



ЦЕНТРОСОЮЗ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГУМАНИТАРНО-КОММЕРЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ПРИМОРСКОГО КРАЙПОТРЕБСОЮЗА» (ПОЧУ ВГКК ПКС)



Директор ПОЧУ «ВГКК ПКС»
Митрякова

2024г.

ПОЛОЖЕНИЕ

об организации комнаты психоэмоциональной разгрузки в профессиональном образовательном учреждении «Владивостокский гуманитарно – коммерческий колледж Приморского крайпотребсоюза» (ПОЧУ «ВГКК ПКС»)

1 Общие положения

Настоящее положение разработано для профессионального образовательного учреждения «Владивостокский гуманитарно-коммерческий колледж Приморского крайпотребсоюза» - (далее ПОЧУ «ВГКК ПКС»).

Комната психоэмоциональной разгрузки ПОЧУ «ВГКК ПКС» – усовершенствованный вариант комнаты отдыха, в который должны быть созданы оптимальные условия:

- для быстрого и эффективного снятия эмоционального перенапряжения и восстановления работоспособности;
- проведения психотерапевтических и психогигиенических мероприятий по психологической поддержке и социальной адаптации педагогов, студентов и работников колледжа;
- поддержания здоровья и оптимальной работоспособности;
- ускорения реабилитации после чрезмерных нагрузок, стрессов и переутомления;
- освоения навыков саморегуляции.

2 Санитарно-гигиенические требования к комнате психоэмоциональной разгрузки

2.1 Площадь комнаты психоэмоциональной разгрузки должна быть не менее 18 кв.м.

2.2 Микроклиматические параметры комнаты психоэмоциональной разгрузки: температура + 22-24°С, скорость воздуха – не более 0, 2 м/с, относительная влажность воздуха 60 -70 %.

2.3 В комнате не должны ощущаться шум и вибрация.

2.4 Комната психоэмоциональной разгрузки должна быть удалена от зала по физической подготовке и пищеблока.

2.5 Окна комнаты психоэмоциональной разгрузки должны быть обращены на более освещенные стороны, так как естественный свет - главный фактор, определяющий основу жизнедеятельности размещаемых в комнате психоэмоциональной разгрузки комнатных растений.

2.6 Искусственное освещение комнаты психоэмоциональной разгрузки должно регулироваться с помощью реостата или затемненных ламп, чтобы при необходимости можно было создавать «мягкий полумрак».

2.7 Комната психоэмоциональной разгрузки должна иметь хорошую звукоизоляцию.

3 Оборудование комнаты психологической разгрузки

3.1 Оснащение комнаты психоэмоциональной разгрузки должно позволять проводить сеансы свето-, аудио-, цвето- и ароматерапии.

Комплексное воздействие на все органы чувств гармонизирует, способствует расслаблению, снижению утомляемости, повышению работоспособности, развитию устойчивости к стрессовым ситуациям, активизации собственных сил организма.

3.2 Комната психоэмоциональной разгрузки оборудуется следующими техническими средствами и мебелью:

- музыкальный центр;
- телевизор (домашний кинотеатр);
- экран для показа слайдов;
- цветомузыкальная установка;
- устройство для регулирования интенсивности освещения;
- увлажнитель воздуха;
- мягкие кресла самолетного типа;
- психофизиологическая антистрессовая система Сенсориум;
- вибромассажное кресло;
- шкафы для фото и видеотеки;
- цветомузыкальная установка Фишка (FISHKA) (Аналог Дайвера);
- зеркальный шар с мотором и источником света;
- кресло - качалка;
- комплект штор из светонепроницаемой ткани;
- установка для ароматерапии «Эфа»;
- подушки, ковры или ковровые покрытия.

4 Оформление комнаты психоэмоциональной разгрузки

4.1 В интерьере должны преобладать пастельные цвета, успокаивающие нервную систему. Желательно, чтобы создавалось впечатление пребывания на лоне природы.

4.2 Пол покрывается линолеумом на мягкой основе, гармонирующим по цвету с окраской стен либо мягким ковровым покрытием.

4.3 Для создания более полной иллюзии пребывания на природе используются пейзажи, вызывающие положительные эмоции. Пейзаж должен быть родным, знакомым с детства. Чужая природа, даже очень красивая, не будет способствовать быстрой релаксации.

5 Посещение комнаты психологической разгрузки

5.1 Посещение комнаты психоэмоциональной разгрузки рекомендовано студентам, педагогам и работникам ПОЧУ «ВГКК ПКС» в случае:

- личностного стресса, психо – эмоциональных проблем;
- внутрисемейного напряжения;
- бессонницы, тревожности;
- депрессивных и близких к ним нарушений.
- личностного и профессионального стресса;
- необходимости в кратковременном отдыхе, активизация ресурсов организма;
- бессонницы, тревожности;
- депрессивных и близких к ним нарушений.

5.2 Противопоказания к посещению комнаты психоэмоциональной разгрузки:

- выраженная гипотония (АД 80/40 и ниже);
- острые нарушения кровообращения (гипертонические кризы);
- патологические привыкание и пристрастие к сеансам;
- психозы;
- пограничные состояния;
- припадки органического генеза (эпилепсия);
- болевой синдром неясной этиологии.

5.3 Время пребывания в комнате психологической разгрузки условно разделяется на три периода:

- отвлекающий (1,5–2 мин);
- успокаивающий (7–10 мин);
- тонизирующий (2 – 3 мин).