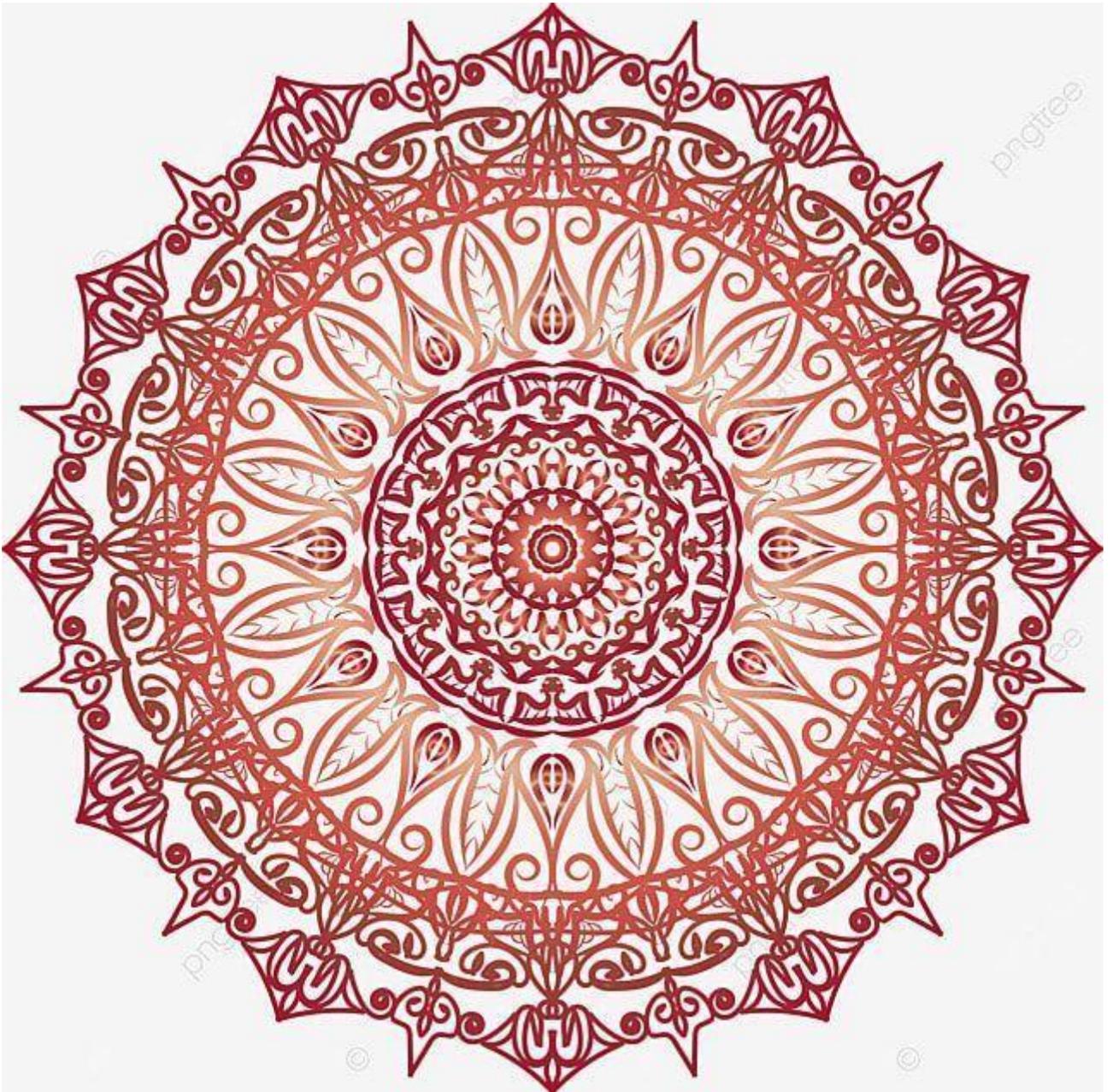


ПСИХОПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВ



В основе методов психологической саморегуляции лежит состояние релаксации. Результаты исследований показывают, что, находясь в этом состоянии, человек способен ускорять перестройку некоторых биоритмов, быстро вызывать анестезию некоторых участков тела, быстро засыпать, улучшать способность концентрации внимания, обеспечивать лучшую мобилизацию ресурсов организма.

Итак, существуют разные методы и модификации техник психологической саморегуляции.

Основные классы методов:

- ✓ нервно-мышечная релаксация;

- ✓ аутогенная тренировка (АТ);
- ✓ сенсорная репродукция образов (метод образных представлений).

Использование методов психологической релаксации позволяет решать следующие задачи:

- ✓ Оптимизация состояния для поддержки и обеспечения высокой работоспособности в течение как можно более продолжительного времени.
- ✓ Устранение накапливающихся эффектов утомления в процессе повседневной работы.
- ✓ Купирование симптоматики стресса, дезорганизующей деятельность и препятствующей ее выполнению в нормальном режиме.
- ✓ Снятие чрезмерного эмоционального напряжения.
- ✓ Коррекция состояния хронического стресса.
- ✓ Профилактика возникновения синдрома выгорания или купирования таких его проявлений, как эмоциональное истощение и негативная установка по отношению к людям, с которыми человек контактирует, например, в процессе работы.
- ✓ Коррекция невротических состояний, повышенного уровня тревоги и страхов.

1. Техника нервно-мышечной релаксации – представляет собой курс систематической тренировки по произвольному расслаблению различных групп поперечно-полосатых мышц. Каждое упражнение состоит из чередующихся периодов максимального сокращения и быстро следующего за ним расслабления определенного участка тела ("прорабатываются" в определенной последовательности: мышцы конечностей (ноги, руки), туловище, плечи, шея, голова, лицо). В процессе расслабления человек чувствует ощущения размягчения, распространения волны тепла и приятной тяжести в прорабатываемом участке тела, чувство покоя и отдыха. Это говорит об устранении остаточного обычно не замечаемого напряжения в мышцах, усилении кровенаполнения сосудов прорабатываемой области и усиления обменных и восстановительных процессов.

Важно, что мышечная релаксация вызывает релаксацию психологическую.

Человек, в совершенстве овладевший техникой, способен произвольно вызывать расслабление в тех жизненных ситуациях, когда необходимо быстро снять или уменьшить степень острых переживаний, перенапряжения.

Исследования показывают, что использование техники нервно-мышечной релаксации эффективно при бессоннице, гипертонической болезни, мигренях, невротических состояниях.

Познакомиться с текстом сеанса нервно-мышечной релаксации можно в книге "**Психологические технологии управления состоянием человека**" Леоновой А.Б., Кузнецовой А.С.

2. Аутогенная тренировка (АТ).

В основе использования аутогенной тренировки (аутотренинга) лежит овладение техникой самовнушения. Главный элемент аутогенной тренировки – усвоение и оперирование формулами самовнушения в виде самоприказов, когда формируется связь между словесными формулировками и возникновением определенных состояний.

Для формирования требуемого состояния используются специальные формулировки самоприказов – "формулы цели", задающие нужную ориентацию дальнейшему развитию состояния. Они могут иметь разную направленность: способствовать дальнейшему расслаблению, отдыху, переходу ко сну или же, наоборот, оказывать активирующее воздействие. Важно помнить, что для овладения методом требуется тренировка, чтобы формулировки сработали в требуемой ситуации. Через несколько месяцев регулярных занятий бывает достаточно повторить про себя последовательности слов из тренировки (например, "лоб прохладный (голова ясная)"), чтобы достичь быстрого сбрасывания напряжения и активизации состояния.

И. Г. Шульц впервые ввел и описал метод аутогенной тренировки, а в последующем он был доработан многими отечественными учеными. К перечню классических упражнений АТ относятся следующие (по И. Г. Шульцу):

- ✓ Упражнения для расслабления отдельных участков и всего тела путем умственного сосредоточения и локализации ощущений приятной тяжести: "Моя правая (левая) рука тяжелая", "Обе руки совершенно тяжелые", "Моя правая (левая) нога тяжелая", "Обе ноги совершенно тяжелые".
- ✓ Упражнения для расширения кровеносных сосудов путем внушения ощущений тепла в разных частях тела: "Моя правая (левая) рука теплая", "Обе руки совершенно теплые", "Моя правая (левая) нога совершенно теплая", "Обе ноги совершенно теплые", "Руки и ноги совершенно теплые".
- ✓ Упражнения для регуляции деятельности сердца: "Мое сердце бьется ровно и спокойно".
- ✓ Упражнения для контроля за дыханием: "Я дышу ровно и спокойно", "Мне дышится легко".
- ✓ Упражнения для регуляции деятельности внутренних органов брюшной полости: "Мое солнечное сплетение излучает приятное, внутреннее тепло".
- ✓ Упражнения для головы и снятия умственного напряжения: "Мой лоб приятно прохладен".

- ✓ Завершение аутогенной тренировки будет зависеть от конкретной задачи, для которой в данный момент она проводилась – например, для успокоения, засыпания или поднятия энергии.

1. Обычное завершение.

Я отдыхаю.

Я отдохнул и успокоился (или)

Я отдохнул, успокоился и набрался сил.

2. Усыпляющее завершение.

Появляется сонливость.

Она усиливается.

Становится все глубже и глубже.

Тяжелеют веки.

Наступает сон.

3. Активирующее завершение.

Уходит чувство тяжести и расслабленности из моих рук, из моих ног, из всего моего тела.

Все мои мышцы становятся легкими и упругими.

Мое внимание на моем лице.

Мышцы моего тела подвижные и легкие.

Сонливость рассеялась.

Я все бодрее и бодрее.

Дышу глубоко.

Моя голова отдохнувшая, ясная.

Мое самочувствие хорошее, бодрое.

Я полон энергии.

Я готов действовать!

Встать!"

4. Сенсорная репродукция образов.

Данный метод основан на образных представлениях объектов и ситуаций, которые обычно ассоциируются с отдыхом, ведут к возникновению ощущений релаксации и возможностью последующей активизации своего состояния.

Метод используется специалистами в специально оборудованном помещении.

Пример сеанса сенсорной репродукции образов:

Присаживайтесь. Примите наиболее комфортную для вас позу, чтобы ничто не стесняло и не мешало вам. Спина откинута на спинку стула, ноги в удобном положении на полу, руки свободно лежат на коленях. Ваше дыхание спокойное и ровное. Закройте глаза.

Прислушайтесь к ритму вашего дыхания. Вы дышите медленно и ровно, вы делаете вдох и медленный, глубокий выдох. Вдох – и плавный выдох... Ритм вашего дыхания удобен вам. Вдох – и медленный, спокойный выдох.

Представьте, что вы стоите на холме где-то на окраине маленького городка. Вы чувствуете, как весна уже вступила в свои права. Весна яркая и свежая. На улице уже тепло и комфортно. Нежное и ласковое солнце будто обнимает вас своими лучами.

Вы удобно устраиваетесь на мягкой, нагретой солнцем траве. Вы чувствуете тепло, ведь земля уже достаточно прогрета. Сейчас вы сидите, прислонившись к необычному стволу дерева... Ствол расположен невысоко над землей и как бы огибает вас со всех сторон так, что, протянув руку, вы можете дотронуться до его коры.

Вам удобно и комфортно. Вы полулежите на теплой траве, облокотившись на дерево. Ваше дыхание ровное и спокойное, поза совершенно расслабленная. Вы настроились на расслабление и отдых.

Постепенно с каждым выдохом вы чувствуете, как мягкое тепло солнечного света наполняет область солнечного сплетения. Теплые и мягкие волны расслабления растекаются по всему вашему телу. От солнечного сплетения вы проследживаете их путь по грудной клетке к спине, рукам... Выдох – и волны продолжили свой путь к ногам. Расслабляющая теплота достигла кончиков пальцев ног. Вам приятно... Вы отдыхаете...

Сейчас ваше внимание сосредоточено на ногах. Солнечные лучи и тепло земли согревают ступни ног, мышцы икр и голеней, мышцы бедер. Тепло достигает нижней части живота. Прислушайтесь к этим ощущениям расслабления и тепла. Ваши ноги отдыхают...

Вы чувствуете, как теплая волна от прогретых ног и нижней части живота поднимается вверх, сливается с теплом солнечного сплетения, наполняет грудную клетку, и теплые волны достигают плеч... Остановите ваше внимание на руках. Попробуйте мысленно прикоснуться руками к дереву, прочувствуйте каждую неровность коры, кажется, что она пульсирует под пальцами, перегоняя внутри дерева солнечный свет. Ваши ладони становятся очень теплыми, волны тепла растекаются по каждому вашему пальцу. Согревающие потоки поднимаются вверх по рукам к плечам. Ваши руки полностью расслаблены. Ваши руки опущены так, как вам удобно. Ваши руки отдыхают...

Согревающие потоки тепла достигли плеч. Под солнцем плечи стали мягкими, теплыми и расслабленными. Согревающие волны поднимаются от

области плеч к основанию шеи. Вы ощущаете, как ваши плечи и шея, залитые приятным теплом и пульсацией, передавшимися от дерева, расслабляются все полнее и полнее. Они отдыхают...

Обратите внимание на свое лицо. Представьте: легкий ветерок чуть колышет листву, нежно касается ваших подбородка, губ, щек, носа, глаз и лба. Мышцы лица расслабляются все больше и больше: щеки становятся мягкими, губы расслабляются, веки мягко прикрывают глаза, мышцы вокруг глаз полностью расслаблены, лоб ровный и разглаженный. Прислушайтесь к ощущениям спокойствия и расслабления... Ощущение полного покоя наполняет вас. Все ваше тело целиком согрето и полностью расслаблено. Вам тепло и приятно... Вы отдыхаете...

(Пауза 2-3 минуты)

Ваша поза удобна и комфортна... Прислушайтесь к ощущению полного и глубокого расслабления. Сейчас ваше тело стало почти невесомым, вы почти сливаетесь с воздухом. Вы мысленно отрываетесь от земли, вас нежно подхватывает поток воздуха, вы плавно покачиваетесь на воздушной волне... Воздух волшебный, наполненный яркими переливами и птичьим щебетом. Потoki воздуха медленно опускают и поднимают вас в такт дыханию. Вдох – вы немного приподнимаетесь вверх, выдох – опускаетесь вниз. Вдох... и выдох.

Вы чувствуете, что хорошо и полно отдохнули. Ваше тело снова приобретает очертания. Вы восстановили свои силы. Вы чувствуете готовность проснуться, вернуться к активной деятельности. Ритм вашего дыхания меняется: вдох – более глубокий, выдох – более короткий и резкий. Вы с удовольствием поднимаетесь с мягкой травы, выходите из-под того самого дерева. Вы смотрите на небо, оно ярко-голубое, безоблачное. На небе появляется радуга. Вы можете отчетливо разглядеть ее цвета. Пение и щебет птиц становится громче. Вы чувствуете прилив сил. Вы быстро спускаетесь со своего холма, свежий ветер дует вам в лицо. Ваш вдох глубокий и долгий, выдох – энергичный и резкий. Вы дышите в такт воображаемым шагам глубоко и энергично. Вы бодры, полны сил и энергии! У вас отличное настроение! Вы можете открыть глаза.

Спасибо, наш сеанс окончен.

Обучение таким практикам может идти в дополнение к психологическим консультациям в виде отдельных занятий. Подобные занятия также устраиваются в различных заведениях для психологической разгрузки.