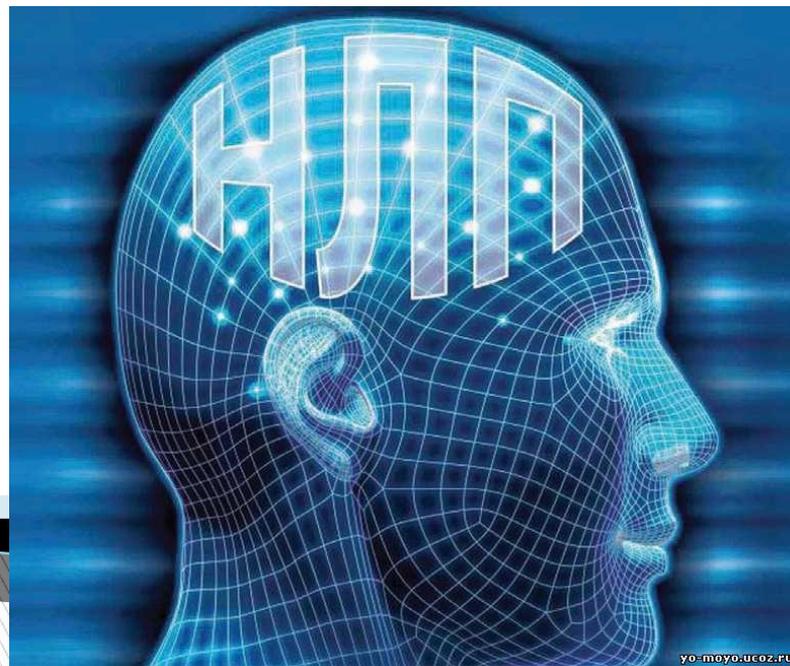


# Метод биологической обратной СВЯЗИ.

## Нейролингвистическое программирование



# Метод биологической обратной связи

- ❑ **БОС**- метод саморегуляции вегетативных функций человека, которые позволяют непосредственно наблюдать за собственными физиологическими показателями и сознательно влиять на них
- ❑ **Цель метода** - развитие у человека навыков саморегуляции.
- ❑ **Физиотерапевты** используют эту технику, чтобы помочь пациентам восстановить чувствительность тканей после инсульта, **психологи** — для снятия стрессов и расслабления пациентов.



# Схема работы биологической обратной связи



# БОС-терапия применяется для лечения и профилактики

- гипертоническая болезнь;
  - повышение артериального давления, вегето-сосудистая дистония;
  - головные боли напряжения, мигрень;
  - синдром нарушения внимания и гиперактивность у детей и подростков;
  - синдром затрудненного дыхания, бронхиальная астма;
  - хронический стресс;
  - тревожность, страхи и бессонница;
  - депрессии;
  - заикание;
  - «синдром хронической усталости» и др.
- 

# Метод биологической обратной связи имеет преимущества:

- Уменьшает количество принимаемых лекарств или вообще исключает необходимость их применения.
- Мобилизует пациента, заставляет его прислушиваться к собственному телу и учит управлять своим организмом.
- Быстрая коррекция психосоматических нарушений (изменения во время сеансов БОС происходят на нейрональном уровне);
- Устранение самой причины заболевания, а не его следствий;
- Длительное сохранение полученных в ходе курса БОС-терапии навыков саморегуляции;
- Воздействие не на отдельные заболевания, а на основные виды дисфункций регуляторных систем организма – нервной, иммунной, гуморальной;
- Активное включение в процесс лечения самого пациента, которому после каждого сеанса предоставляется информация о достигнутых им результатах обучения и их точной количественной оценки.



# Нейролингвистическое программирование

- ▣ **Нейролингвистическое программирование**- направление в психотерапии и практической психологии, основанное на технике моделирования (копирования) вербального и невербального поведения людей, добившихся успеха в какой-либо области, и наборе связей между формами речи, движением глаз, тела и памятью.
- ▣ **НЛП** - комплекс моделей, техник и операционных принципов, применяемых главным образом как подход к личностному развитию посредством моделирования эффективных стратегий (мыслительных и поведенческих).



- ▣ **Основатели НЛП:** Дж. Гриндер и Р. Бэндлер
- ▣ Базируется на исследовании оптимальных способов достижения успеха в самых разных сферах жизни — межличностной коммуникации, терапии, образовании, бизнесе, личностном росте.

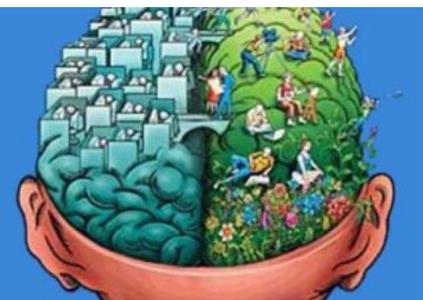


Знаменитыми специалистами, чей профессиональный опыт было решено преобразовать в модели, были выбраны:

- Вирджиния Сатир - семейная терапия
- Милтон Эриксон - эриксоновский гипноз
- Фриц Пёрлз - гештальттерапия

# Возможности НЛП

- НЛП помогает скорее и результативнее достигать своих целей.
  - Эффективные приемы общения в духе НЛП позволяют быстрее добиваться взаимопонимания с окружающими. При этом активизируются те умственные способности ("**нейро-**"). Кроме того, НЛП помогает совершенно особым образом использовать язык ("**-лингвистическое**") для достижения своих целей.
  - Управление состоянием своего разума, своей психики, приводить свои убеждения и ценности в соответствие с желаемыми результатами ("**программирование**").





- «Якорь»- стимул, связанный с определенным психологическим состоянием и являющийся его триггером.
- «Якорь» :тактильный, визуальный ,аудиальный.
- Специалист по НЛП должен предварительно активировать память своего пациента, вызвать нужное состояние, после чего «связать» его с определенным «якорем».



# «Техника «интеграции якорей»»

- 1. Нахождение в личном опыте студента примера сдачи экзамена, который когда-то вызвал у него сильные негативные эмоции
- 2. Выработка негативного условного рефлекса
- 3. Поиск в жизненном опыте студента эпизодов, сопровождавшихся высвобождением необходимых ему на экзамене позитивных эмоций
- 4. Выработка позитивного условного рефлекса, который должен вызывать более сильные эмоции, чем негативный
- 5. «Сшибка» позитивного и негативного условных раздражителей, при которой более сильный позитивный рефлекс тормозит, «гасит» негативный
- 6. Моделирование вероятной стрессовой ситуации в будущем с одновременным запуском при помощи тактильного раздражителя положительного условного рефлекса

