

Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса

*«Не переживать, а
действовать!»*

Аутогенная тренировка

метод саморегуляции психических состояний с помощью самовнушений, разработанный И.Г. Шульцем (1932).

Принципы воздействия на психофизиологические функции организма:

- 1) расслабление скелетных мышц снижает уровень активности центральной нервной системы и способствует развитию сонливости;
- 2) активное использование представлений и образов;
- 3) словесное самовнушение.



Факторы успешной аутогенной тренировки

- высокая мотивация и готовность к деятельности;
- рациональный уровень самоконтроля и саморегуляции;
- поддержание определенного положения тела, способствующего получению пользы;
- сведение к минимуму воздействия внешних стимулов и концентрация сознания на внутренних ощущениях;
- концентрация внимания на телесных ощущениях.



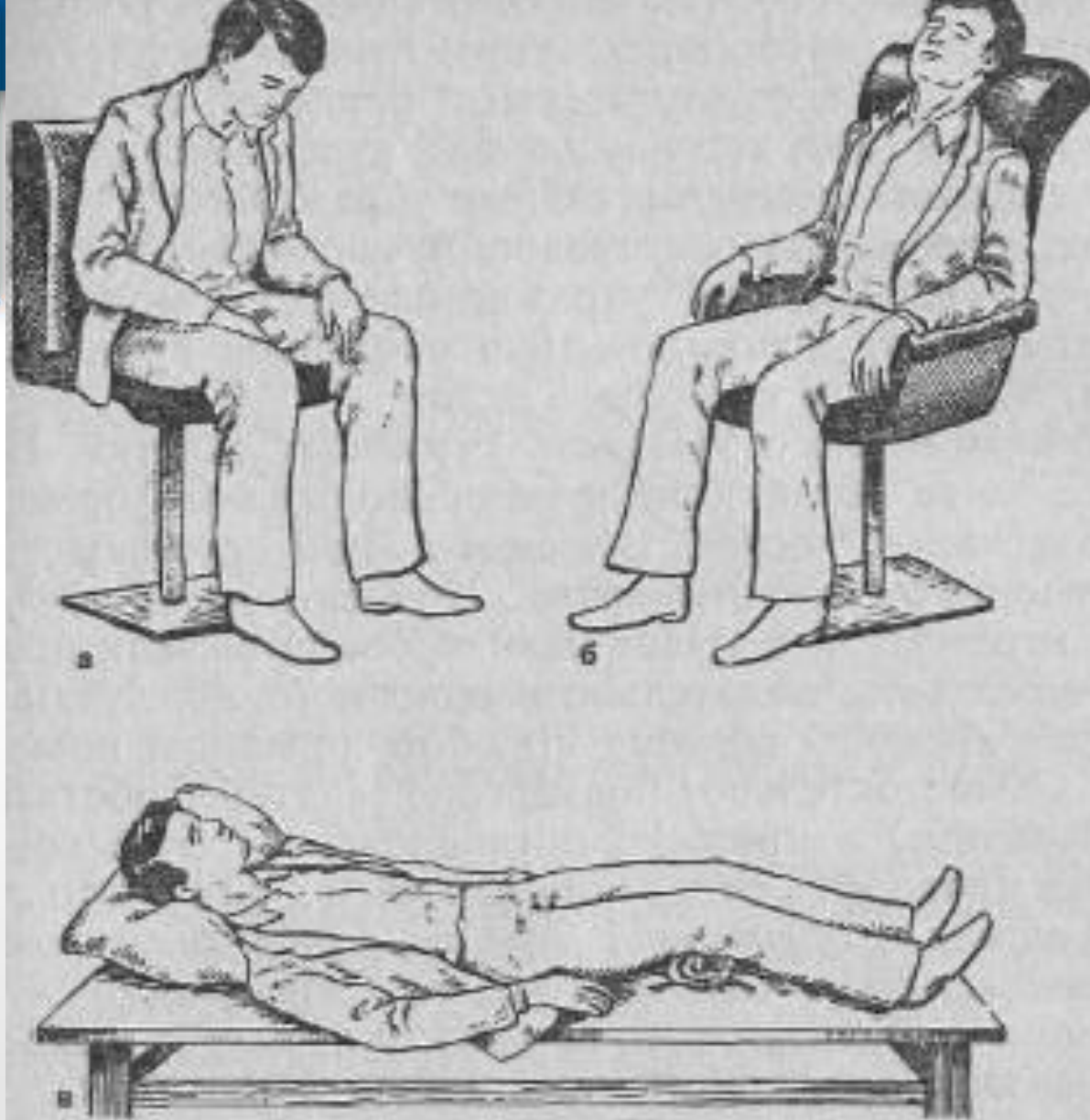


Рис. 12. Основные положения (позы), используемые при проведении аутогенных тренировок.

а — «поза кучера на дрожжах»; б — «спасившая поза»; в — положение лежа на спине.

Условия проведения

- Частота занятий зависит от степени усталости, напряжения и колеблется от 1-2 раз в день до 1-2 раз в неделю.
- Звукоизоляция помещения, наличия удобных кресел или кушеток, отсутствия яркого света.
- Формулы самовнушения не произносятся вслух, а проговариваются про себя.
- Можно использовать приятную, мягкую музыку.



Дыхательные техники

техники погружения в измененное состояние сознания

- Дыхание — естественный процесс регулирования психофизиологического состояния
- Ритм дыхания тесно связан с состоянием скелетной мускулатуры, и его правильное использование позволяет быстрее и полнее овладеть навыками мышечной релаксации.
- Соотношение вдоха и выдоха влияет на настроение человека.
- Дыхание является очень чувствительным индикатором уровня стресса и напряженности организма в целом.



Типы дыхания

- **Ключичное дыхание** :легкое поднятие ключиц вверх и небольшое расширение грудной клетки на вдохе.
- **Грудное дыхание** :большее количество альвеол наполняется воздухом и сильнее расширяются доли легких.
- **Диафрагмальное (нижнее) дыхание** :легочная система получает максимальное количество кислорода. Только этот тип дыхания наполняет воздухом нижние отделы легких

*Американский психотерапевт
Дженетт Рейнуотер в момент
столкновения со стрессовой
ситуацией рекомендует задавать
себе вопросы:*



- Как я дышу?
- Что я сейчас делаю?
 - Что я чувствую?
- Как я хотел(а) бы вести себя в этой ситуации?

Мышечная (прогрессивная) релаксация

Когда человек спокоен, сложное становится простым. Китайская пословица

Врач Лила Хендерсон чтобы понять, надо ли человеку начинать учиться релаксации, предлагает ответить на следующие вопросы:

1. Бывает ли у вас головная боль или боль в спине?
2. Вы скрипите иногда зубами?
3. Вам приходилось замечать, как во время разговора
4. Вы легко впадаете в панику?
5. Вас выбивает из колеи даже легкая обида?
6. Ваше дыхание бывает учащенным и поверхностным?
7. Вы часто вздыхаете или зеваете?

Правила соблюдения мышечной релаксации:



- Метод требует времени для усвоения. Необходимое условие успеха – настойчивость и регулярные тренировки.
- Релаксацию лучше осваивать в положении лежа на спине.
- Занятия релаксацией сначала желательно проводить в отдельной комнате, без людей. Желательна тишина или легкая расслабляющая музыка.
- Желательно практиковать мышечную релаксацию в профилактических целях 2-3 раза в неделю по 15-20 минут.

Телесно-ориентированная психотерапия —

направление психотерапии, работающее с проблемами и невротами пациента через процедуры телесного контакта.

Цель телесной терапии - оказать воздействие на психологическое состояние человека, посредством массажа его тела

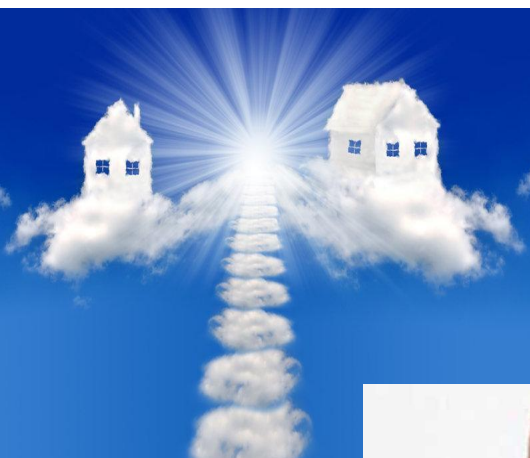
- В. Райх -“защитный панцирь” -распускании панциря в каждом отделе, начиная с глаз и оканчивая тазом.
- ✓ Каждый из этих отделов в определенной степени независим, а потому работу над снятием зажимов в них можно проводить как в нескольких отделах одновременно, так и по отдельности.



Визуализация

создание в воображении образов желаемой действительности

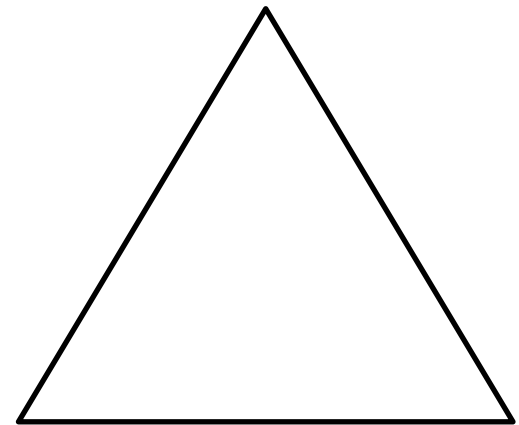
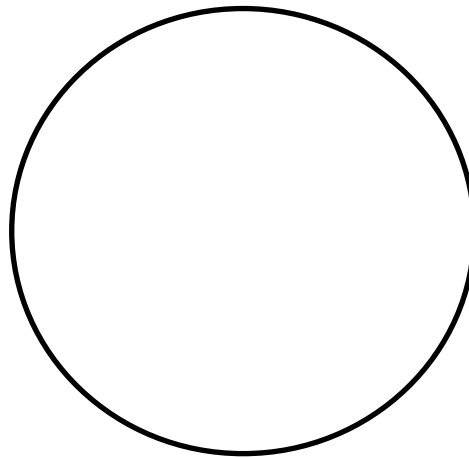
Если я могу себе что-то представить, оно станет реальным. Ричард Бах



Зрительный образ
Звуковой образ
Кинестетический образ



Упражнение для тренировки воображения



Использование техники визуализации для лечения заболеваний

- 1. Подумайте о любом недомогании или боли, которая вас сейчас беспокоит. Закройте глаза. Мысленно вообразите себе их в том виде, который более всего соответствует вашим представлениям.
- 2. Представьте себе, как получаемое вами лечение либо уничтожает источник этой боли или недомогания, либо усиливает способность вашего организма самому справиться с ним.
- 3. Представьте себе, как защитные механизмы вашей иммунной системы уничтожают источник боли.
- 4. Представьте себя здоровым, свободным от болезни.



- 5. Представьте себе, как вы успешно добиваетесь своих жизненных целей.
- 6. Мысленно похвалите себя за то, что сами помогаете своему выздоровлению, а не надеетесь только на лекарства и врачей.
- 7. Почувствуйте, как мышцы ваших век стали легче. Будьте готовы к тому, чтобы открыть глаза и вновь оказаться в комнате.
- 8. Откройте глаза, потянитесь, сделайте легкий массаж лица. Возвращайтесь к своим делам .

Профилактика страхов

- Поверьте в себя. Уверенность в себе – самое лучшее средство против страха.
- Сформулируйте для себя как можно четче, чего конкретно вы боитесь и почему.
- Больше общайтесь с успешными людьми, заряжайтесь их позитивной энергией.
- Если чего-то боитесь, проиграйте ситуацию в уме. Пусть события развиваются по вашему сценарию. Это поможет снизить значимость предстоящего события и снять негативный эмоциональный фон.
- Расставляйтесь со страхами смеясь. Мысленно доведите свой страх до абсурда и посмейтесь над ним.

Вызывающие страх мысли

- *"Я должен был значительно раньше начать готовиться, теперь мне просто не хватает времени для основательной подготовки".*
 - *"Я слишком глуп, чтобы понять этот материал".*
- *"В мою голову ничего больше не может войти"*
- *"Я не могу больше видеть никаких книг."*

Страх экзамена

- **1) Готовьтесь к экзамену спокойно** - уверенность в себе
- **2) Репетиция с положительным результатом** - Визуализация
 - Закройте глаза;
 - дышите спокойно и размеренно, с продолжительным спокойным выдохом;
 - мысленно пройдите весь путь от дома до места экзамена;
 - ваше тело расслабляется все больше и больше;
 - Вы видите себя как бы со стороны; Вы открываете дверь и входите в помещение для экзамена, садитесь за стол; Вы абсолютно спокойны и сосредоточены;
- сейчас на вашем мысленном экране появляется другая картинка: Вы находитесь в состоянии полного спокойствия и расслабленности, заканчиваете тест и ставите последнюю точку;
- теперь, когда Вы проделали всю работу, Вы еще несколько мгновений наслаждаетесь ощущением полного покоя;
 - откройте глаза.

3) Возьмите себя в руки

Сконцентрируйте внимание на дыхании, начните дышать медленнее и проследите, чтобы выдох был длиннее вдоха.