

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ
ПОСЛЕДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Кафедра психотерапии и медицинской психологии

С.В. Давидовский, Д.А. Марченко-Тябут, Т.А. Алексейчик

МЕТОДЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Учебно-методическое пособие

Минск, БелМАПО
2019

УДК 615.851.111(075.9)

ББК 53.57я73

Д 13

Рекомендовано в качестве учебно-методического пособия
НМС государственного учреждения образования «Белорусская медицинская
академия последипломного образования»
протокол № 9 от 20.12.2019

Автор:

Давидовский С.В., доцент кафедры психотерапии и медицинской психологии
БелМАПО, кандидат медицинских наук, доцент

Марченко-Тябут Д.А., старший преподаватель кафедры общественного
здоровья БелМАПО

Алексеичик Т.А., психолог Центра профессионального образования
БелМАПО

Рецензенты:

Кирилук В.С., главный врач УЗ «Городской клинический детский
психиатрический диспансер»

Кафедра психиатрии и медицинской психологии УО «Белорусский
государственный медицинский университет»

Давидовский, С.В.

Д 13

Методы психической саморегуляции: учеб.-метод. пособие /
С.В. Давидовский, Д.А. Марченко-Тябут, Т.А. Алексеичик. – Минск :
БелМАПО, 2019. – 31 с.

ISBN 978-985-584-437-3

В учебно-методическом пособии описаны методы саморегуляции и снятия
психоэмоционального напряжения для предупреждения «синдрома эмоционального
выгорания»

Учебно-методическое пособие предназначено для слушателей, осваивающих
содержание образовательных программ переподготовки по специальности
«Организация здравоохранения» а также повышения квалификации врачей всех
специальностей, организаторов здравоохранения.

УДК 615.851.111(075.9)

ББК 53.57я73

ISBN 978-985-584-437-3

© Давидовский С.В., Марченко-Тябут Д.А.,
Алексеичик Т.А., 2019

© Оформление БелМАПО, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ХАРАКТЕРИСТИКА «СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»	5
ВЫБОР ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ	7
МЕДИТАЦИЯ	8
АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА	11
ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ ПО ДЖЕКОБСОНУ	19
ЭКСПРЕСС-МЕТОДЫ СНЯТИЯ СТРЕССА И УПРАВЛЕНИЯ ТРУДНЫМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ СИТУАЦИЯМИ	28
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	30

ВВЕДЕНИЕ

«Преобладающая особенность врачебной профессии – отрицание проблемы, связанной с личным здоровьем».
М.Б. Кинг

В 1974 году американский психиатр Г. Фрейденберг для описания психологического состояния у волонтеров служб психического здоровья, проявляющегося в виде истощения, разочарования и отказа от работы, впервые применил термин «синдром эмоционального выгорания». Такой термин он определил как «поражение, истощение или износ, происходящий в человеке вследствие резко завышенных требований к собственным ресурсам и силам». Синдром эмоционального выгорания представляет собой процесс, развивающийся во времени, который начинается с чрезмерного и продолжительного стресса на работе. Неизлечимые болезни, смерть пациентов, чрезмерная нагрузка на работе – все это вызывает чувства напряженности, раздражительности или утомления, обуславливая формирования «синдрома эмоционального выгорания». Выгорание сопровождается физическим, эмоциональным и психическим истощением. Это приводит к тому, что медицинский работник, используя механизмы психологической защиты, отдаляет себя от работы и становится апатичным, циничным и негибким в своем поведении.

Несмотря на то, что с момента описания данного феномена прошло более 40 лет, в своей профессиональной деятельности медицинский работник по-прежнему мало уделяет внимание профилактике этого феномена. Отсутствуют методические рекомендации, приемлемые для использования в повседневной деятельности. Данное учебно-методическое пособие призвано исправить это, в нем рассматривается ряд релаксационных техник, которые можно использовать в повседневной деятельности, что позволит снять излишнее напряжение, преодолеть негативные эмоции и настроиться на позитивное эмоциональное состояние. Это позволит справиться с профессиональным стрессом и избежать эмоционального выгорания при выполнении медицинским работником своих профессиональных обязанностей.

Характеристика «Синдрома эмоционального выгорания»

В настоящее время опубликовано множество научных трудов на тему «эмоционального выгорания», но единого определения синдрома до настоящего времени не существует. К. Маслач (1982) определяет «синдром сгорания» как «синдром истощения и цинизма», который включает в себя следующие параметры «скука», «эмоциональное истощение», «деперсонализация». Выделяют следующие симптомы синдрома выгорания:

Изменения в поведении. Врачи начинают часто смотреть на часы; появляется сопротивление выходу на работу; отмечаются частые опоздания на работу; исчезает творческий подход к решению тех или иных проблем; человек становится подвержен несчастным случаям; отмечается более частое употребление психоактивных веществ.

Изменения в чувствах. Утрачивается чувство юмора; появляется постоянное чувство неудачи и самообвинения; повышенная раздражительность; возникает ощущение, как будто к человеку придираются, преобладает депрессивный фон настроения.

Изменения в мышлении. Появляются мысли о том, чтобы бросить работу; ригидность мышления; подозрительность и недоверие; циничное и негуманное отношение к больным.

Изменения в состоянии здоровья. Появляются нарушения сна; частые простуды; повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям; повышенная утомляемость, истощаемость; непереносимость нагрузок.

С одной стороны, синдром эмоционального выгорания – определенный тип реагирования на хронический эмоциональный стресс, который позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. С другой стороны, возникающие соматические, психологические и психопатологические дисфункции имеют неблагоприятные последствия для здоровья и профессиональной деятельности специалиста.

С точки зрения теории стресса Г. Селье, общий адаптационный синдром имеет три стадии (стадия тревоги, резистентности и истощения), синдром эмоционального выгорания характерен для третьей стадии – истощения. Всего выделяют 3 основных компонента стресса:

- психофизиологический;
- эмоциональный;
- поведенческий.

Психофизиологический компонент проявляется в мышечном напряжении, дрожи или нервных тиках, спазмах и связанных с ними болях в

груди, животе, спине, шее, головокружении, высоком кровяном давлении, усиленном сердцебиении, учащенном дыхании, вегетативных проявлениях в виде сухости во рту или горле, повышенной потливости.

Эмоциональный компонент заключается в виде чувства беспокойства или повышенной возбудимости, раздражительности, неосознанной агрессивности, невозможности сосредоточиться. Может возникнуть ощущение потери контроля, чувство беспомощности, безнадежности, страха, переходящего в панику.

На поведенческом уровне это может проявляться в желании ослабить напряжение за счет использования психоактивных веществ, эпизодах переедания, избегании ответственности, связанной с принятием решений, потери интереса к своему внешнему виду, проявлении чувства безразличия ко всему происходящему.

Стресс – комплексное физическое и психофизиологическое состояние, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Быстрое распознавание симптомов стресса важно для своевременного выявления его источника или причины возникновения и предупреждения формирования симптома «эмоционального выгорания». Для определения того, находится ли человек в состоянии хронического стресса, необходимо ответить на следующие вопросы:

Вы чувствуете себя чрезвычайно усталым, просто истощенным без какой-либо существенной причины?

Вы не только ждете с нетерпением выходных, но с трудом переживаете каждый понедельник?

Вы курите и понимаете, что не можете бросить?

Вы переедаете, злоупотребляете спиртным и неразумно тратите деньги?

Вы с чувством «вынужденности» делаете что-то, чего на самом деле не хотите делать?

Вы ждете, что с Вами непременно должно случиться что-то плохое?

Наличие всех вышеперечисленных признаков означает, что вы находитесь в состоянии стресса. Независимо от того, как именно на человека воздействует стресс, он всегда последователен: воздействие стрессового фактора-симптом-болезнь. Важнейшее условие преодоления деструктивных стрессовых влияний - изменение жизненного стиля. Огромную роль в нормализации психического состояния человека играет владение навыками психологической саморегуляции.

Базовые принципы психологической саморегуляции

Результатом применения релаксационных техник является изменение физиологических процессов в организме, что проявляется в виде:

уменьшения мышечного напряжения;

изменения артериального давления и частоты сердечных сокращений.

Различные методы релаксации могут помочь привести наш организм в равновесие. При этом релаксация – это не лежание на диване, а активный умственный процесс, позволяющий привести наш организм в расслабленное и спокойное состояние. Изучение основ методов расслабления несложно, но требует определенной практики. Большинство экспертов для преодоления стресса рекомендуют тратить от 10 до 20 минут в день на применение практик расслабления. Если вы считаете, что вам сложно найти столько времени, то вы можете многие из этих методов включить в ваш ежедневный распорядок дня, практикуя их за столом во время обеда, во время поездки в автобусе на работу, в офисе и т.п.

ВЫБОР ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ

Выбор техник релаксации зависит от конкретной потребности, ваших предпочтений, физического состояния и вашей реакции на стресс. Правильная техника релаксации та, которая резонирует с вами, подходит вашему образу жизни, сможет помочь вам прервать повседневные мысли. Необходимо попробовать несколько разных техник релаксации для того, чтобы выбрать наиболее подходящую для себя и регулярно ее применять. Не существует четких критериев, согласно которым можно было бы рекомендовать какую-либо технику конкретному человеку. Поэтому необходимо на практике определять наиболее подходящую для себя технику. Чтобы максимально точно определить результат той или иной техники, необходимо практиковать каждую технику как минимум в течение одной недели (чем дольше, тем лучше). Так как ваше внутреннее состояние изменяется (например, от того, что вы едите разную пищу в разное время), а условия окружающей среды вообще никогда не остаются постоянными (температура, звуки и качество воздуха всегда различны), то однодневной практики любой из техник будет недостаточно для адекватной оценки и сравнения. После испытательного срока необходимо ответить на вопросы оценочной шкалы, затем подсчитать количество баллов и чем ниже итоговый балл, тем более приемлема данная техника для вас.

МЕДИТАЦИЯ

Медитация – это упражнение для мозга, влияющее на состояние тела; на физиологию организма. Цель медитации – овладение собственным вниманием и контролем, чтобы уметь концентрироваться на выбранном предмете, а не быть жертвой обстоятельств.

- Для медитации необходимо концентрироваться на чем-то повторяющемся (например, на собственном дыхании или на повторении слов про себя) или на чем-то фиксированном (например, на часах на стене).

- Медитация может использоваться для избавления от мышечного напряжения, тревожности, злоупотребления наркотиками и перенапряжения. В результате медитации снижается артериальное давление, ритм дыхания и сердцебиения, электрическая активность кожи, усиливается приток крови к рукам и ногам.

- Медитация улучшает психологическое состояние. Она снимает тревожность, помогает изменить локус контроля в сторону внутреннего, способствует самоактуализации, улучшению сна, снижает потребность в курении, избавляет от головных болей и положительно отражается на психическом здоровье.

Физиологические эффекты медитации

Физиологические эффекты медитации были обнаружены в процессе изучения индийских йогов и мастеров дзэн. Множество исследований подтвердили тот факт, что люди, занимающиеся медитацией, обладают более крепким психическим здоровьем, чем остальные. Разные исследования показали, что тревожность – как черта характера или состояние – снижается после некоторого времени занятия медитацией. Кроме снижения тревожности, ученые обнаружили, что медитация способствует установлению внутреннего локуса контроля, способствует более успешной самореализации, более позитивному восприятию стрессоров, улучшению сна и позитивному состоянию психического здоровья в целом.

Как медитировать

Лучше всего медитировать в тишине и комфорте. Однако с приобретением опыта вы сможете делать это практически везде. Итак, вы нашли тихое место, где можно учиться медитации. Теперь вам понадобится удобное кресло. Так как состояние сна отличается от медитативного по физиологическим показателям, вы не получите пользы, если заснете. Чтобы избежать засыпания, найдите кресло с прямой спинкой. В таком кресле ваш позвоночник сможет распрямиться, а мышцы спины не будут уставать,

поддерживая его в вертикальном положении (без зажимов). Если вы найдете кресло, которое сможет поддерживать не только вашу спину, но и голову, это еще лучше.

Сядьте в кресло так, чтобы ягодицы находились перпендикулярно его спинке, ступни слегка выдвинуты, а руки свободно лежали на подлокотниках или на коленях. Расслабьтесь как можно лучше, не прилагая больших усилий (заставляя себя – вы работаете, но не расслабляетесь). Просто станьте пассивным и сконцентрируйтесь на дыхании. Позвольте жизни идти своим чередом. Если вы смогли расслабиться, это хорошо. Если нет, то примите это как факт. Теперь закройте глаза и произносите про себя слово «раз» с каждым вдохом и слово «два» – с каждым выдохом. Не пытайтесь сознательно изменить или проконтролировать ритм своего дыхания, дышите естественно. Продолжайте это занятие в течение двадцати минут. Лучше, если вы будете медитировать так дважды в день по двадцать минут.

Наконец, когда вы закончите медитацию, позвольте телу приспособиться к нормальным рутинным условиям. Открывайте глаза постепенно, фокусируя взгляд сначала на одном объекте, находящемся в комнате, затем на нескольких. Вздохните глубоко несколько раз. Потянитесь, сидя в кресле, потом, когда почувствуете, что уже готовы соприкоснуться с реальностью, встаньте и снова потянитесь. Если вы сразу сорветесь с места после окончания медитации, то вскоре почувствуете усталость, и чувство расслабленности исчезнет. Так как в процессе медитации ваше артериальное давление снизилось и сердцебиение замедлилось, слишком быстрое вставание с кресла может вызвать головокружение и потому не рекомендуется. В принципе, у вас не должно возникнуть никаких затруднений. Если вы испытываете дискомфорт, у вас кружится голова, возникают видения, просто откройте глаза и прекратите медитацию. Такие ситуации редки, но иногда случаются.

Вот еще несколько рекомендаций.

1. Время сразу после пробуждения и перед обедом – лучшее для медитации. Не медитируйте сразу после еды.

2. Медитация способствует замедлению процесса обмена веществ. Кофеин – это стимулятор. Он содержится в кофе, чае, коле и некоторых других напитках. Вам необходимо расслабиться, а не взбодриться. Поэтому не рекомендуется употреблять эти напитки перед медитацией. Точно так же вы не должны курить перед медитацией (ведь никотин – это тоже стимулятор) или принимать иные стимулирующие вещества.

3. Часто спрашивают: «Как узнать, что эти двадцать минут уже прошли?» Ответ прост, посмотрите на часы. Если двадцать минут истекли,

прекратите медитацию, если нет – продолжайте. Смотреть на часы каждые две-три минуты не рекомендуется, однако посмотреть на них один-два раза не возбраняется. Через некоторое время после того, как вы начнете практиковать медитации, у вас появятся «внутренние» часы; они дадут вам знать, когда время истекло.

4. Ни в коем случае не ставьте будильник. Вы будете слишком расслаблены, а звонок приведет вас в чувство слишком резко. Также отключите телефон или просто снимите трубку, чтобы не было звонков. Если телефон будет отключен, то и вы сможете «отключиться».

5. Вы не сможете долго концентрироваться на дыхании из-за других мыслей. Вы задумаетесь о своих проблемах, предчувствиях и других заботах. Это нормально, однако, когда вы вдруг поймете, что задумываетесь о другом и не концентрируетесь на дыхании, необходимо вернуться к повторению слов «один» и «два» на каждый вдох и выдох/

Время для медитации

Медитация может доставлять удовольствие и помогать справляться со стрессом, но необходимо ею заниматься. Часто говорят, что на нее не хватает времени, мешают дети, докучают соседи. Многие люди говорят, что не могут найти свободные сорок минут в день. Время всегда можно найти, просто некоторые предпочитают использовать его для чего-то иного, более важного. Если вам действительно дорого ваше здоровье, то вы найдете время для его улучшения.

Оценочная шкала для медитации

Занимайтесь медитацией регулярно и согласно инструкциям. После как минимум недели занятий оцените каждое из перечисленных ниже утверждений по предложенной шкале.

- 1 — абсолютно верно;
- 2 — в принципе верно;
- 3 — затрудняюсь ответить;
- 4 — в общем неверно;
- 5 — совершенно неверно.

- 1. Мне было хорошо.
- 2. Я без труда смог(ла) найти время.
- 3. Медитация помогла мне расслабиться.
- 4. Я стал(а) лучше справляться с ежедневными делами, чем раньше.
- 5. Я легко освоил(а) эту технику.
- 6. Я без труда отвлекся от своих забот и сосредоточился на медитации.

7. Я не чувствовал(а) усталости после медитации.

8. Мои пальцы рук и ног становились теплее после медитации.

9. Все симптомы стресса (головная боль, мышечное напряжение, тревожность), беспокоившие меня до того, как я стал(а) заниматься медитацией, исчезали после занятий.

10. Каждый раз после медитации мой пульс был ниже, чем перед началом.

Теперь подсчитайте сумму баллов, полученных за ответ. Запомните этот балл и потом сравните с баллами, полученными при оценке других техник. Чем ниже балл, тем больше подходит вам эта техника.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Что такое аутогенная тренировка?

В начале 1900-х годов нейропсихолог Оскар Фогт заметил, что некоторые его пациенты сами себя вводят в гипнотическое состояние. Фогт назвал это состояние самогипнозом. Такие пациенты в меньшей степени утомлялись, испытывали меньше напряжения и страдали от меньшего количества психосоматических расстройств (например, от головных болей), чем другие. Немецкий психиатр Иоганн Шульц, применяя гипноз в работе с пациентами, изобрел аутогенную тренировку на основе своих наблюдений. Шульц обнаружил, что пациенты, которых он гипнотизировал, испытывали два основных ощущения: тепло, разливающееся по всему телу, и тяжесть в конечностях и торсе. Аутогенная тренировка Шульца представляет собой комплекс упражнений, с помощью которых вызываются эти ощущения и, вследствие их появления, – самогипноз. Тепло, разливающееся по всему телу, появляется из-за расширения кровеносных сосудов, что вызывает приток крови ко всем частям тела. Чувство тяжести возникает из-за расслабления мышц. Так как расширение сосудов и расслабление мышц являются компонентами реакции релаксации, аутогенную тренировку стали использовать как технику релаксации, помогающую справляться со стрессом.

Шульц описывал аутогенную тренировку как способ лечения невротиков с психосоматическими заболеваниями. Однако этот способ быстро стали применять и здоровые люди, которые хотели научиться самостоятельно регулировать свое психологическое и физиологическое состояние.

Несмотря на то, что и аутогенная тренировка, и медитация вызывают реакцию релаксации, достигается она разными способами. В процессе

медитации расслабление тела осуществляется посредством сознания. В аутогенной тренировке ощущения тепла и тяжести используются для того, чтобы сначала расслабить тело, а затем – передать это расслабление в сознание путем визуализации. Следует использовать то, что подходит вам лучше всего. Узнать это поможет оценочная шкала, предложенная в конце главы. По ней вы сможете определить, насколько полезна для вас аутогенная тренировка.

Замечено, что людям с внутренним локусом контроля аутогенная тренировка помогает больше, нежели людям с внешним локусом.

Физиологические эффекты

Физиологические эффекты аутогенной тренировки схожи с эффектами всех релаксационных техник, вызывающих трофотропную реакцию. Сердцебиение, ритм дыхания, мышечное напряжение и содержание холестерина в крови снижаются. Альфа-волновая активность мозга и приток крови к конечностям увеличивается. Увеличение альфа-волновой активности мозга — признак расслабления сознания, что является результатом аутогенной тренировки. Занятия аутогенной тренировкой приносят пользу людям, страдающим мигренями, бессонницей, и гипертоникам.

Психологические эффекты

Аутогенная тренировка была разработана также для того, чтобы помочь людям снизить тревожность, уменьшить подавленность, усталость и повысить сопротивляемость стрессу. Было замечено, что даже роженицы испытывали меньше боли и тревоги в процессе родов после занятий аутогенной тренировкой. Спортсмены улучшали свои показатели с помощью аутогенной тренировки, так как преодолели тревожность, вызванную предстоящим соревнованием.

Предварительные замечания

Шульц называл несколько факторов, соблюдение которых необходимо для успешных занятий аутогенной тренировкой:

- 1) высокая мотивация и готовность к деятельности;
- 2) рациональный уровень самоконтроля и саморегуляции;
- 3) поддержание определенного положения тела, способствующего получению пользы;

4) сведение к минимуму воздействия внешних стимулов и концентрация сознания на внутренних ощущениях;

5) концентрация внимания на телесных ощущениях.

Положение тела

Существует три основных положения тела для аутогенной тренировки: одно положение лежа и два – сидя.

Первое: вы лежите на спине, ступни ног слегка разведены, носки направлены в разные стороны. Под ту часть тела, которая испытывает неудобство, подложите подушку. Остерегайтесь неровного положения тела (например, если вы положили подушку под голову, следите, чтобы подбородок не был прижат к груди). Руки лежат вдоль тела, но не касаются его; локти слегка согнуты, а ладони – «смотрят» вверх.

В положении сидя есть два варианта, которые можно применять где угодно. Лучшее место – кресло с прямой спинкой, которая будет поддерживать вашу голову и позволит сохранить прямым позвоночник. Ягодицы должны быть перпендикулярны спинке кресла, а сиденье – достаточно длинным, чтобы поддерживать ваши бедра. Ваши руки, кисти и пальцы могут лежать на подлокотниках кресла или на коленях.

Второй вариант позиции сидя: возьмите табуретку или стул с низкой спинкой, чтобы в процессе сидения не было опоры для спины. Сядьте на край сиденья, обопритесь руками о бедра, кисти и пальцы рук должны оставаться свободными. Голова также висит свободно, подбородок находится около груди. Ноги на ширине плеч, кончики пальцев ног слегка видны из-за коленей. Независимо от выбранной вами позиции, вы должны убедиться в том, что ваше тело расслаблено, напряжение мышц минимально.

Шесть начальных стадий аутогенной тренировки

Вот шесть начальных стадий аутогенной тренировки, которые предваряют визуализацию:

1) концентрация на ощущении тяжести в руках и ногах (начинайте с ведущей руки или ноги);

2) концентрация на ощущении тепла в руках и ногах (начинайте с ведущей руки или ноги);

3) концентрация на ощущении тепла в районе сердца;

4) концентрация на дыхании;

5) концентрация на ощущении тепла в области живота;

6) концентрация на ощущении прохлады в области лба.

Эти стадии сменяют друг друга последовательно; вы должны в совершенстве освоить каждую из них, перед тем как переходить к следующей. Внизу приведены приблизительные инструкции для каждой стадии. Повторяйте каждое утверждение по три раза.

Стадия 1: Тяжесть. Моя правая рука тяжелеет...

Моя левая рука тяжелеет... Мои руки стали тяжелыми. Моя правая нога тяжелеет... Моя левая нога тяжелеет... Мои ноги стали тяжелыми.

Мои руки и ноги стали тяжелыми.

Стадия 2: Тепло.

По моей правой руке разливается тепло...

По моей левой руке разливается тепло...

По моим рукам разливается тепло...

По моей правой ноге разливается тепло...

По моей левой ноге разливается тепло...

По моим ногам разливается тепло...

По моим рукам и ногам разливается тепло.

Стадия 3: Сердце,

Мое сердце бьется ровно и спокойно (повторите четыре раза).

Стадия 4: Дыхание.

Мое дыхание спокойно и ровно.

Я дышу абсолютно легко (повторите четыре раза).

Стадия 5: Солнечное сплетение.

В области солнечного сплетения разливается тепло (повторите четыре раза).

Стадия 6: Лоб.

Мой лоб прохладен (повторите четыре раза).

По мере приобретения опыта вы сможете вызывать ощущение тепла и тяжести в конечностях, тепла в области солнечного сплетения, умерить ритм дыхания и сердцебиения и т. д. всего за несколько минут. Однако помните о том, что для достижения такого уровня мастерства требуется несколько месяцев регулярной практики. Регулярно — это от десяти до сорока минут от одного до шести раз в день. Тем не менее не стоит суетиться при освоении аутогенной тренировки, так как чрезмерно усердные попытки могут только навредить. Работайте в своем естественном ритме, переходя к следующей стадии только тогда, когда добьетесь успеха на предыдущей.

Визуализация

Вторая ступень аутогенной тренировки – воображение приятных, спокойных картинок для того, чтобы распространить расслабление, достигнутое телом, в сознание. Некоторые представляют себя катающимися на лодке по спокойному озеру в солнечный день. Иные предпочитают порхающих в воздухе птичек, набегающие на берег морские волны или уютную комнату с камином. Вам понадобятся навыки визуализации чуть позже, когда в этой главе пойдет речь о практике аутогенной тренировки. Вместо того чтобы использовать предложенные мной варианты (которые могут быть абсолютно бесполезны для вас), определите свою расслабляющую картинку. Нижеследующие вопросы помогут вам в этом:

1. Какая погода на вашей воображаемой картинке?
2. Кто там присутствует?
3. Какие цвета преобладают там?
4. Какие звуки вы слышите?
5. Что там происходит?
6. Как вы себя чувствуете?

Визуализация расслабляющих картинок (иногда называемая аутогенной медитацией) начинается с закрывания глаз вверх, как будто вы пытаетесь рассмотреть свой собственный лоб. Как было показано в исследованиях, уже сам этот процесс сказывается на альфа-волновой активности мозга. Следующий шаг – визуализация одного цвета, по вашему выбору, по всему полю зрения. Затем представьте, как из этого цвета появляются картины.

После того как вы выполните эти задания, попытайтесь представить какой-нибудь предмет на темном фоне. Образ этого предмета должен быть четким, неподвижным и неизменным в течение длительного времени (от сорока до шестидесяти минут).

На следующей стадии вы визуализируете других людей, сначала тех, к кому относитесь нейтрально (например, знакомого продавца), потом – членов своей семьи и друзей. Предполагается, что в результате такой визуализации вы переживаете некий инсайт относительно отношений с этими людьми. Иначе говоря, отношения с теми, с кем вы конфликтуете, улучшатся после переживания инсайта в процессе аутогенной медитации.

Ниже приведен пример релаксирующей визуализации. Картинка при любой аутогенной медитации должна быть живой. Чтобы сделать ее максимально реальной, нужно использовать все органы чувств. Вы должны

почувствовать запахи, услышать звуки, увидеть цвета и даже почувствовать вкус, если он присутствует в вашей картинке. Вы можете представлять облака, долины, полевые цветы, прохладный лес, бревенчатую хижину, чистый родник, пологий холм или нечто другое, что поможет вам расслабиться. Помните о том, что визуализация должна помочь Вам избавиться от стресса и расслабиться.

Я спокоен.

Вокруг тихо.

Я расслаблен.

Моя правая рука (если вы не левша) тяжелеет. (Повторите четыре или пять раз.)

По моей правой руке разливается тепло. (Повторите четыре или пять раз.)

Я ощущаю покалывание в своей правой руке.

Моя правая рука тяжелая, по ней разлилось тепло.

Моя левая рука тяжелеет. (Повторите четыре или пять раз.)

По моей левой руке разливается тепло. (Повторите четыре или пять раз.)

Я ощущаю покалывание в своей левой руке.

Моя левая рука тяжелая, по ней разлилось тепло.

Мои руки теплые и тяжелые (Повторите четыре или пять раз.)

Мое сердце бьется ровно.

Я расслаблен.

Мое сердце бьется ровно и спокойно (Повторите четыре или пять раз.)

Мое дыхание ровно.

Мое дыхание спокойно.

Я дышу спокойно и расслабленно. (Повторите четыре или пять раз.)

Мое дыхание свободно. (Повторите четыре или пять раз.)

Мое солнечное сплетение ощущает тепло. (Повторите четыре или пять раз.)

По моему животу разливается тепло. (Повторите четыре или пять раз.)

Мой лоб прохладен. (Повторите четыре или пять раз.)

Я спокоен.

Я расслаблен.

Я в полной тишине.

Теперь вообразите расслабляющую картинку. (Вспомните ту картинку, которую вы выбрали для себя сами.)

Вообразите себя в ней. Увидьте ее максимально ярко. Ощутите ее. Слейтесь с ней.

Услышьте звуки.

Увидьте цвета.

Картина расслабляет вас.

Вы спокойны.

Ваше сознание умиротворено.

Выше тело спокойно, тяжело, тепло и расслаблено.

Вы думаете только о своем расслабленном, теплом и тяжелом теле и о воображаемой, картине. Скажите себе, что вы спокойны, расслаблены и умиротворены.

Теперь приготовьтесь покинуть воображаемое место.

Начните обратный отсчет от пяти.

С каждым счетом вы будете пробуждаться.

С каждым счетом будет приближаться момент, когда вы откроете глаза.

Пять.

Вы покидаете ваше место.

Вы машете рукой на прощание.

Четыре.

Вы снова в своей комнате.

Вы сидите (лежите).

Вы знаете, где вы.

Три.

Приготовьтесь открыть глаза.

Перед тем как открыть глаза, подумайте о том, что вы увидите.

Два.

Откройте глаза.

Сконцентрируйтесь на каком-нибудь предмете в вашей комнате. Сделайте глубокий вдох. **Один.**

Сконцентрируйтесь на предметах, находящихся в комнате. Сделайте несколько глубоких вдохов. Когда почувствуете, что готовы, выпрямите ноги и руки. Теперь встаньте и потянитесь. Наконец, получив заряд свежести и бодрости, вернитесь к вашим обычным занятиям.

Оценочная шкала релаксационной техники

Занимайтесь аутогенной тренировкой регулярно. Минимум через неделю занятий оцените каждое из предложенных высказываний по данной шкале:

- 1 — совершенно верно;
- 2 — скорее верно;
- 3 — не знаю;
- 4 — скорее неверно;
- 5 — совершенно неверно.

1. Мне было хорошо.
2. Я без труда смог(ла) найти время для аутогенной тренировки.
3. Аутогенная тренировка помогла мне расслабиться.
4. Я стал(а) лучше, чем раньше, справляться с ежедневными делами.
5. Мне легко далась эта техника.
6. Мне было легко отвлечься от прочих забот, чтобы заняться аутогенной тренировкой.
7. Я не чувствовал(а) усталости после занятия.
8. Мои пальцы рук и ног становились теплее после занятий.
9. Все симптомы стресса (головная боль, мышечное напряжение, тревожность), беспокоившие меня до того, как я стал(а) заниматься медитацией, исчезали на время занятий.
10. Каждый раз по окончании занятий мой пульс был ниже, чем перед началом.

Теперь подсчитайте сумму полученных баллов. Сравните итоговый результат с итоговыми оценками других релаксационных техник. Чем ниже балл, тем больше подходит вам та или иная техника.

ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ ПО ДЖЕКОБСОНУ

Прогрессивная (последовательная) мышечная релаксация – это особый вид упражнений на расслабление, в ходе которых чередуется состояние расслабления и напряжения отдельных групп мышц. Автором методики является американский невролог **Эдмунд Джекобсон** (1888-1983). Метод широко распространен в англоязычных странах.

В нашей повседневной жизни наша мускулатура слишком часто напряжена без всякой на то необходимости, в результате чего появляются боли в спине, шее или плечах, головные боли. Ненужное мышечное напряжение возникает в тот момент, когда ваши плечи подняты, руки сжимают какой-либо предмет слишком сильно, предплечья напряжены, а брюшные мышцы словно вжимаются вовнутрь. Все это признаки зажимов – напряженная мускулатура и готовность тела к действиям. По утверждению Мак-Гигана, «человек, являющийся жертвой стрессоров, реагирует на них рефлективно, зачастую эмоционально. Если подобные реакции мускулатуры затягиваются надолго, как это обычно и бывает, они могут спровоцировать расстройство функционирования какой-либо системы организма. Такие хронические перенапряжения нередко провоцируют развитие множества психосоматических (соматоформных) и психических расстройств».

Прогрессивная релаксация, которую иногда называют нейромышечной (так как именно нервная система отвечает за напряжение мышц), начинается с одной группы мышц, затем к ней присоединяется другая, в то время как первая уже расслаблена, и так продолжается до тех пор, пока не достигается полное расслабление тела. Начинается оно с мышц конечностей – рук и ног, постепенно продвигается к центру – голове и туловищу. Как и в аутогенной тренировке, расслабление сознания в данном случае достигается через расслабление тела. Однако, в отличие от аутогенной тренировки и медитации, в процессе прогрессивной релаксации человек не впадает в гипнотическое состояние.

Данная релаксационная техника успешно помогает расслабиться и не требует специального оборудования, улучшения наступают уже спустя несколько недель, если заниматься этой техникой три раза в день по пять минут.

Физиологические эффекты

Расслабление скелетных мышц способствует расслаблению всей мускулатуры, а также пищеварительной и сердечно-сосудистой систем. Другие ученые обнаружили, что прогрессивная релаксация помогает при головных болях, мигренях и болях в спине. Последствия зажимов и нерационального мышечного напряжения могут быть нивелированы или, по крайней мере, смягчены с помощью регулярных занятий прогрессивной релаксацией. Это относится даже к писчему спазму.

Психологические эффекты

Доказано, что прогрессивная релаксация обладает большим количеством психологических эффектов, что сказывается на психологическом состоянии и на поведении. Например, студенты с негативной Я-концепцией, занимаясь прогрессивной релаксацией, скорректировали в лучшую сторону свое представление о себе. Более того, депрессия, тревожность и бессонница проходят в результате практики прогрессивной релаксации. Поэтому эта техника рекомендована в первую очередь тревожным личностям.

Для эффективного обучения прогрессивной релаксации, как и многим другим техникам, необходимы специальные условия, например определенное положение тела при выполнении упражнений. Необходимо понять, что вы напряжены. У вас могут болеть плечи, спина, шея или голова. Вы можете испытывать скованность и дискомфорт. У вас могут дрожать руки, или вам будет трудно найти удобное положение.

Прогрессивную релаксацию желательно практиковать до еды. Во время процесса пищеварения увеличивается приток крови в область желудка, и это затрудняет процесс расслабления.

Требования

Для занятий прогрессивной релаксацией необходимо найти относительно спокойное место, в котором вас никто бы не потревожил. Это значит, что в комнате не должно быть телефона, или он должен быть выключен. Свет также лучше выключить. Следует исключить возможность случайного появления членов семьи и домашних животных. Если даже после всех необходимых приготовлений шум все еще проникает в вашу комнату, можно воспользоваться наушниками или ватными тампонами.

Убедитесь в том, что ваша одежда или украшения вас не стесняют, а в комнате достаточно тепло. Трудно расслабиться в холодном помещении, так как кровь не может свободно поступать в конечности. Желательно также снять обувь.

Положение тела

Чтобы приступить к выполнению упражнений, нужно лечь на пол. Стремитесь к тому, чтобы опорой для вашего тела стал пол, а не мышцы. Лежа на спине, найдите удобное положение для рук и ног. Руки можно положить на грудь, живот или вытянуть вдоль туловища, положение ног произвольно. Расслабьтесь. Под шею можно положить валик; также можно положить подушку под колени. Перед тем как приступить к упражнениям, необходимо убедиться в том, что вы чувствуете себя комфортно. Примите удобное положение. По мере приобретения опыта в прогрессивной релаксации вы сможете расслабляться сидя или даже стоя (например, это относится к расслаблению мышц шеи). Однако учиться лучше лежа. По мере приобретения опыта вы сможете опускать фазу напряжения и переходить сразу к релаксации. Прежде чем появится «ощущение мышц», которое развивается с помощью напряжения, может пройти несколько недель или месяцев. Тем не менее, так как эта фаза учит вас чувствовать свои мышцы, важно не игнорировать ее. Однако вы вскоре поймете, что наиболее приятна и полезна именно фаза релаксации.

Упражнения

Специалистами по управлению стрессом было разработано несколько вариантов упражнений для мышечной релаксации. Например, Форман и Майерс предлагает толкать неподвижные объекты для напряжения различных групп мышц. Они рекомендуют нажимать на поверхность стола пальцами, обосновывая свое мнение тем, что техника сопротивления требует большего мышечного напряжения. Смит рекомендует одиннадцать изометрических упражнений: сжатие кулака; напряжение мышц рук; рук и боков; мышц спины; плеч; спины и шеи; лица; передней части шеи; живота и груди; ног; ступней.

Нижеописанные упражнения достаточно просты, но тем не менее эффективны для контроля стресса или напряжения. Необходимо их выполнять несколько раз в день в течение недели. Выполнять необходимо все упражнения (только в случае повреждения можно что-то пропустить). На релаксацию должно уходить в два раза больше времени, чем на напряжение.

Расслабление рук (четыре-пять минут). Устройтесь поудобнее и расслабьтесь, насколько можете. Расслабившись, сожмите в кулак пальцы правой руки. Сжимайте их крепче и крепче, изучая в процессе сжатия ощущение напряжения. Почувствуйте напряжение кисти, а также напряжение в руке и предплечье. Теперь расслабьтесь...Позвольте пальцам

вашей правой руки расслабиться... Отметьте разницу в ощущениях. Теперь позвольте себе расслабиться еще больше. Еще раз плотно сожмите руку в кулак.

Оставьте ее в таком состоянии. Снова почувствуйте напряжение. Теперь отпустите напряжение, расслабьтесь, позвольте пальцам выпрямиться. Снова отметьте разницу. Теперь сделайте все то же самое с левой рукой. Сожмите пальцы левой руки, в то время как остальные части тела остаются расслабленными. Сожмите руку крепче и почувствуйте напряжение. Теперь расслабьтесь... и снова насладитесь контрастом ощущений. Сущность изометрических упражнений заключается в том, чтобы прилагать максимальное усилие в течение 2 секунд в стремлении противодействовать сопротивлению.

Повторите – снова плотно и крепко сожмите левую руку в кулак.

Теперь, наоборот, расслабьтесь и почувствуйте разницу.

Продолжайте расслабляться таким образом еще некоторое время.

Сожмите оба кулака крепко и сильно, ощутите напряжение в кистях.

Изучите это ощущение... и расслабьтесь. Выпрямите пальцы и ощутите расслабление...

Продолжайте расслаблять руки.

Теперь согните руки в локтях и напрягите бицепсы.

Напрягите их сильнее и сосредоточьтесь на ощущении напряжения.

Теперь выпрямите руки...

Расслабьте их и снова почувствуйте разницу...

Позвольте процессу релаксации продолжаться.

Теперь снова напрягите бицепсы.

Сохраняйте напряжение и внимательно его изучите.

Выпрямите руки и расслабьтесь...

Расслабьтесь по максимуму...

Каждый раз, когда вы напрягаетесь и расслабляетесь, обращайтесь внимание на ощущения.

Теперь выпрямите руки, выпрямите их так, чтобы как следует прочувствовать напряжение в трицепсах.

Выпрямите руки и прочувствуйте напряжение. Снова расслабьтесь.

Позвольте рукам занять удобное положение... Позвольте процессу релаксации течь произвольно.

По рукам должно разливаться ощущение приятной тяжести по мере того, как они расслабляются.

Снова выпрямите руки так, чтобы прочувствовать напряжение в трицепсах. Почувствуйте это напряжение... и расслабьтесь. Теперь сосредоточьтесь только на расслаблении в руках, без ВСЯКОГО напряжения. Позвольте рукам занять удобное положение и расслабиться – больше и больше... Продолжайте расслаблять руки... Даже когда вам покажется, что руки окончательно расслаблены, позвольте им расслабиться еще немного больше...

Расслабление лица, шеи, плеч и верхней части спины (четыре-пять минут). Позвольте всем вашим мышцам освободиться от напряжения и отяжелеть. Устройтесь поудобнее.

Теперь наморщите лоб, наморщите его сильнее. А теперь перестаньте морщить лоб. Расслабьтесь и разгладьте его...Представьте, что лоб и кожа на голове разглаживаются по мере расслабления. Нахмурьтесь и наморщите брови, ощутите напряжение. Продолжайте напрягать брови и лоб, снова разгладьте лоб. Теперь закройте глаза.

Ваши глаза закрыты, вам удобно и приятно. Обратите внимание на ощущение расслабленности. Теперь сожмите челюсти и стисните зубы. Изучите напряжение в челюстях. Теперь расслабьте челюсти, слегка разомкните губы. Ощутите расслабление. Теперь плотно прижмите язык к нёбу. Определите место напряжения. Хорошо, теперь позвольте языку вернуться в его естественное, удобное положение. Теперь сомкните губы так крепко, как можете. Расслабьте губы...

Отметьте контраст ощущений при напряжении и расслаблении... Почувствуйте, как расслабляется ваше лицо, ваш лоб, кожа головы, глаза, челюсти, губы, язык, горло...

Вы расслабляетесь больше и больше... Теперь переходите к мышцам шеи. Запрокиньте голову как можно дальше, чтобы почувствовать напряжение в шее. Поверните голову направо, почувствуйте смену напряжения. Теперь поверните ее налево. Теперь выпрямите и наклоните голову вперед. Подбородок давит на грудь.

Теперь позвольте голове вернуться в первоначальное положение и почувствуйте расслабление... Позвольте процессу релаксации продолжаться. Пожмите плечами. Сохраните плечи напряженными. Уроните плечи и расслабьтесь. Ваша шея и плечи расслаблены.

Теперь снова пожмите плечами и сделайте ими круговое движение. Теперь подвигайте плечами вверх-вниз и вперед-назад. Почувствуйте

напряжение в плечах и верхней части спины. Расслабьте плечи...Позвольте расслаблению проникнуть глубоко в ваши плечи и перейти в мышцы спины. Расслабьте шею и горло, челюсти и другие части лица. Ощущение расслабления проникает все глубже... глубже... глубже...

Расслабление груди, живота и нижней части спины (четыре-пять минут).

Расслабьтесь.

Почувствуйте приятную тяжесть, сопровождающую расслабление.

Вдохните и выдохните – легко и свободно...

Обратите внимание, как углубляется расслабление с вашим дыханием...

Выдыхая, сосредоточьтесь на ощущении расслабления.

Теперь вдохните и наполните воздухом легкие. Вдохнув, задержите воздух. Сконцентрируйтесь на напряжении. Теперь выдохните, позвольте стенкам груди опуститься и автоматически вытолкнуть воздух из легких.

Продолжайте расслабляться, дышите свободно и мягко...

Ощутите расслабление и насладитесь им.

Расслабив вес остальные части тела как можно больше, снова наберите в легкие воздух

При вдохе задержите дыхание.

Теперь выдохните, почувствуйте облегчение, дышите спокойно...

Продолжайте расслаблять грудь, позвольте этому ощущению перейти на спину, на плечи, шею и руки...

Пусть все происходит само собой. Просто наслаждайтесь расслаблением.

Теперь обратите внимание на мышцы живота.

Напрягите мышцы живота; пусть ваш живот станет твердым.

Сосредоточьтесь на напряжении.

Расслабьтесь, отпустите напряжение и почувствуйте контраст ощущений.

Снова напрягите мышцы живота.

Удерживайте это напряжение, изучайте его.

Расслабьтесь. Прочувствуйте это приятное ощущение, которое возникает, когда вы расслабляете живот. Теперь втяните живот. Ощутите напряжение. Теперь снова расслабьтесь... пусть ваш живот вернется в свое естественное положение.

Продолжайте дышать легко и свободно, почувствуйте приятный эффект массажа в области груди и живота. Теперь снова втяните живот и почувствуйте напряжение.

Теперь полностью расслабьте живот...

Позвольте напряжению рассеяться по мере распространения расслабления.

Каждый раз, когда вы вдыхаете, обратите внимание на ритмичное расслабление в легких и животе...

Почувствуйте, как ваш живот все больше и больше расслабляется... Отпустите все зажатые мышцы во всем теле. Теперь направьте внимание на нижнюю часть спины.

Выгните спину, как следует прогнитесь и почувствуйте напряжение вдоль позвоночника.

Теперь вернитесь в удобное положение, расслабьте нижнюю часть спины.

Просто выгните спину и почувствуйте напряжение, появляющееся, когда вы прогибаетесь.

Остальные части тела должны быть максимально расслаблены. Локализируйте напряжение в нижней части спины. Снова расслабьтесь, больше и больше...

Расслабьте нижнюю и верхнюю части спины, позвольте расслаблению перейти к животу, груди, плечам, рукам и лицу...

Расслабляйте эти части все больше и больше, глубже и глубже...

Расслабление бедер и икр (четыре-пять минут). Позвольте напряжению уйти и расслабьтесь. Теперь напрягите ягодичные и бедренные мышцы. Напрягите бедра, до предела согнув ноги. Вытяните ноги, расслабьтесь и почувствуйте разницу. Снова согните ноги в коленях и напрягите бедра. Удержите это напряжение. Снова вытяните ноги, расслабьте мышцы бедер... Позвольте процессу расслабления протекать естественно. Вытяните ступни в обратную от головы сторону так, чтобы напряглись ваши голени. Изучите это ощущение напряжения. Расслабьте ступни и икры. Теперь потянитесь носочками в сторону головы и снова ощутите напряжение в мышцах голени. Верните ступни в первоначальное положение.

Снова расслабьтесь... оставайтесь расслабленными некоторое время... Позвольте расслабиться себе еще больше... Расслабьте ступни, голени, колени, бедра и ягодицы... Почувствуйте тяжесть в нижней части тела по

мере расслабления... Теперь позвольте расслаблению перейти на живот, талию и нижнюю часть спины. Позвольте ему проникать все глубже и глубже... Убедитесь в том, что ваше горло не напряжено. Расслабьте челюсти и шею, а также все мышцы лица. Позвольте телу расслабиться на некоторое время... Позвольте себе расслабиться.

Теперь вы можете расслабиться еще больше, просто глубоко вдыхая и медленно выдыхая воздух: ваши глаза закрыты, вы не обращаете внимания на внешние предметы и движение вокруг вас, предотвращая таким образом появление поверхностного напряжения. Вдохните глубоко и почувствуйте, как тяжелеет ваше тело. Медленно выдохните, почувствуйте, как ваше тело тяжелеет. Если вы по-настоящему расслабились, то вы не в состоянии пошевелить ни одним мускулом своего тела. Подумайте о том усилии, которое понадобится, чтобы поднять правую руку. Думая об этом, обратите внимание, не появилось ли напряжение в плечах и руках. Теперь вы понимаете, что лучше не поднимать руку, а продолжать расслабляться. Обратите внимание на то, что вам стало легче, а напряжение исчезло. Продолжайте в том же духе... Расслабляйтесь. Когда вы захотите встать, сосчитайте от четырех до одного. Теперь вы полны сил, чувствуете себя хорошо и спокойно.

Оценочная шкала прогрессивной релаксации

Занимайтесь прогрессивной релаксацией регулярно и следуйте инструкциям. Не раньше, чем по прошествии недели занятий оцените каждое из предложенных высказываний по данной шкале.

1 — совершенно верно;

2 — скорее верно;

3 — не знаю;

4 — скорее неверно;

5 — совершенно неверно.

1. Мне было хорошо.

2. Я без труда смог(ла) найти время.

3. Прогрессивная релаксация помогла мне расслабиться.

4. Я стал(а) лучше справляться с ежедневными делами, чем раньше.

5. Мне легко далась эта техника.

6. Мне было легко отвлечься от повседневных забот, чтобы заняться прогрессивной релаксацией.

7. Я не чувствовал(а) усталости после занятия.

8. Мои пальцы рук и ног становились теплее после занятий.

9. Все симптомы стресса (головная боль, мышечное напряжение, тревожность), беспокоившие меня до того, как я стал(а) заниматься прогрессивной релаксацией, исчезали на время занятий.

10. Каждый раз по окончании занятий мой пульс был ниже, чем перед началом.

Теперь подсчитайте сумму баллов. Запомните итоговый балл и сравните его с итоговыми оценками других релаксационных техник. Чем ниже балл, тем больше подходит вам та или иная техника.

Замечания

Люди зачастую напрягают мышцы сильнее, чем это необходимо. Это нередко приводит к появлению болей в спине, голове, плечах или шее. Мышечное напряжение, подготавливающее тело к действию, которое не осуществляется, называется зажимом. Приподнятые на протяжении всего дня плечи – один из примеров зажима. Прогрессивная релаксация – техника, созданная для нервно-мышечного расслабления. Она заключается в напряжении и последующем расслаблении группы мышц, при постепенном переходе от одной группы мышц к другой. Фаза напряжения предназначена для того, чтобы помочь людям лучше ощутить свои зажимы. Фаза релаксации знакомит людей с расслаблением и учит возвращаться в расслабленное состояние по желанию. Выполнять упражнения следует медленно и осторожно, при появлении болезненных ощущений необходимо останавливаться. Может пройти несколько недель или месяцев занятий прогрессивной релаксацией, прежде чем у вас появится «ощущение мышц», нарабатываемое фазой напряжения, но релаксация принесет вам пользу гораздо быстрее.

ЭКСПРЕСС-МЕТОДЫ СНЯТИЯ СТРЕССА И УПРАВЛЕНИЯ ТРУДНЫМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ СИТУАЦИЯМИ

Способность быстро справляться с возникающим при стрессе напряжением является основным условием успешного функционирования и физического здоровья в современном мире. При столкновении с неопределенностью или в случае переживания неудачи важно уметь быстро снять напряжение, переключиться на позитивные эмоции, что дает возможность быстро восстановиться. Для этого можно использовать следующие приемы.

Произвольный контроль дыхания

Глубоко вдохните и задержите дыхание, в этот момент возникает желание восстановить дыхание и таким образом уйти от проблем повседневности. Желание сделать вдох заслоняет все остальные проблемы, которые теряют свою актуальность и позволяет уйти из-под прямого воздействия стресса. Для этого необходимо с выдохом расслабиться, отклонившись назад и откинув голову, и представить, как с последующим выдохом выходит не только воздух, но и все ваши проблемы. Прodelайте это несколько раз, и это позволит вам снять напряжение и воспринимать текущие проблемы не столь резко, значительно снизив их актуальность для себя.

На высоте выдоха представьте, что вы видите себя со стороны, словно зритель, сидящий в кинотеатре, рассматривает картину. Понаблюдайте за собой, своим поведением, отметьте свои эмоции и оцените свое поведение. Это поможет Вам успокоиться и снять напряжение, а также рассмотреть альтернативные варианты поведения в данной ситуации.

Позитивное мышление

Каждый человек имеет личный опыт избавления от своих недугов и проблем. Этот опыт можно использовать для преодоления текущих проблем. Если вы хоть раз смогли преодолеть свой недуг или пережить критическую ситуацию значит вы имеете способности справляться со своими проблемами.

Можно использовать следующую «технология самоисцеления».

1. Мысленно воспроизведите свой процесс самоисцеления в прошлом и проживите это еще раз. Прodelайте это буквально в течении минуты,

пережив свою болезнь до полного выздоровления достаточно живо и красочно.

2. После этого перенесите себя в настоящее, поймите от чего Вы хотите избавиться и представьте, как Вы себя будете ощущать, когда это произойдет. Мысленно создайте фильм, в котором Вы избавляетесь от недуга, от которого страдаете сейчас. Сделайте его абсолютно похожим на предыдущий: того же размера, яркости, цвета и т. д. Прочувствуйте процесс выздоровления, как можно более отчетливо, это поможет отвлечься от текущих проблем и найти выход из данной ситуации.

Упражнение «Стоп мысли»

В течение 5 минут сосредоточьтесь на травмирующей ситуации и тех переживаниях, которые с ней связаны. Постепенно острота переживаний пройдет, ситуация станет менее актуальной для Вас, негативные переживания уйдут, и Вы перестанете сильно беспокоиться по поводу произошедшего, появятся альтернативные точки зрения по поводу поведения в данной ситуации.

Роль подобных упражнений заключается в выработке навыков совладения со стрессовой ситуацией, снятии напряжения и умений переключаться с негативного события, иметь возможность рассмотреть альтернативные способы разрешения стрессовой ситуации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции / В.И. Моросанова. – М. : Наука, 2001.
2. Сафронов, А.Г. Медитативные практики в йоге / А. Г. Сафронов. // Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика. – 3-е изд. – Харьков : Ритм Плюс, 2016. – С. 41.
3. Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы : учебно-методическое пособие / С. А. Игумнов. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 107 с.
4. Шульц, И.Г. Аутогенная тренировка / И.Г. Шульц ; пер. с нем. Сергея Дземешкевича. – М : Медицина, 1985. – 32 с.
5. Юрьева, Л.Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников: формирование, профилактика, коррекция / Л.Н. Юрьева. – Киев : «Сфера», 2004. – 271 с.
6. Jacobson, E. Progressive relaxation / E. Jacobson. – 2nd ed. – Chicago : University of Chicago Press. – 193 p.

Учебное издание

Давидовский Сергей Владимирович

Марченко-Тябут Дина Александровна

Алексейчик Татьяна Александровна

МЕТОДЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Учебно-методическое пособие

В авторской редакции

Подписано в печать 20.12.2019. Формат 60x84/16. Бумага «Discovery».

Печать ризография. Гарнитура «Times New Roman».

Печ. л. 1,88. Уч.- изд. л. 1,43. Тираж 50 экз. Заказ 46.

Издатель и полиграфическое исполнение –
государственное учреждение образования «Белорусская медицинская
академия последипломного образования».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/136 от 08.01.2014.

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 3/1275 от 23.05.2016.

220013, г. Минск, ул. П. Бровки, 3, кор.3.