного молчания один заключенный сказал другому: „Каким прекрасным мог бы быть этот мир!“»

*«Знаете почему я жив сегодня?»*

Нацисты отвезли нас поездом в Аушвиц.

Ночью в отсеке был смертельный холод. Нас оставляли днями напролет в вагонах без еды, без кроватей, а значит без возможности как-то согреться.

Всюду шел снег. Холодный ветер морозил нам щёки ежесекундно. Нас было сотни людей в те холодные, ужасные ночи. Без еды, без воды, без укрытия.

*Кровь замерзала в жилах.*

Рядом со мной находился пожилой еврей. Его все любили и уважали в моём городе. Он весь дрожал и выглядел ужасно. Я обхватил его своими руками, чтобы согреть. Обнял его крепко, чтобы отдать немного тепла. Я растирал ему руки, ноги, лицо, шею.

Я умолял его остаться в живых. Я ободрял его. Я всю ночь согревал этого человека. Я сам был уставшим и замёрзшим. Пальцы ооченели, но я не переставал массировать его тело, чтобы согреть. Так прошло много часов.

Наконец наступило утро, солнце начало сверкать. Я оглянулся вокруг себя, чтобы увидеть других людей. К своему ужасу, всё, что я мог видеть, — это были замёрзшие трупы. Всё, что мог слышать, — это была тишина смерти. Морозная ночь убила всех. Они умерли от холода.

Выжили только два человека: старик и я. Старик выжил, потому что я не давал ему замерзнуть, а я выжил, потому что согревал его.

*Позволишь мне сказать секрет выживания в этом мире?*

**Когда ты согреваешь сердца других, тогда и ты сам согреешься. Когда ты поддерживаешь, укрепляешь и воодушевляешь других, тогда и ты получаешь поддержку, укрепление и воодушевление в своей жизни. Это и есть секрет счастливой жизни»**

---



## Книга «Сказать жизни «Да!»»

рассказывает о том, как мы можем перенести самые тяжелые страдания. Первый вариант книги «Психолог в концлагере» вышел в 1946 году. Особенный успех ждал эту книгу в США, где она пять раз объявлялась «книгой года».



- **Перфекционизм – это друг или враг выгорания?**

# Перфекционизм –лучший друг выгорания

- Перфекционизм – убеждение, что идеал может и должен быть достигнут
- В крайней форме – убеждение, что несовершенный результат работы не имеет права на существование, т.е **обесценивание**



# Ведущие аспекты перфекционизма

- Адресованный к **себе** перфекционизм: постоянное самоцензурирование убеждение и стремление к совершенству
- Адресованный к **другим людям** перфекционизм: завышенные требования к окружающим
- Адресованный к **миру** в целом перфекционизм: убежденность в том, что в мире всё должно быть правильно
- Социально предписываемый перфекционизм: потребность **соответствовать** стандартам и ожиданиям **других людей**



# Перфекционизм. «Побочное действие»

Жизнь по принципу «или идеально или никак - способна довести вас до изнеможения, лишив вас и ваших близких сна, отдыха и простых человеческих радостей. Напряжение, которое испытывает перфекционист в стремлении к совершенству, чаще всего лишь вредит его профессиональному росту, и, хуже того, здоровью.



# Почему «идеальный пациент» быстрее выгорает?

Парадокс: те, кто старается «правильно болеть» — строго соблюдать режим, никогда не жаловаться, выздороветь «по плану» — часто истощаются быстрее всех. Синдром отличника в болезни особенно опасен.

1

## «Я должен выздороветь идеально»

Завышенные ожидания к себе создают постоянное фоновое напряжение и тревогу несоответствия

2

## Самообвинение за слабость

«Я недостаточно стараюсь» — самый мощный пожиратель энергии, запускающий порочный круг вины и истощения

3

## Искусство маленьких шагов

Право быть «не в порядке» и ценить микро-прогресс — это не капитуляция, а мудрость, которая сохраняет ресурс

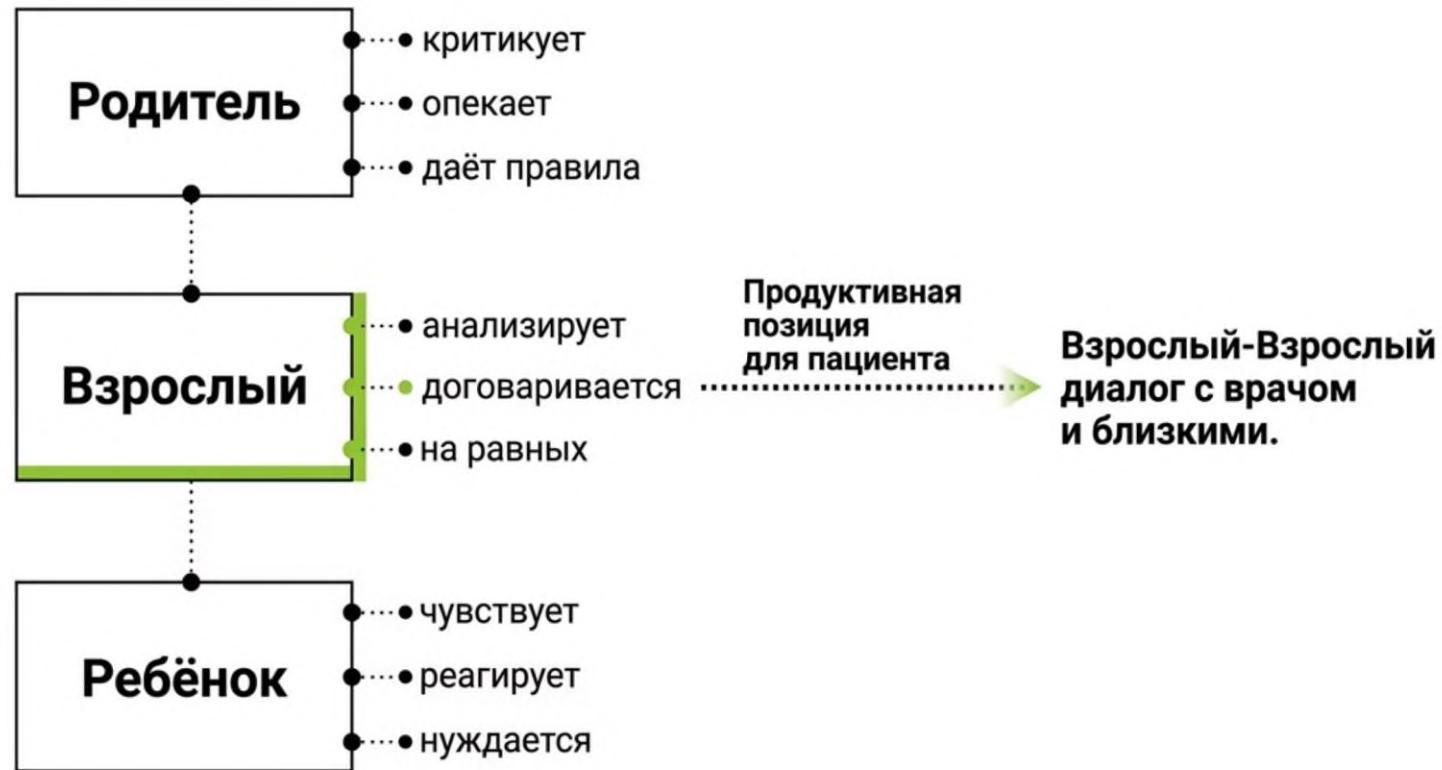
✔ **Напоминание себе:** Один маленький шаг в день — это уже победа. Вы не обязаны восстанавливаться быстро или «красиво».

# Где брать силы, когда болезнь забирает энергию

- Прояснение жизненных ценностей и смыслов
- Наполнение жизни эмоциями
- Преодоление перфекционизма: снижение требований к себе, изменение дисфункциональных убеждений
- Развитие компетенций общения

# Как общение может давать силы, а не забирать их?

Психолог Эрик Берн показал: наше общение происходит из трёх позиций — Родителя, Взрослого и Ребёнка. Болезнь часто «затягивает» нас в роли, которые истощают, а не поддерживают.



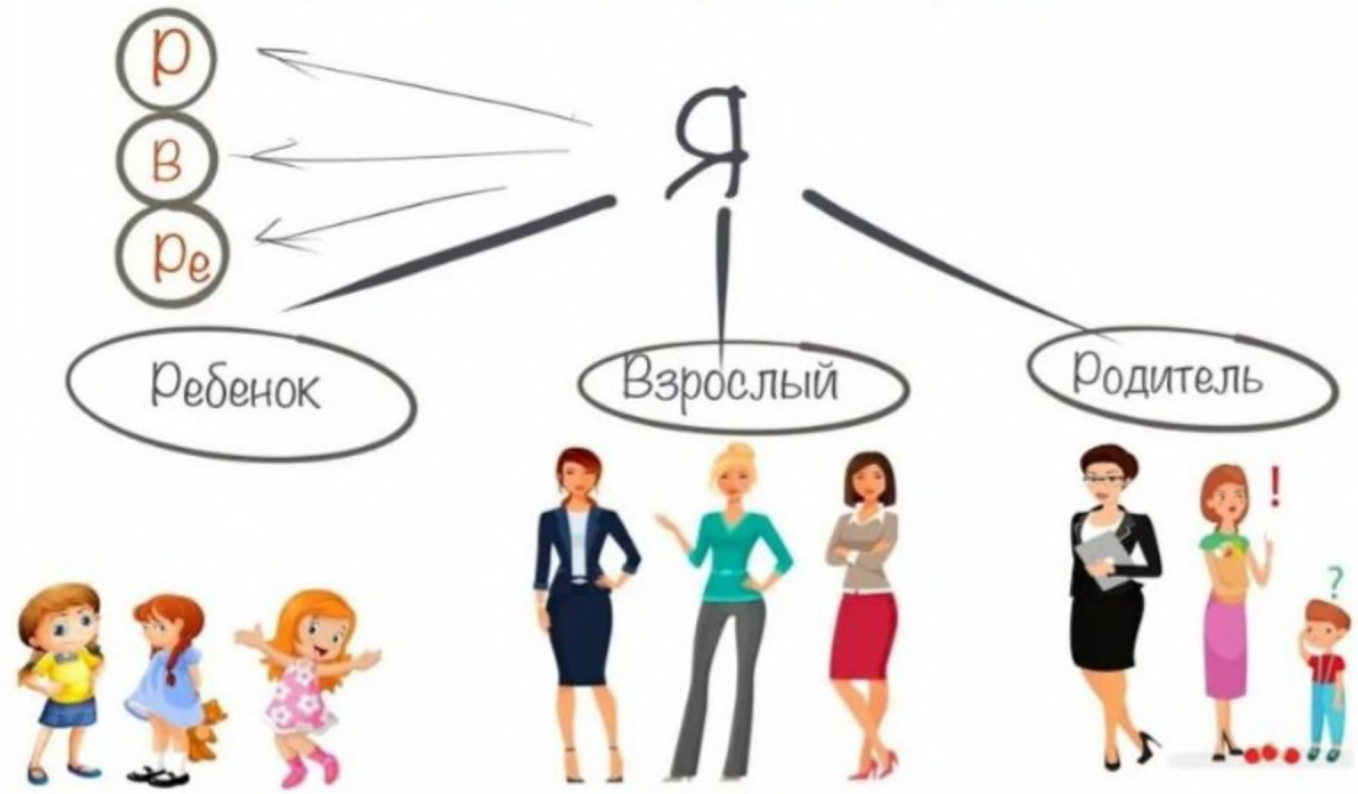
## Выход из «психологических игр»

Типичная игра пациента: «Почему бы вам не помочь мне? — Да, но это не поможет...» Выход — честный запрос конкретной помощи без манипуляций.

## Как просить о помощи без вины

Просить помощь — не слабость. Это навык. Конкретная просьба («отвези меня к врачу в среду») честнее и эффективнее, чем намёки или молчание.

# ТРИ СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ основные позиции в общении



ТРАНСАКТНЫЙ АНАЛИЗ ЭГО-СОСТОЯНИЙ

# ТранзактнЫЙ анализ

---

- ТранзактнЫЙ анализ основал *Эрик Берн* в 1955 г. (США). В основе транзактного анализа лежит философское предположение о том, что каждый человек будет «в порядке» тогда, когда он будет сам держать свою жизнь в собственных руках и сам будет за нее нести ответственность.
- Транзакция — это действие (акция), направленное на другого человека. Это единица общения.
- Концепция Э. Берна была создана в ответ на необходимость оказания психологической помощи людям, имеющим проблемы в общении.



# Родитель Взрослый Ребенок

---

## Инстанции Я и типичные способы поведения и высказывания

Инстанция Я		Типичные способы поведения, высказывания
Родитель	Заботливый родитель	Утешает, исправляет, помогает «Это мы сделаем» «Не бойся» «Мы все тебе поможем»
	Критический родитель	Грозит, критикует, приказывает «Опять ты опоздал на работу?» «У каждого на столе должен быть график!»
Взрослый		Собирает и дает информацию, оценивает вероятность, принимает решения «Который час?» «У кого же может быть это письмо?» «Эту проблему мы решим в группе»
Ребенок	Спонтанный ребенок	Естественное, импульсивное, хитрое, эгоцентричное поведение «Это дурацкое письмо у меня уже третий раз на столе» «Вы это сделали просто замечательно!»
	Приспосабливающийся ребенок	Беспомощное, боязливое, приспособляющееся к нормам, уступчивое поведение «Я бы с радостью, но у нас будут неприятности»
	Бунтующий ребенок	Протестующее, бросающее вызов поведение «Я это делать не буду!» «Вы этого сделать не сможете»

# Схема личности по Э.Берну

- Каждое из состояний Я выполняет определенные функции и вследствие этого является жизненно необходимым. Дисгармонии, нарушения общения связаны либо с подавлением одного из них, либо с проявлением в тех ситуациях, которые оно не должно контролировать. Психотерапия, по Э. Берну, должна осуществляться именно в этом направлении: «оживлять» подавленное Я-состояние или обучать актуализации определенного Я-состояния в тех случаях, когда это необходимо для гармоничного общения.
- Для оптимального функционирования личности, с точки зрения транзактного анализа, необходимо, чтобы в личности были гармонично представлены все три состояния Я.



# 3 ЭГО-СОСТОЯНИЯ

---



# Психологические позиции и их внешние проявления

Позиция	Язык тела	Речь	Типичные выражения	Поведение
<i>Уководитель-критик</i>	Руки скрещены, ноги широко расставлены или корпус откинут назад, лоб нахмурен, рот сжат, отчужденное выражение лица, возможно указующее движение рук	Громкая или тихая, твердая, с нажимом, высокомерная, насмешливая, повелительная	«Это следует сделать», «Так нельзя!», «Я знаю, что говорю», «Сколько можно!»	Оценивает, указывает, ищет виновных, обвиняет, наказывает
<i>Уководитель-опекун</i>	Открытые руки, корпус наклонен к партнеру, похлопывание по плечу или поглаживание руки; заботливое, ободряющее выражение лица	Теплая, сочувствующая, успокаивающая, подбадривающая	«С кем не бывает», «Это не страшно», «Я вам помогу», «Хорошо, молодец!»	Утешает, подбадривает, советует, помогает, сочувствует, заботится, покровительствует
<i>Взрослый</i>	Корпус прямой, слегка наклонен к партнеру, жесты подкрепляют мысли, выражение лица меняется, но остается заинтересованным, взгляд открытый	Спокойная, уверенная, без страстей и эмоций	Высказывания по предмету. Допускает возможность обсуждения: «Возможно...», «Если сравнить...», «Я думаю...» Вопросы: «Как?», «Почему?», «Когда?»	Заинтересованное, внимательное, объективное, поиск вариантов
<i>Ребенок-бунтарь</i>	Поза напряженная, угрожающая, голова опущена, выражение лица упрямое или угрюмо отсутствующее	Гневная, громкая, упрямая, угрюмая	«Не буду!», «Не хочу!», «Почему я?», «А вы сами что!»	Протест, агрессивность
<i>Ребенок забитый</i>	Поза слуги, плечи опущены, склоненная голова, кусает губы, выражение лица потерянное, с оглядкой на других, тактичное	Нерешительная, подобострастная, покорная, нудная	«Я хотел бы...», «Я попробую...», «Я правильно сделал...», «Что же мне делать?», «Я, наверное, не смогу»	Неуверенное, обиженное, нуждающееся в поддержке, подавленное
<i>Ребенок свободный</i>	Позы свободные, жесты экспрессивные, выражение лица воодушевленное, блеск в глазах, любопытство, слезы	Громкая, быстрая и горячая, эмоциональная, непринужденная	«Я хочу!», «Здорово!», «Прекрасно!», «Великолепно!», «Ужасно!»	Спонтанное, игривое, раскованное, веселое, забавное, эгоистичное, мечтательное, естественное, творческое

# Где брать силы, когда болезнь забирает энергию

- Прояснение жизненных ценностей и смыслов
- Наполнение жизни эмоциями
- Преодоление перфекционизма: снижение требований к себе, изменение дисфункциональных убеждений
- Развитие компетенций общения
- Снижение уровня тревожности, работа с мыслями, запускающими тревогу
- Освоение навыков релаксации и осознанности
- Развитие навыков эмоциональной саморегуляции, отреагирования негативных эмоций
- Соблюдение баланса работы и отдыха, гигиены сна, правильного питания и физических нагрузок
- Хобби, идеи. Делитесь с миром идеями!



ДОСТУПНАЯ

ЙОГА

с Майей Сажневой\*

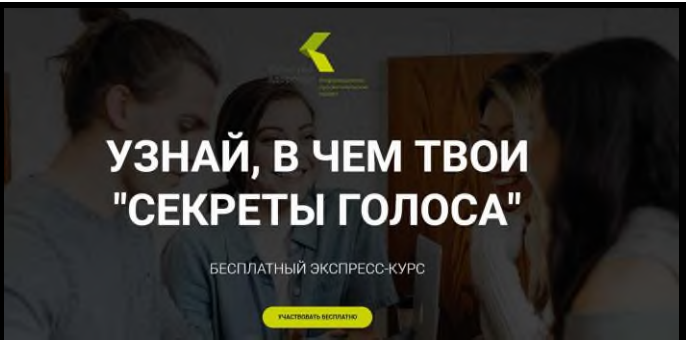
ЙОГА  
ЖУРНАЛ



БОЛЬШЕ  
ЧЕМ  
МОЖЕШЬ

\*ТРЕНЕР ЙОГИ С ДИАГНОЗОМ ДЦП  
инструктор по коррекционной гимнастике, выпускник  
тренингов Special Yoga Ltd., Rainbow Kids Yoga










# ШКОЛА «СЕКРЕТЫ ГОЛОСА»



**УЗНАЙ, В ЧЕМ ТВОИ  
"СЕКРЕТЫ ГОЛОСА"**

БЕСПЛАТНЫЙ ЭКСПРЕСС-КУРС

УЧАСТВОВАТЬ БЕСПЛАТНО

 <p><b>Валерия Крынева</b> Театральный режиссер, педагог по технике сценического голоса, бизнес-тренер</p>	 <p><b>Свиштушкин Михаил</b> Врач оториноларинголог, врач хирург, ассистент кафедры болезней уха, горла и носа ФГАОУ ВО «Первый МГМУ им. И.М. Сеченова» (Сеченовский Университет)</p>	 <p><b>Харина Дарья</b> Врач фониатр, оториноларинголог, кандидат медицинских наук</p>
 <p><b>Осипенко Екатерина</b> Президент Ассоциации фониатров и фонопедов России, оториноларинголог, фониатр</p>	 <p><b>Леонид Серебрянников</b> Советский и российский певец, актер, телеведущий. Заслуженный артист России</p>	 <p><b>Елисеева Светлана</b> Психолог, гештальт-терапевт и семейный терапевт, специалист по психосоматике</p>
 <p><b>Талашова Светлана</b> Фармаколог, бизнес-тренер, кандидат фармацевтических наук</p>	 <p><b>Юлия Кривых</b> Фонопед высшей категории</p>	 <p><b>Дмитрий Чумак</b> Диктор, звукорежиссер, тренер по ораторскому мастерству</p>

**25** видео-уроков от профессионалов голоса:



- фониатр,
- фонопед,
- диктор радио,
- педагог сценической речи,
- актер и певец,
- бизнес-тренер,
- психолог

В ходе курса участники могут улучшить качество своего голоса, его выносливость, а также усилить навыки ораторского мастерства.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

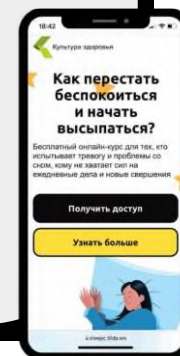
# «ШКОЛА ЗДОРОВОГО СНА»

КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ И НАЧАТЬ ВЫСЫПАТЬСЯ?  
РЕГИСТРИРУЙТЕСЬ НА ОНЛАЙН-КУРС ОТ ШКОЛЫ ЗДОРОВОГО СНА



## Вы научитесь:

- ✓ Понимать причины разбитого состояния и правильного подхода к процессу сна
- ✓ Узнаете как упорядочить свои мысли перед тем, как лечь спать
- ✓ Бороться с эмоциональным выгоранием
- ✓ Бороться с кошмарами и повышенным уровнем тревожности
- ✓ Узнаете правду о пользе и вреде снотворных средств



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# Найдите ответы на любые вопросы о здоровье вашего ребенка!



- ✓ В «Школе мам» вы найдете ответы на вопросы от специалиста по грудному вскармливанию, педиатра, сомнолога, ЛОРа, психотерапевта, стоматолога, и многих других врачей.
- ✓ Узнаете о **лайфхаках**, которые помогут вам быть уверенной и заботливой мамой.
- ✓ Информация в этом разделе поможет вам легче и увереннее преодолевать многие моменты **материнства**.

Узнайте больше о Школе мам

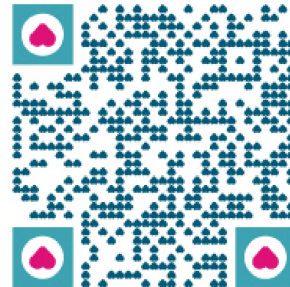


ТРЕНД НА БЛАГОПОЛУЧИЕ, УСТОЙЧИВОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЭКОЛОГИЧНОСТЬ.  
КУРСЫ И ШКОЛЫ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ. ДЕЛИМСЯ С С ЗАИНТЕРЕСОВАННЫМИ ЛИЦАМИ

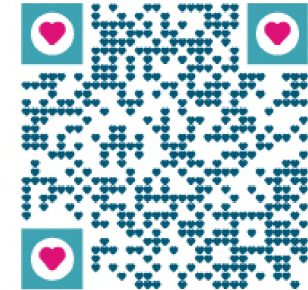
ШКОЛА  
ЗДОРОВОГО СНА



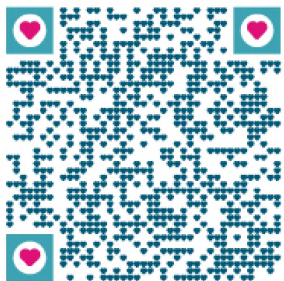
ШКОЛА ЗДОРОВОГО  
ПИТАНИЯ



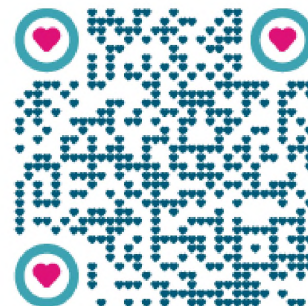
ШКОЛА СЕКРЕТЫ  
ГОЛОСА



ШКОЛА ДЛЯ МАМ  
И МАЛЫШЕЙ



ПОДБОР  
ПРЕПАРАТОВ



ПРОСТО О ЗДОРОВЬЕ  
В ТЕЛЕГРАМ





© КЛЕТочная биология

## Ресурс на уровне клетки

Митохондриальное здоровье — энергетический фундамент каждого человека.



### Митохондрии — станции АТФ

Бизнес-мама ежедневно перегружает два самых энергозатратных органа: **мозг** (принятие решений) и **сердечно-сосудистую систему** (статическое напряжение, эмоциональный стресс).



### Выгорание = митохондриальная дисфункция

Хронический стресс и дефицит сна повреждают митохондрии. Результат — «синдром уставшего бизнесмена»: падение концентрации внимания



### Окислительный стресс в офисе

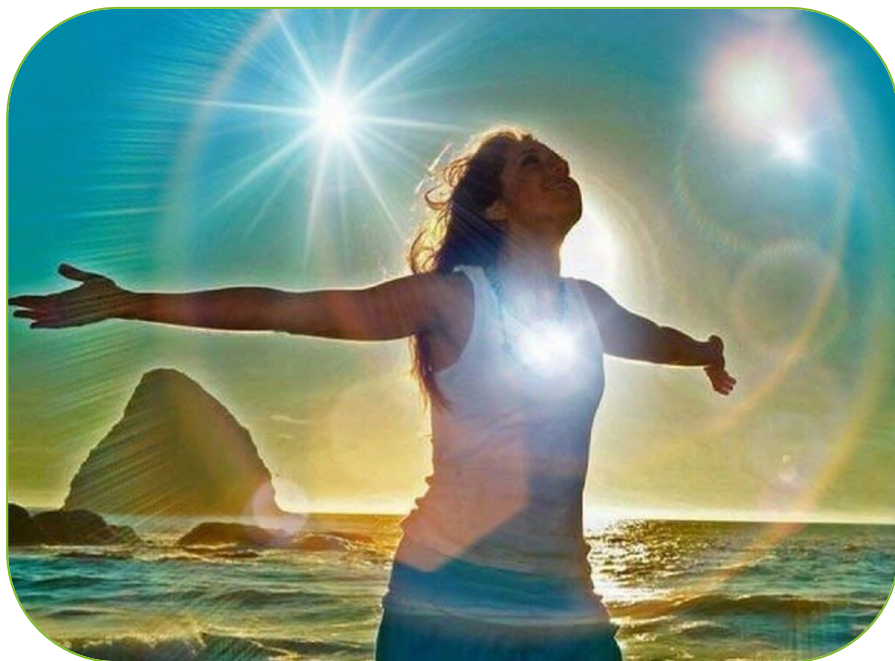
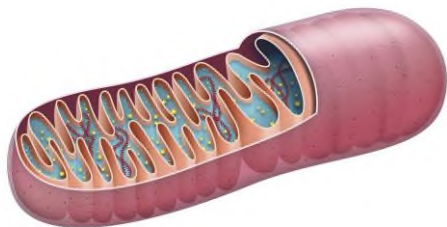
Гиподинамия усиливает образование свободных радикалов, которые атакуют клетки изнутри и ускоряют профессиональное старение.

Митохондриальная поддержка — важный элемент в поддержании ресурса бизнес-мам



# «Трио минеральных солей» для энергии

Митохондрии вырабатывают энергию



«Трио минеральных солей» - топливо , благодаря которому, клетка может функционировать.

- Сниженная память, беспокойство, тревога
- Неспособность совершать мысленные усилия
- Боли невралгического и спастического характера
- Безразличие к обыденным вещам

## Пример применения:

По 5 гранул каждого препарата под язык один раз в день 28 дней.

Прием гранул Последовательно  
Повторять курсами 2-3 раза в год.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# Снижение уровня тревожности

## Патологическая тревога:

- формируется в результате хронического или экстремального стресса
- приводит к истощению адаптационных возможностей организма
- симптомы и жалобы в виде психовегетативного синдрома:
  - ✓ Нарушения сна (трудности засыпания, чуткий сон, ночные пробуждения)
  - ✓ Общая слабость и раздражительность
  - ✓ Снижение способности к сосредоточению и концентрации внимания
  - ✓ Мышечное напряжение и боль (головные боли напряжения, боли в спине)
  - ✓ Кардиоритмические нарушения
  - ✓ Проблемы с желудочно-кишечным трактом (диареи, запоры, метеоризм, СРК)

# Работа с мыслями, запускающими тревогу

- Какие мысли у меня возникали непосредственно перед тем, как я почувствовал тревогу?
- Что я говорил себе, когда чувствовал тревогу (успокаивал себя или накручивал)?
- Как я смотрел на ситуацию, когда чувствовал тревогу (реалистично  нереалистично)?
- Как я интерпретировал ситуацию, когда чувствовал тревогу (всё казалось намного хуже, чем есть на самом деле  воспринимал ситуацию как полезную  воспринимал как самое худшее событие в жизни...)?
- Вспоминая ситуацию теперь, когда всё прошло, что я о ней думаю?



# КОМПЛЕКСНЫЙ НАБОР «СОН И БОДРОСТЬ» - ИДЕАЛЬНЫЙ СОЮЗ ПРИРОДНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ СПОКОЙНОГО СНА И АКТИВНОГО ДНЯ

- ✓ Синергия ароматерапии и гомеопатии в одном наборе
- ✓ Эффективность компонентов доказана в исследованиях
- ✓ Натуральный состав
- ✓ Высокое качество

Где купить:



КОДИФАРМ



AROMAFARM

# Мобильное приложение «Дневник сна» для пациентов с нарушениями сна

Следите за восстановлением качества сна

Дневник сна собирает статистику сна по 8 показателям и позволяет отслеживать динамику улучшений в удобном виде на ежедневной основе



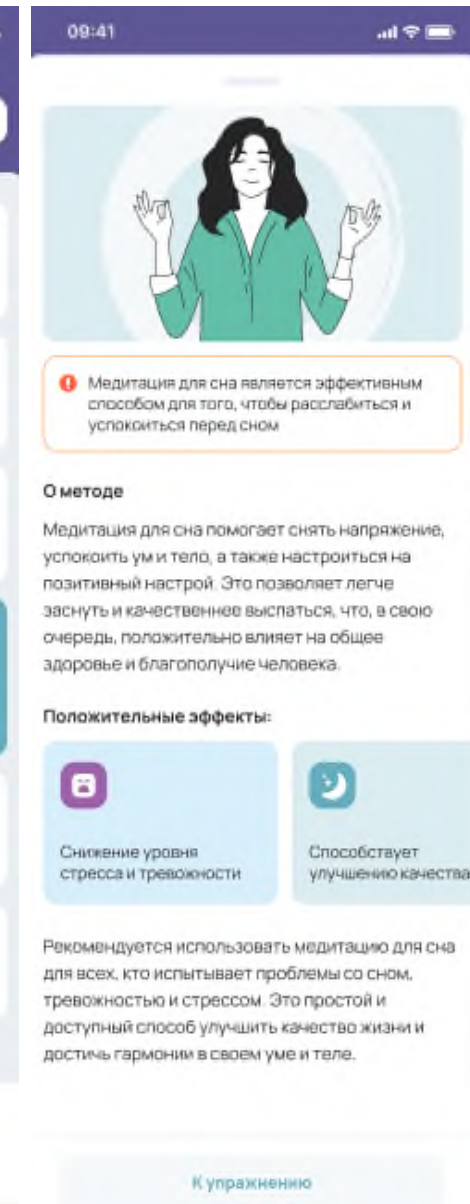
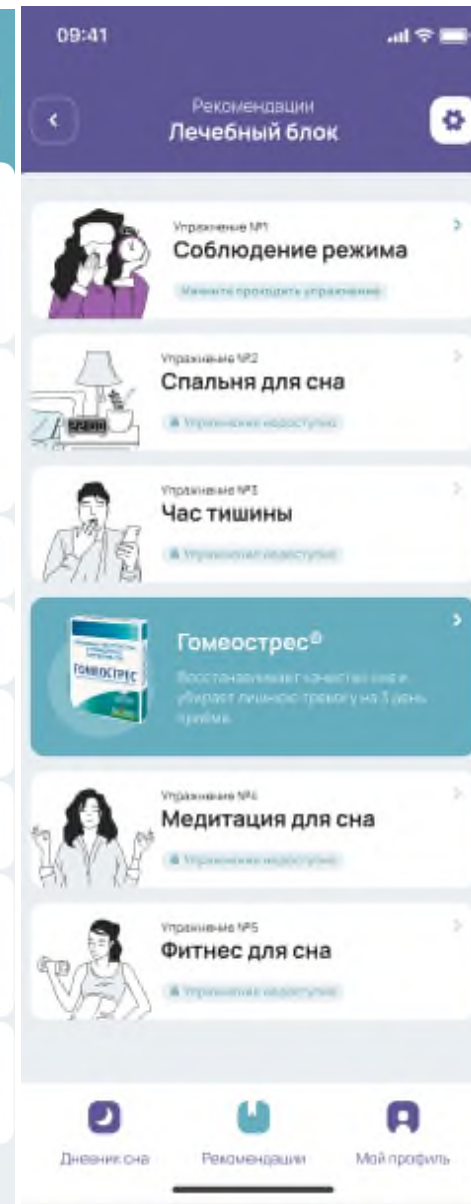
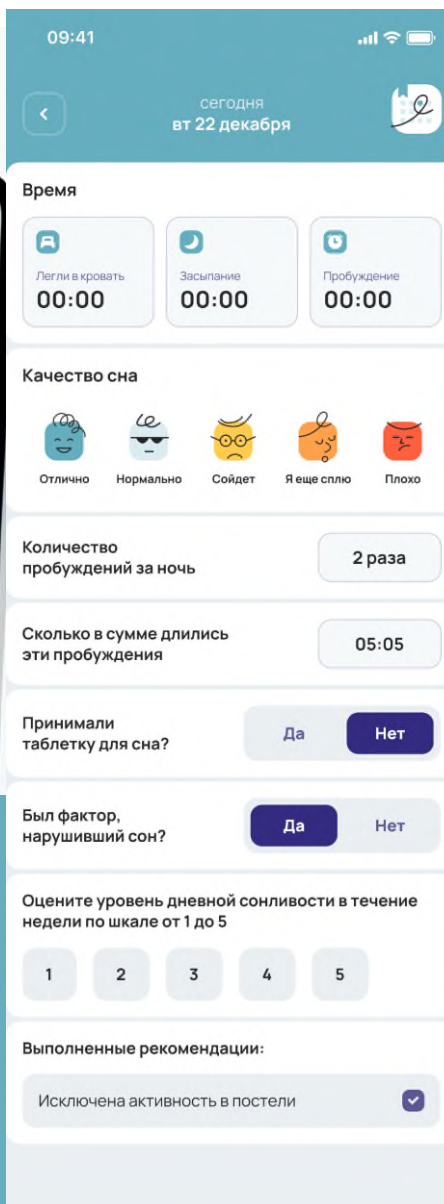
СКАЧАТЬ ПРИЛОЖЕНИЕ



Google Play



App Store



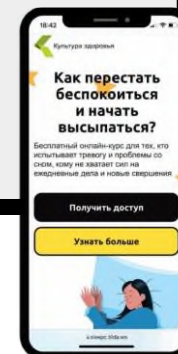
# «ШКОЛА ЗДОРОВОГО СНА»


КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ И НАЧАТЬ ВЫСЫПАТЬСЯ?  
РЕГИСТРИРУЙТЕСЬ НА ОНЛАЙН-КУРС ОТ ШКОЛЫ ЗДОРОВОГО СНА



## Вы научитесь:

- ✓ Понимать причины разбитого состояния и правильного подхода к процессу сна
- ✓ Узнаете как упорядочить свои мысли перед тем, как лечь спать
- ✓ Бороться с эмоциональным выгоранием
- ✓ Бороться с кошмарами и повышенным уровнем тревожности
- ✓ Узнаете правду о пользе и вреде снотворных средств



A bedroom scene with a glowing lamp, a wooden house figurine, and a bed. The lamp is a glowing white sphere on a wooden base. The house figurine is a dark wood house shape on a white surface. The bed has white pillows and a wooden headboard.

Для того, чтобы выспаться,  
нужно всего лишь  
ложиться спать не в тот  
день, когда нужно вставать

# Освоение навыков релаксации и осознанности

- Дыхательные техники
- Квадратное дыхание
- Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону
  
- Другие техники
- Техники визуализации, например, «Безопасное место»
- Техники осознанности, например,
- «Я вижу, я слышу, я чувствую», медитация Mindfulness и другие



# Правильная организация личного времени

- Природа и свежий воздух *не менее 1 часа в день*
- Соблюдайте гигиену сна *не менее 7-8 ч в сутки*
- Добавьте регулярную физическую активность (*например, ходьба в течение 40-60 мин со скоростью 5 км/ч 3 раза в неделю*)
- Не пренебрегайте выходными днями в угоду работе
- Делайте небольшие перерывы во время рабочего дня на что-нибудь приятное
- Не забывайте про хобби и увлечения, организуйте свой досуг (кино, театры, выставки, музеи, путешествия)
- Старайтесь больше общаться с близкими людьми
- Контактируйте с домашними животными
- Применяйте водные процедуры, массаж и самомассаж с использованием ароматических масел
- Обратитесь за профессиональной помощью, когда это необходимо (к психиатру, психотерапевту, психологу)



# Техники контакта с телом

---



- Упражнение «Муравьи»
  - Представьте, что в вашу одежду заползли муравьи
  - Хорошо вытряхните их отовсюду: из-под одежды, с головы, с ног, с рук, со спины...
  - Выбейте мягкими, но уверенными постукивающими движениями, как выбивают пыль из ковра. Не суетитесь. Уделите внимание каждой области вашего тела отдельно, последовательно
  - В завершении прогладьте каждый «встряхнутый» участок длинными, плотными движениями, с удовольствием



# Техники контакта с телом

## Упражнение «Заземление»

Заземлиться – значит прийти в равновесие, в контакт с собой, со своей опорой, твердо стоять на ногах.

1. Ощутите вес собственного тела. Какие части у Вас тяжелее, какие мышцы?
2. Представьте, что Ваши ноги – это корни, уходящие глубоко в землю. Прорастайте.
3. «Подышите» через ноги. Что вдыхаете, что выдыхаете?
4. Представьте, что через ноги к вам поступает энергия земли.
5. Соберите всю нужную Вам энергию в своем центре (ниже пупка на ладонь и в глубине).



# Развитие навыков эмоциональной регуляции

## Журнал приятных занятий

*Один очень надежный способ сосредоточиться на приятных эмоциях – самому их создавать. Отводите ежедневно время на приятные переживания и обращайтесь внимание на то, что вы чувствуете в результате этого.*

Когда?	Что вы делали?	Что вы чувствовали?
В среду вечером	Я приняла горячую ванну	Расслабление и покой
В четверг днем	Я угостила себя вкусным обедом на работе	Удовлетворение и удовольствие
В четверг вечером	Я выключила телефон и смотрела фильм	Отлично себя чувствовала, много смеялась
В пятницу вечером	Я поужинала в кафе со своим парнем	Возбуждение, счастье
В субботу днем	Я пошла гулять к озеру	Покой и умиротворение
В субботу вечером	Я осталась дома и читала	Расслабление и покой

Повышайте количество своих позитивных эмоций!



# 5 Нейро-хаков для мозга, застрявшего в режиме ВЫЖИВАНИЯ

Как врач, я знаю: мы не можем заставить себя «не болеть». Но мы можем дать мозгу инструменты, чтобы он перестал тратить энергию на панику — и начал восстанавливаться.

НЕЙРОПРАКТИКИ

Почему мозг застревает в панике?

# Режим выживания против режима восстановления

## Режим выживания

Мозг воспринимает болезнь как угрозу. Кортизол зашкаливает. Симпатическая нервная система держит тело в постоянной боевой готовности — даже когда реальной опасности нет.

- Тревога и навязчивые мысли
- Нарушение сна и аппетита
- Ослабленный иммунный ответ

## Режим восстановления

Когда парасимпатическая система берёт управление, организм получает ресурс для настоящего исцеления. Это не самовнушение — это биохимия.

- Снижение уровня кортизола
- Восстановление сна и пищеварения
- Активация иммунной системы

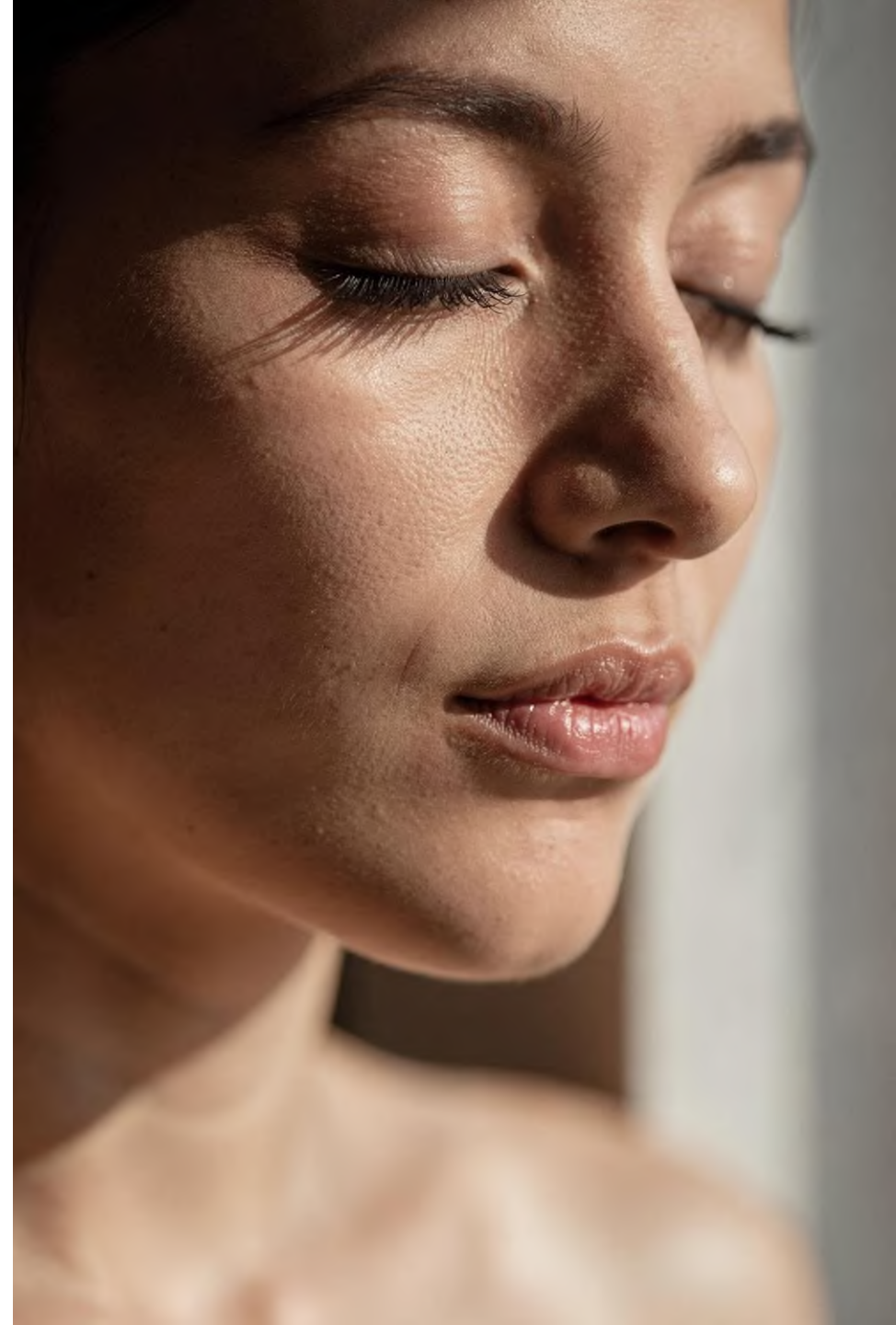
Пять нейропрактик ниже — это конкретные инструменты переключения. Они работают на уровне физиологии, а не силы воли.

ПРАКТИКА 1 ИЗ 5

# «Физиологический вздох»

**Сброс кортизола за 30 секунд**

Метод, активно популяризируемый нейробиологом Эндрю Губерманом (Stanford) — самый быстрый способ успокоить нервную систему на уровне биохимии.



# Как выполнять физиологический вздох



## Глубокий вдох носом

Наполните лёгкие почти полностью медленным вдохом через нос.



## До-вдох

Когда лёгкие почти полны — короткий дополнительный вдох, чтобы максимально раскрыть альвеолы.



## Медленный выдох через рот

Длинный, плавный выдох — как через соломинку. Повторить 2–3 раза.

**i** **Нейро-эффект:** При выдохе сердце чуть замедляется, и мозг получает сигнал: «Опасности нет». Это экстренный биохимический тормоз для системы, застрявшей в режиме выживания.

**✓** **При болезни:** Помогает унять панику при обострении симптомов, перед процедурами или в момент тревожного ожидания результатов.



ПРАКТИКА 2 ИЗ 5

# «Арома-якорь»

**Прямой доступ к лимбической системе**

Обоняние — единственное чувство, импульс от которого идёт в мозг, минуя «цензуру» сознания. Именно здесь арома-роллеры становятся инструментом нейропрограммирования.

# Создаём нейронную связь «запах — покой»



## Нанесите арома-роллер на запястье

Используйте, например, роллер «Релакс» от Аромафарм — специально разработанный для снижения тревожности.




## Три осознанных вдоха

Медленно вдыхайте аромат с запястья, полностью фокусируясь на ощущении. Не спешите.



## Фраза-установка

Зафиксируйте в уме фразу: *«Я в безопасности, моё тело восстанавливается»*. Мозг связывает запах с этим состоянием.

 **Через 7 дней практики** достаточно будет просто открыть роллер — и мозг автоматически начнёт снижать уровень стресса. Вы создаёте «остров безопасности», который всегда с вами — даже в больничной среде.

# Техника «5-4-3-2-1»

## Заземление при когнитивной перегрузке и навязчивых мыслях

Классика нейропсихологии для борьбы с руминацией — состоянием, когда мысли о болезни идут по кругу, не давая покоя.

### 5 предметов

Рассмотрите детали каждого. Форма, цвет, текстура.

### 4 поверхности

Ткань одежды, стул, свои руки — ощутите каждую кожей.

### 3 звука


Прямо сейчас. Фоновые, тихие, далёкие — любые.

### 2 запаха

Уловите то, что есть в воздухе вокруг вас прямо сейчас.

### 1 вкус

Текущий вкус или воспоминание о самом приятном вкусе.

 **Нейро-эффект:** Мозг переключается с «сети пассивного режима» (тревоги о будущем) на «сеть оперативного решения задач». Амигдала — центр страха — затихает.

ПРАКТИКА 4 ИЗ 5

# «Взгляд панорамного зрения»

Мгновенное расслабление через мышцы глаз



# Переключаем нервную систему через зрение

## Как выполнять — 1 минута

### 1 Выберите точку перед собой

Зафиксируйте взгляд на любом предмете на уровне глаз.

### 2 Расширьте поле зрения мысленно

Не отрывая взгляда — начните «видеть» периферию: справа, слева, сверху, снизу.

### 3 Удерживайте широкое внимание

Сохраняйте это «мягкое», объёмное зрение в течение 60 секунд.

## Почему это работает

Прямой «туннельный» взгляд — это режим охоты или бегства (симпатика). Он сигнализирует мозгу об опасности.

Панорамное зрение включает парасимпатику. Мозг понимает: *«Если я могу смотреть широко — хищника рядом нет. Можно расслабиться».*

Это прямая нейронная связь между мышцами глаз и вегетативной нервной системой.

ПРАКТИКА 5 ИЗ 5

# «Микро-дофамин»

**Метод Франкла в действии — восполнение ресурса воли к жизни**

Дофамин выбрасывается не только от больших достижений, но и от осознанной фиксации маленького успеха. При болезни это становится жизненно важной практикой.



# Три «микро-победы» каждый вечер

Вечером запишите три честных победы дня — не грандиозных, а реальных для вашего текущего состояния:

“

«Я сегодня сам заварил чай»

“

«Я улыбнулся близкому человеку»

“

«Я прочитал две страницы книги»

”

- ☑ **Нейро-эффект:** Практика «переучивает» мозг замечать жизнь, а не только симптомы. Формируются новые нейронные связи, отвечающие за волю к жизни и ощущение собственной эффективности — даже в период болезни.

# Все 5 практик — ваш личный арсенал



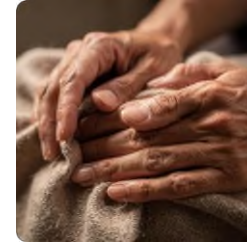
## 1. Физиологический ВДОХ

Два вдоха + длинный выдох. **30 секунд.** Экстренный тормоз для кортизола.



## 2. Арома-якорь

Роллер + 3 вдоха + установка.  
Создаёт **нейронный якорь покоя.**



## 3. Техника 5-4-3-2-1

Пять чувств, пять шагов.  
Останавливает **руминацию** и тревожный круговорот.



## 4. Панорамное зрение

1 минута широкого взгляда.  
**Включает парасимпатику** напрямую.



## 5. Микро-дофамин

Три победы вечером.  
**Перепрограммирует мозг** на замечание жизни.

## Все практики

энергосберегающие (не требуют усилий) и дают быстрый физиологический отклик.

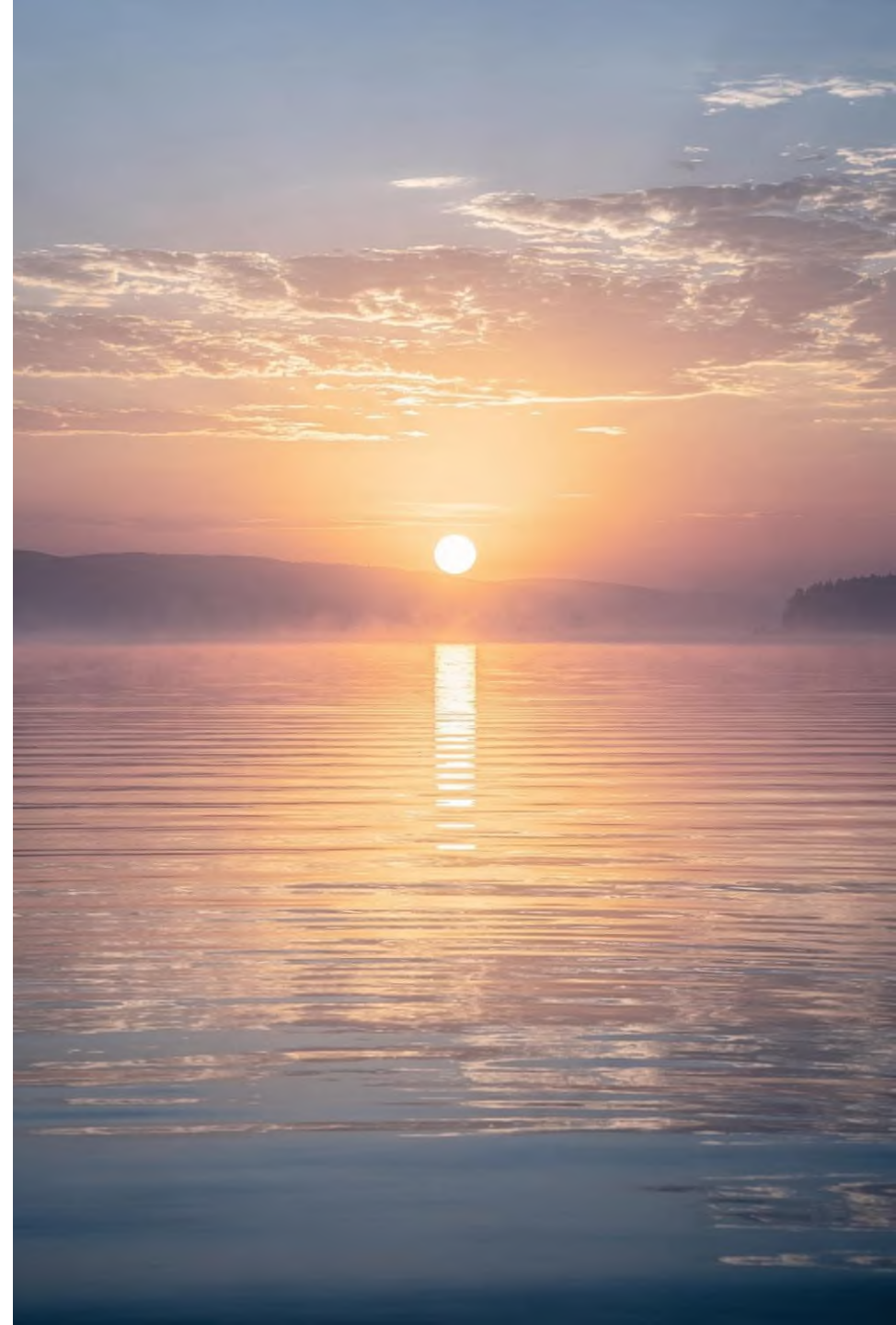
опираются на нейрофизиологию: работу блуждающего нерва (*nervus vagus*), активацию пресептической коры и торможение амигдалы.

# Начните сегодня

Не нужно менять всю жизнь. Достаточно одной практики — прямо сейчас.  
Выберите ту, что резонирует с вами больше всего, и попробуйте её  
сегодня вечером.

Мы не можем заставить себя «не болеть». Но мы можем дать своему  
мозгу инструменты, чтобы он перестал тратить энергию на панику — и  
направил её на восстановление.

НЕЙРОПРАКТИКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



# Полезные привычки

- ❖ Меняться
- ❖ Учиться
- ❖ Общаться/выстраивать отношения
- ❖ Высыпаться



# 3 способа сказать мозгу: «Мы в безопасности»

Нервная система хронически больного человека часто застревает в режиме угрозы. Эти три практики помогают быстро переключить её в режим восстановления — без лекарств и специального оборудования.

1

## Физиологический вздох

**Двойной вдох через нос** — короткий, затем длинный — и медленный выдох через рот. Это самый быстрый способ активировать парасимпатическую нервную систему. Достаточно 3–5 повторений.

2

## Заземление 5-4-3-2-1

Назовите **5 предметов, которые видите**, 4 — которые можете потрогать, 3 — которые слышите, 2 — которые чувствуете по запаху, 1 — на вкус. Возвращает в настоящий момент за 2 минуты.

3

## Арома-пауза

Несколько вдохов знакомого приятного аромата — лаванды, цитруса, мяты — мгновенно переключают эмоциональное состояние через обонятельную луковицу, напрямую связанную с лимбической системой.



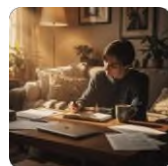
# Вы — главный архитектор своей энергии

Ответственный пациент — это не тот, кто беспрекословно выполняет все назначения. Это тот, кто **осознанно строит среду**, в которой возможно восстановление.



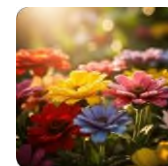
## **Бережность к себе — это часть лечения**

Отдых, удовольствие, отказ от токсичных ситуаций — не эгоизм и не слабость. Это медицинская необходимость, которую стоит включить в план лечения наравне с таблетками.



## **Ресурсное состояние — это навык**

Умение восстанавливаться можно и нужно тренировать — как мышцу. Регулярные микро-практики, ведение дневника ресурса, осознанность формируют новые нейронные пути.



## **Цель — качество жизни, а не «отсутствие болезни»**

Смещение фокуса с «когда я выздоровею» на «как я могу жить ярко прямо сейчас» — это не капитуляция. Это мудрость, которая парадоксально ускоряет выздоровление.



# Сил хватит! Начните с бережности к себе.

Путь к восстановлению энергии начинается не с героических усилий, а с маленького, но осознанного шага навстречу себе — прямо сегодня.

## **Аудит утечек**

Найдите одну биологическую и одну психологическую «трещину» в вашем энергетическом бюджете

## **Одна микро-практика**

Выберите одну из трёх нейро-практик и попробуйте её сегодня — физиологический вздох, заземление или арома-паузу

## **Разрешение себе**

Дайте себе право быть «не в порядке» — и одновременно право на маленькую радость прямо сейчас

«Бережная медицина для вашей яркой жизни»  
— **Наталья Благинина**

ПОЛЕЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ — ПО QR-КОДУ



# **Правила противопожарной безопасности**

**Научитесь  
благодарить!**