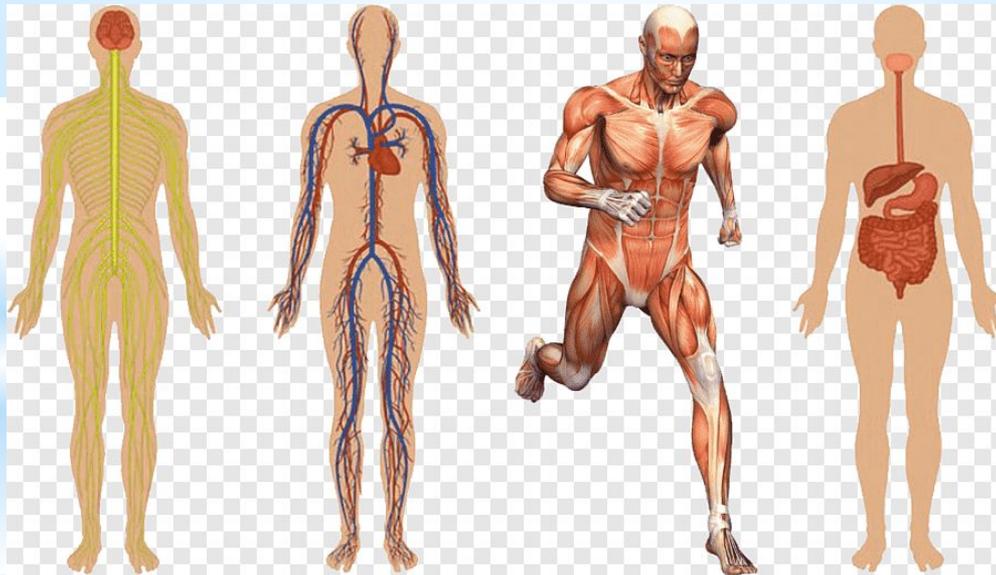




Саморегуляция как средство самопомощи

Что такое психосаморегуляция?



Свойство организма, которое определяется как регуляция различных состояний, процессов и действий, осуществляемых самим организмом с помощью психической активности.

Организм является автономной саморегулирующейся системой, способной поддерживать свое функционирование.



Методы психической саморегуляции позволяют устранять факторы, нарушающие его гомеостатическое равновесие и ведущие к саморазрушению.

Психотехники саморегуляции эмоциональных состояний

Саморегуляция посредством
контроля мышления



Саморегуляция посредством
контроля функций тела



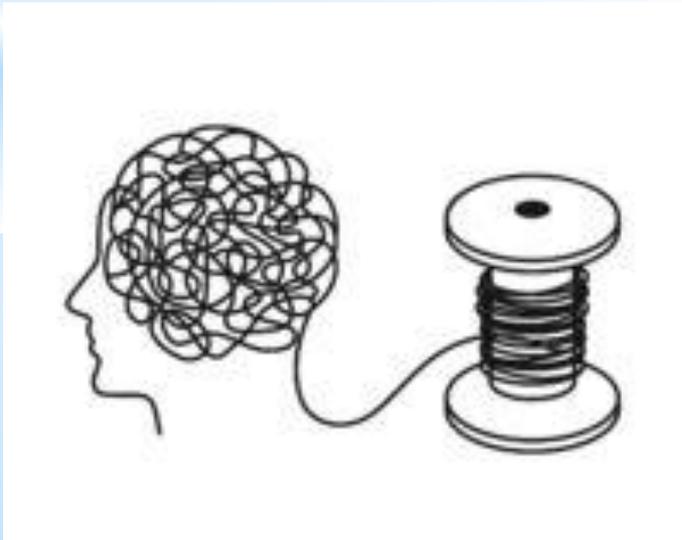
Саморегуляция посредством
состояния транса



Психотехники саморегуляции эмоциональных состояний

Саморегуляция посредством контроля мышления («блюдение ума»)

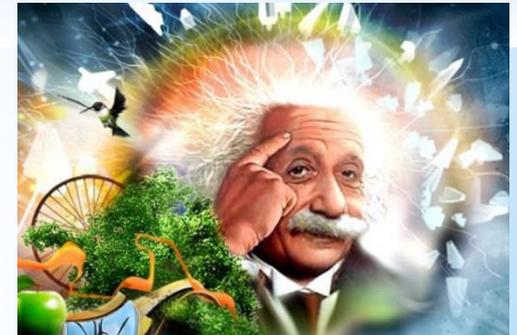
□ Нельзя «безлепицу мыслити» (В.Мономах)



Психотехники саморегуляции эмоциональных состояний

Саморегуляция посредством контроля мышления Качество «внутренней» картины событий

- чтобы психологические образы не были эмоционально окрашены негативными переживаниями: злобой, сомнением, раздражением, страхом, спором, выяснением отношений...
- сдерживать желание возвратиться в свое сознание этот негативно окрашенный эмоциональный образ.



Психотехники саморегуляции эмоциональных состояний

Саморегуляция посредством контроля мышления

Переключать свое внимание:

- на реальную действительность
- на мыслительную деятельность
- на приятные воспоминания
- на составление личных планов
- творческий процесс



Психотехники саморегуляции эмоциональных состояний

Саморегуляция посредством контроля мышления

Состояние «не-мышления»

Восприятие действительности через зрение, слух, обоняние, осязание, вкусовую чувствительность, т.е. переключение сознания на внешнюю и внутреннюю зоны



Психотехники саморегуляции эмоциональных состояний

Саморегуляция посредством контроля мышления



Саморегуляция состояний внешней зоны осознания заключается в работе с процессами внимания и восприятия

- *Откройте ваши глаза и осмотритесь кругом. Попробуйте ощутить, что вы существуете сейчас здесь, именно в этом месте бесконечного мира, что вы существуете именно сейчас, в данный момент вашей жизни и вообще что вы именно существуете, и ваша жизнь существует именно сейчас и здесь. Посмотрите на окружающий видимый мир полными глазами, мир вокруг нас текуч и изменчив и то, что вы сейчас видите это неповторимые мгновения, которых больше не будет. А сейчас откройте ваш слух. Мир вокруг нас еще и звучит. Прислушайтесь: вне вас есть отдаленные звуки города и природы, есть более близкие звуки помещения, в котором вы находитесь, а есть еще и совсем тихие звуки движения воздуха и чего-то еще, может, движения крови в ваших сосудах. А сейчас попробуйте слышать мир как оркестр, не выделяя ни одного звучания. А теперь перейдите к восприятию мира и видимого, и звучащего одновременно.....*

Тренинг саморегуляции :

□ отработка навыка различения таких процессов, как сужение и расширение объема внимания при восприятии внешних объектов в зрительной и слуховой модальности, умения концентрироваться на отдельных объектах или быстро переключаться с одного объекта на другой.



Тренинг саморегуляции :

- *Нарисуйте на белой бумаге черную точку диаметром 1,5 - 2,0 см (можно приклеить к бумаге черный кружок), разместите его фронтально перед собой на расстоянии, на котором вы его хорошо видите. Сядьте удобнее и постарайтесь эту черную точку с интересом рассматривать.*
- Можно начать с созерцания пламени свечи, оно легко приковывает внимание.



Саморегуляция посредством контроля функций тела

Методы контроля дыхания



Саморегуляция посредством контроля функций тела

Методы контроля дыхания

❖ Эксперимент:

Встаньте перед зеркалом и наблюдайте за своим внешним видом, а также попробуйте почувствовать, в каком психическом состоянии вы находитесь, когда будете дышать по-разному. На каждое упражнение отведите не более 1 минуты (не переусердствуйте, т.к. при некоторых заболеваниях может появиться одышка).

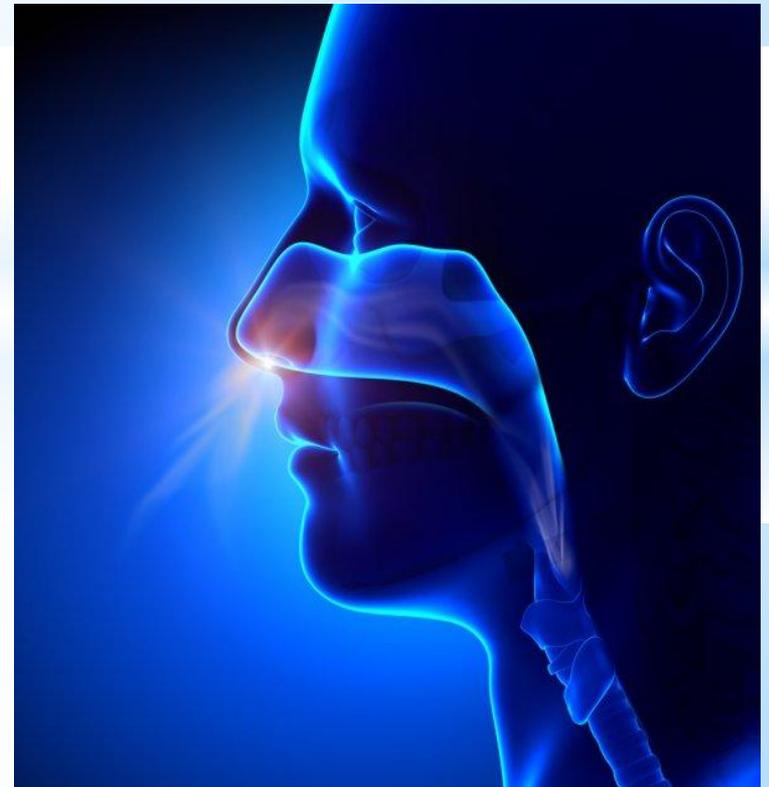


Основа использования методов регуляции дыхания - изменение психоэмоционального состояния в зависимости от его глубины, и соотношения длительности вдоха и выдоха.

Саморегуляция посредством контроля функций тела

Методы контроля дыхания

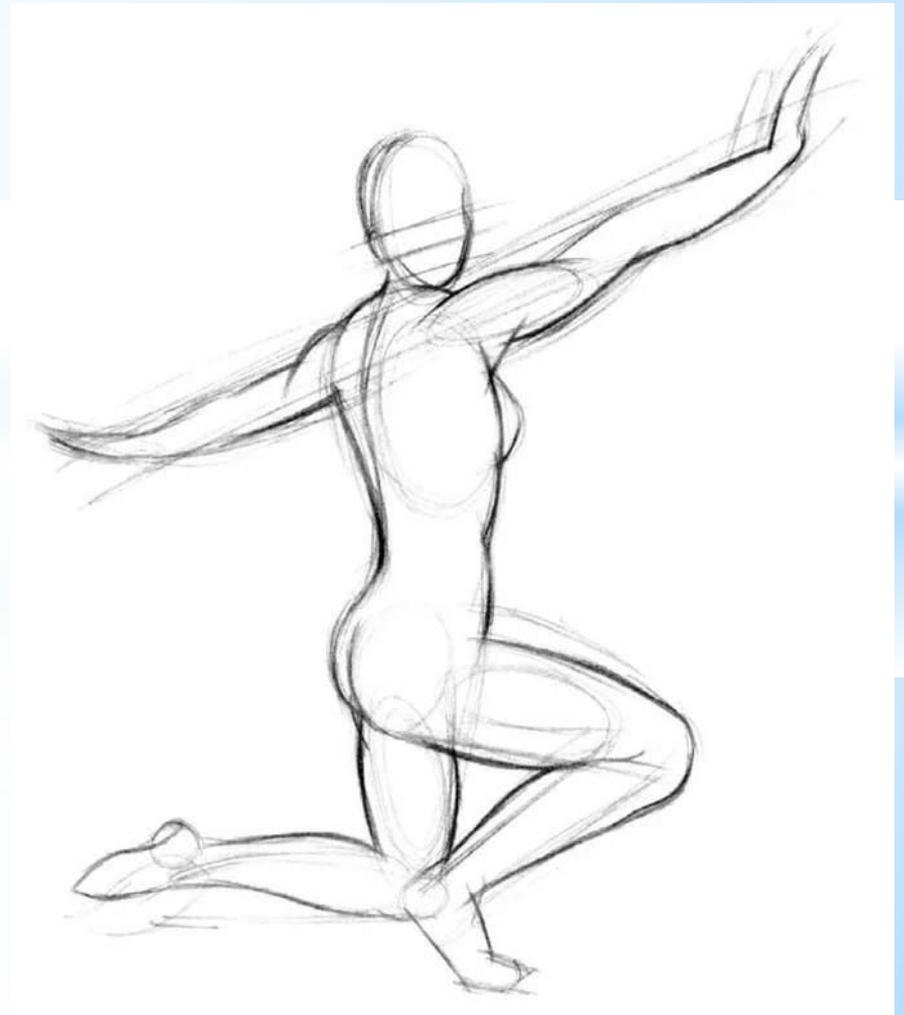
- После обычного естественного вдоха выдохните как можно резче.
- После обычного вдоха попробуйте выдыхать плавно и медленно. Делайте это как можно естественнее.
- Дыша в естественном ритме, делайте глубокий вдох и выдох, заполняя воздухом все легкие.
- Осуществляя дыхательные движения в естественном ритме, постарайтесь дышать очень легко и поверхностно - «чуть дышать».
- Вспомните, как вы запыхивались после пробежки, и подышите таким «собачьим» дыханием, делая быстрые короткие вдохи и выдохи.



Саморегуляция посредством контроля функций тела

Включение сознания во внутреннюю зону осознания имеет следующие цели:

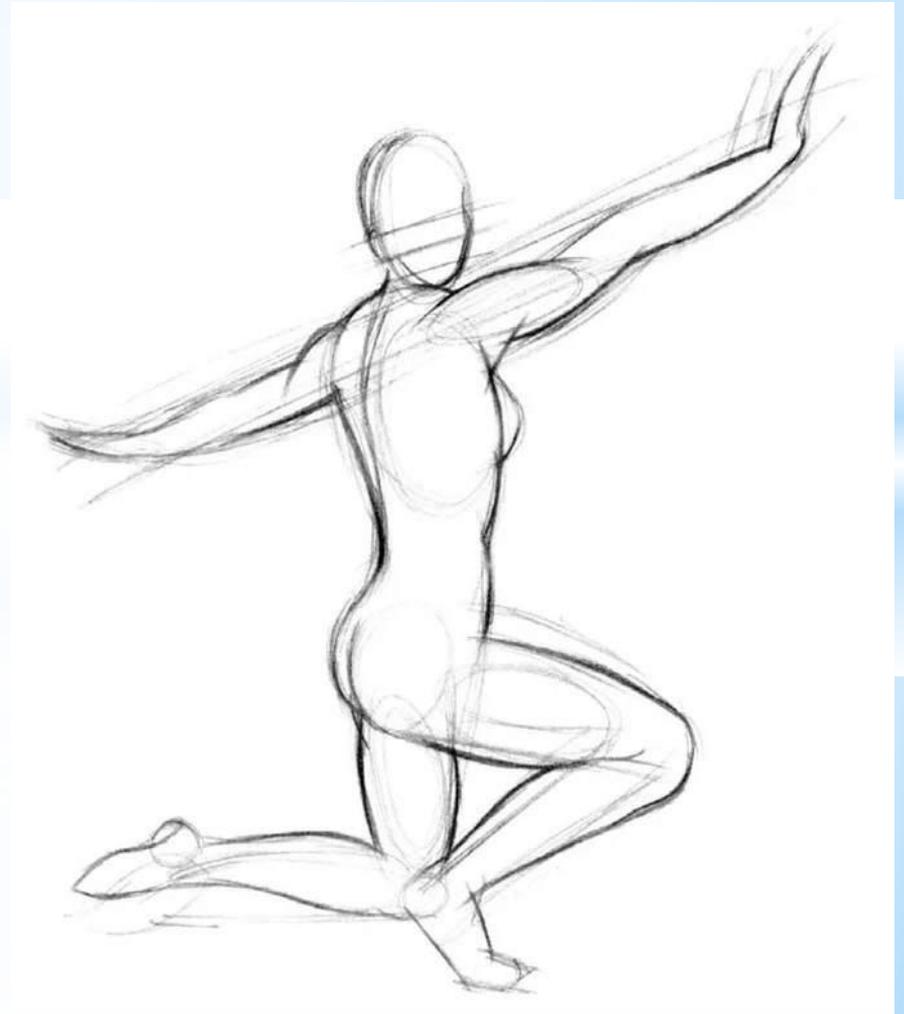
- Умение различать во внутренних ощущениях тела:
 - ✓ различные части тела (например, отдельные пальцы, кисть, предплечье, плечо) и ощущать их в местах их реального расположения
 - ✓ напряженные и ненапряженные группы мышц
 - ✓ холодные и теплые части тела.



Саморегуляция посредством контроля функций тела

Включение сознания во внутреннюю зону осознания имеет следующие цели:

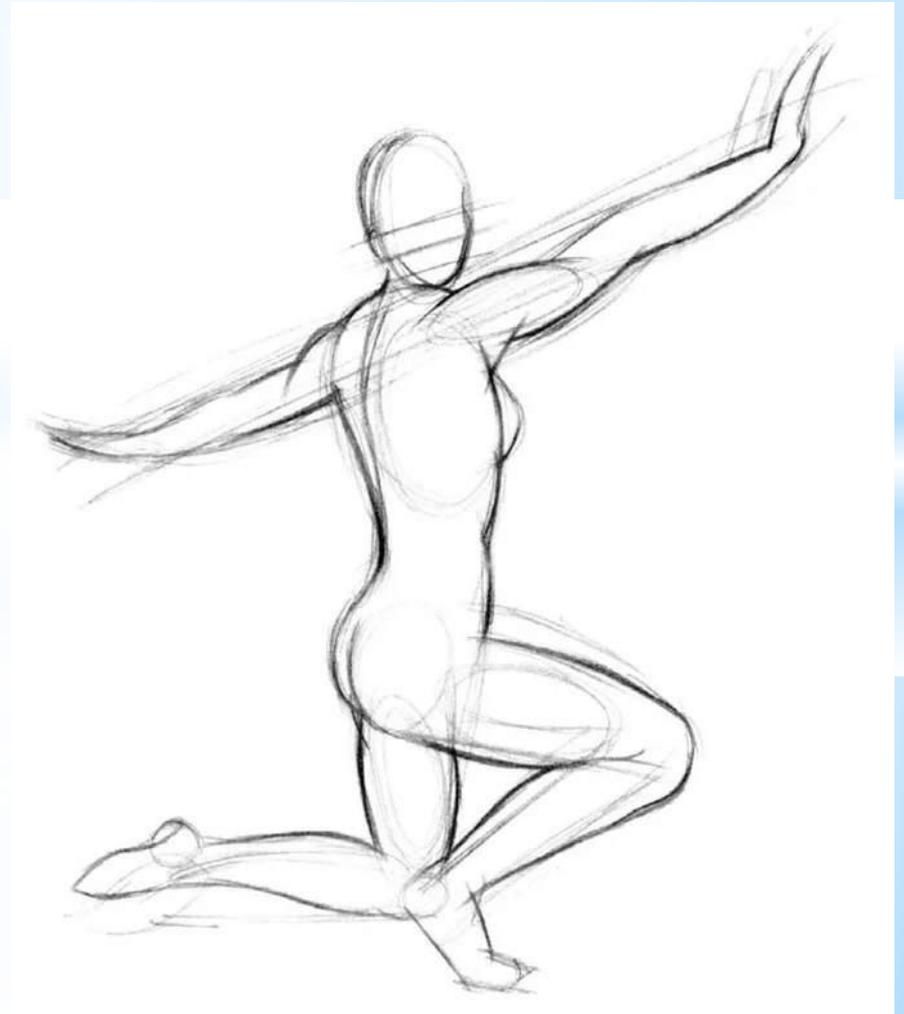
- ❑ Умение чувствовать изменения в теле при произведении вдоха и выдоха.
- ❑ Чувствовать изменения в теле при различных положениях тела и его конечностей, при различных движениях и при упражнениях на растяжение.



Саморегуляция посредством контроля функций тела

Включение сознания во внутреннюю зону осознания имеет следующие цели:

- ❑ Произвольно добиваться изменений в теле или в отдельных его частях в сторону расслабления мышц и потепления конечностей.
- ❑ Умение различать движения, при которых не создается статическое напряжение мышц.



Саморегуляция посредством контроля функций тела

Включение сознания во внутреннюю зону осознания имеет следующие цели:

- ❑ Умение различать те движения, которые растягивают определенные отдельные группы мышц.
- ❑ Умение определять моменты, когда сознание начинает переключаться с внутренней зоны осознания на среднюю.



Саморегуляция посредством контроля функций тела

Контроль тонуса мышц

(эмоциональное состояние контролируется через внутреннюю
зону восприятия)

-Статические

-Динамические

(гимнастические приемы;
приемы формирования осанки
и координации движений)



Техники релаксации

Под психофизиологическими техниками релаксации понимаются методы расслабления мышц посредством разума и упражнений.

Нервно - мышечная релаксация - психотерапевтическая методика, основанная на попеременном напряжении и расслаблении различных мышечных групп.

Естественные методы саморегуляции ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ



**СМЫСЛ
ЦЕЛЬ**





Благодарим за внимание!

 <https://vk.com/club30049593>
 <https://www.instagram.com/cspp.st/>