



Методы психофизиологической саморегуляции

Выполнили студентки 1 курса
направления подготовки
«Организация работы с молодёжью»
Зыкова Светлана и Новикова Ксения

Методы психофизиологической регуляции

- это различные способы воздействия на уровне высшей нервной деятельности, оптимизирующие функциональное состояние нервной системы.



Методы психофизиологической саморегуляции

```
graph TD; A[Методы психофизиологической саморегуляции] --> B[физические упражнения в период профессиональной деятельности]; A --> C[самомассаж]; A --> D[ароматерапия]; A --> E[рефлексотерапия]; A --> F[термовосстановительные процедуры];
```

физические
упражнения в
период
профессиональной
деятельности

самомассаж

ароматерапия

рефлексотерапия

термовосстановительные
процедуры

Физические упражнения

Применение физических упражнений с лечебной целью получило широкое распространение в Древней Греции.



Одними из основоположников были:



Герацикус

(484 — 425 гг. До н.э.)



Гиппократ

(459 — 377 гг. до н.э.)

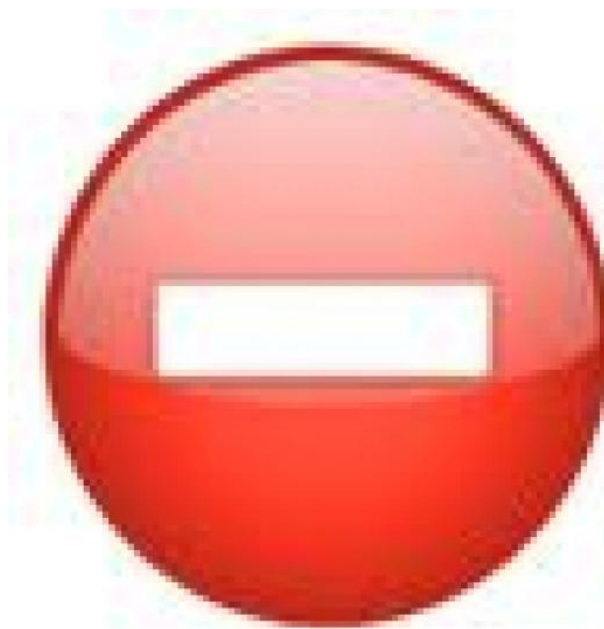
Преимущества занятий физическими упражнениями:

- сжигание избытка стрессовых гормонов и повышение в крови уровня эндорфинов;
- улучшение кровообращения;
- повышение активности иммунной системы;
- активизация работы сердечно-сосудистой и нервной системы;
- профилактика и коррекция психологического стресса.



Недостатки:

- уровень физической нагрузки, необходимый для снятия стресса, для разных людей отличается;
- возникновение состояния перетренированности;
- возможно физическое и нервное истощения.



Способы борьбы со стрессом:

- 1) боксерская груша;
- 2) бег;
- 3) тренажерный зал;
- 4) плавание;
- 5) аэробика, фитнес;
- 6) физкультминутки и др.



Примеры физкультминуток:



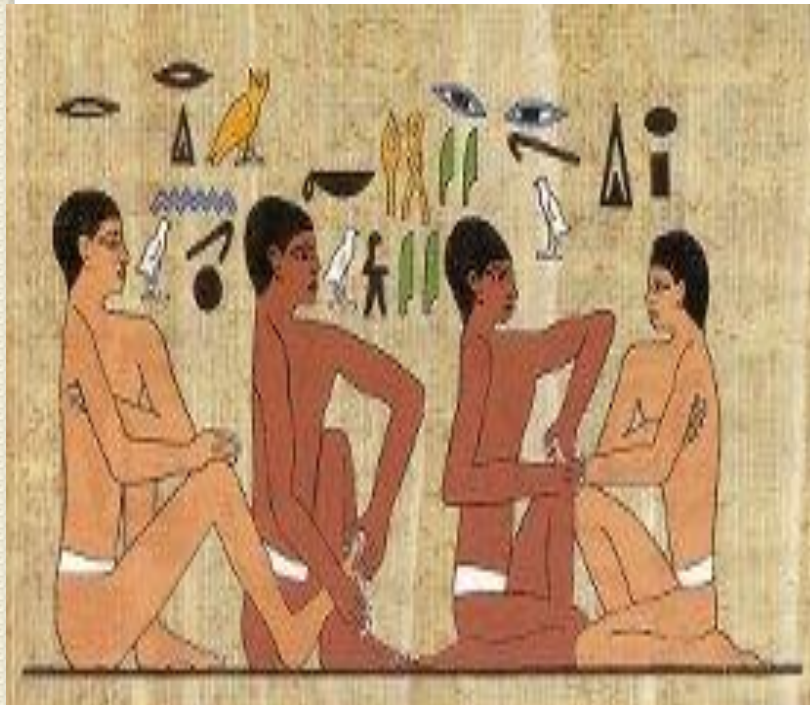
- физкультурная микропауза, активизирующая кровообращение в ногах;
- физкультурная минутка, нормализующая мозговое кровообращение.

Рефлексотерапия. Точечный и обычный массаж.

Это направление базируется на обезболивающем, антистрессовом и укрепляющем эффекте в результате воздействия на биологически активные точки кожи (БАТ).



Рефлексотерапия была известна уже 4000 лет назад в Древнем Египте. В Китае она использовалась наряду с акупунктурой (иглоукалывание). Главное достоинство рефлексотерапии по сравнению с акупунктурой – простота.



Методы рефлексотерапии

```
graph TD; A[Методы рефлексотерапии] --> B[Механический метод:]; A --> C[Термический путь:]; A --> D[Электрические стимулы:]; C --> E[Электромагнитный способ:];
```

Механический метод:

- нажатие пальцами;
- иглоукалывание (чжень-цзю терапия)
- воздействие на БАТ палочками с шаровидным концом;
- акупунктура и др.

Термический путь:

- прогревание;
- прижигание.

Электрические стимулы:

- электропунктура;
- электровибромассаж.

Электромагнитный способ:

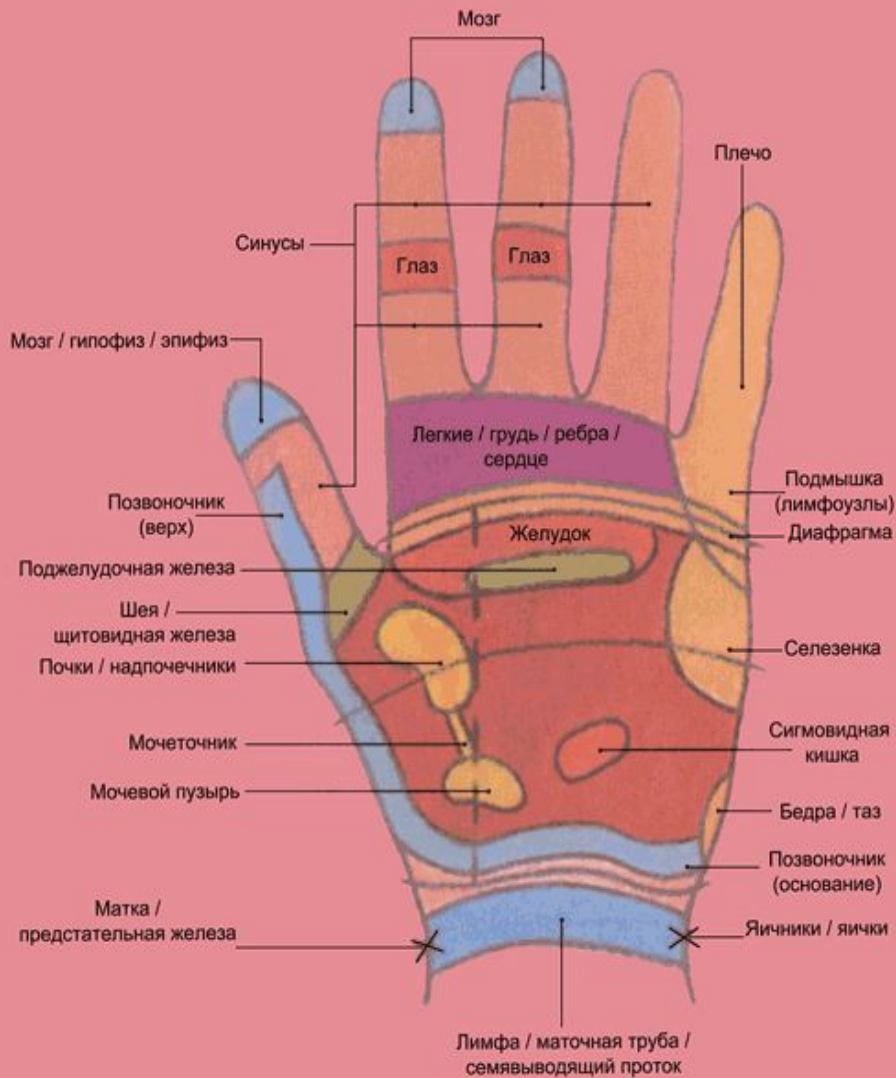
- магнитотерапия;
- лазеропунктура.

Как самостоятельно воздействовать на акупунктурные точки?

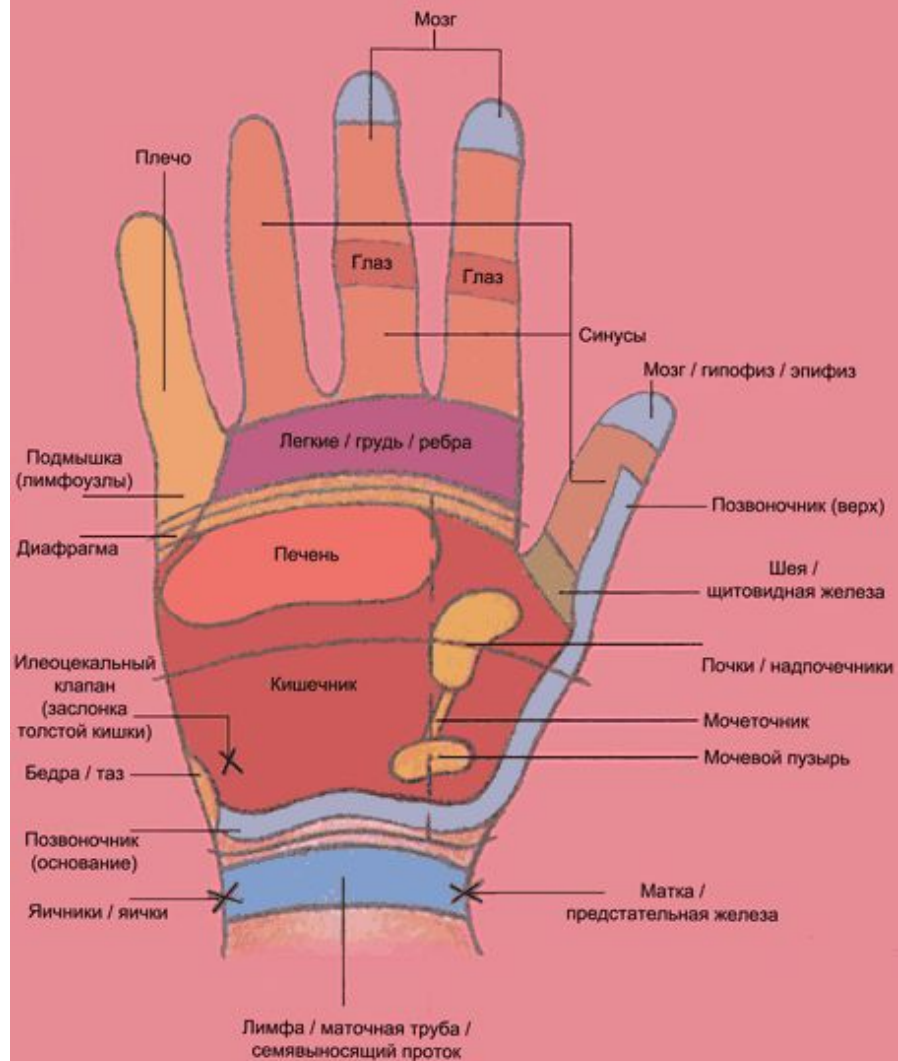
- 1) спокойная обстановка и 5-10 минут свободного времени;
- 2) необходимо сесть или лечь, расслабиться;
- 3) искать нужную точку следует, ориентируясь на болевые ощущения в месте нажатия;
- 4) воздействие на точку путем надавливания либо массажа по часовой стрелке;
- 5) осуществлять прием в течение 40 секунд с 20-секундными интервалами на протяжении 5-10 минут.

Схемы рефлексогенных зон

ЛЕВАЯ ЛАДОНЬ



ПРАВАЯ ЛАДОНЬ



Приемы массажа:

- 1) поколачивание;
- 2) разминание;
- 3) растирание;
- 4) сжимание;
- 5) рубящие движения.



Примеры самомассажа:



Ароматерапия – наука и искусство влияния ароматов на психологическое и физическое состояние человека. Применяют как способ предотвращения переутомления, раздражительности, депрессий.



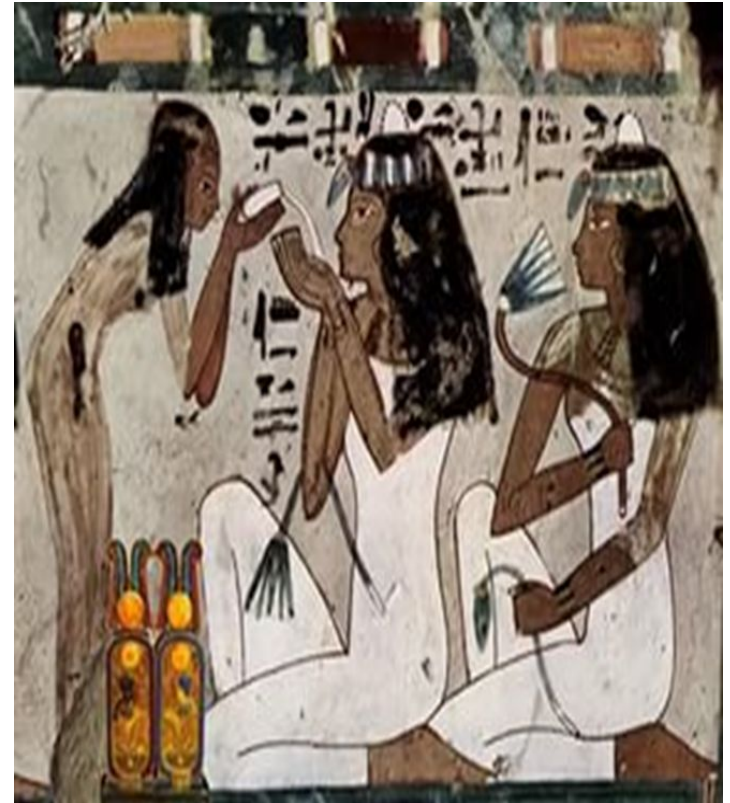
Само название этого направления искусства было предложено в 20-х гг. XX века Рене Мари Гаттефосом, французским химиком и парфюмером. Во время исследования эфирных масел он обнаружил, что натуральные аромамасла гораздо эффективнее, чем их синтетические аналоги.



История метода

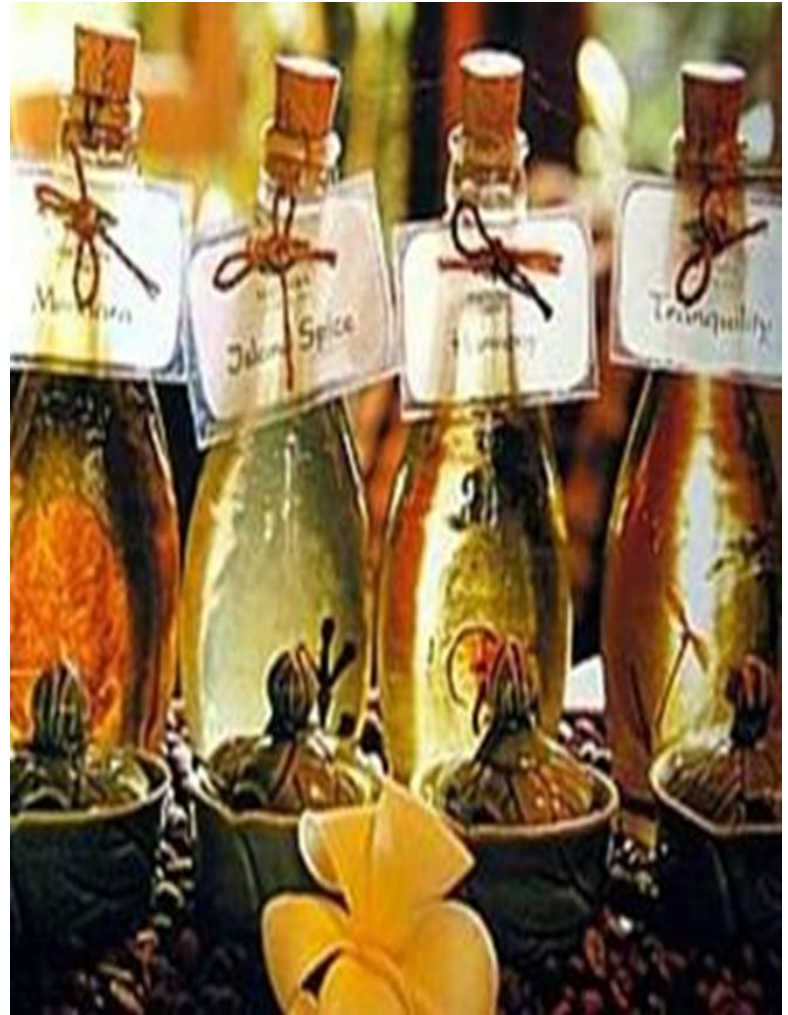
Древний Египет.

Египтяне хорошо знали о способности ароматов воздействовать на эмоции. У каждого фараона имелось множество различных духов, различного предназначения: одни – поднимали настроение, другие – устраняли нервозность или усиливали половое возбуждение, а на случай войны имелся специальный рецепт для развития агрессивности.



Древняя Греция.

В Греции широко использовались духи на масляной основе с запахом различных цветов, самыми популярными считались с ароматы розы, ириса, нарда, майорана, ладана.



Методы применения эфирных масел

- ванны;
- ингаляции;
- компрессы;
- растирания;
- массаж и самомассаж;
- применение аромакулона, аромалампы.



По способу воздействия эфирных масел ароматерапевтические методы разделяют на:

- внутренние;
- наружные;
- ингаляционные.



Методика применения эфирных масел

Ароматы, которые применяют при:

- переутомлении - апельсин, бергамот, герань, ель, лаванда, лимон, мята, роза;
- депрессивных состояниях - корица, лаванда, пихта, роза, шалфей;
- раздражительности - анис, ель, мандарин, мелисса, можжевельник.
- повышенной эмоциональности: жасмин, лаванда, мята, роза, сосна.
- усталости, переутомлении, раздражительности - бергамот, гвоздика, лимон, розмарин, сосна.



Использование методов

- при депрессии;
- для восстановления душевного равновесия;
- для снятия нервного напряжения;
- для улучшения сна;
- при упадке сил;
- для повышения жизненного тонуса.

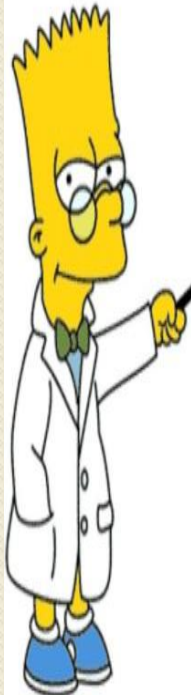




Важно!

Рекомендации

- Ароматерапия требует внимания и соблюдения правил приема процедур и рецептуры.
- Правильно подобрать эфирные масла. Все масла обладают определенными свойствами, и подбирают их строго индивидуально.
- Базовый принцип ароматерапии – принцип одобрения аромата. (Нам нравится то, что больше всего необходимо нашему организму и психике на данный момент.)



Термовосстановительные процедуры

Термовосстановительные процедуры - это процедуры в русской бане или в сауне.



Бани являются прекрасным средством борьбы с утомлением, обеспечивают быстрое восстановление сил после тяжелой мышечной работы, повышают умственную и физическую работоспособность человека.



Рекомендации

- После тренировок и других нагрузок в баню вход воспрещен, а вот при умственных нагрузках в самый раз.
- Баню следует посещать вечером не более трех раз в неделю.
- Перед процедурами в бане и во время парения ни в коем случае не злоупотребляйте едой и не заставляйте себя голодать.
- Лучшая температура парной для организма является около 80 градусов.
- При профилактике бессонницы обливаться холодным душем не желательно. Теплый душ будет более эффективным.



Список литературы:

- 1) Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб., Питер, 2008
- 2) Крылов А.А. "Психология" , 2009
- 3) Литвиненко С.Н. «Книга о новой физкультуре» (оздоровительные возможности физической культуры) Ростов - на – Дону 2001г.
- 4) Маклаков А.Г. «Общая психология: Учебник для вузов.»

Спасибо за внимание!

