

ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ СТРЕССА

МЕТОДЫ АКТИВНОГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ

(Методические рекомендации для педагогов)

Содержание:

Введение	3
Стресс, основные виды и стадии развития	4
Основные методы профилактики стрессовых состояний	6
Меры активного противодействия стрессу	7
Сценарий сеанса релаксации по технике «расслабление-напряжение»	10
Правильное дыхание	13
Классическая методика аутотренинга по И.Г.Шульцу	14
Медитативные техники	17
Идеомоторная тренировка	18
Меры первоочередной самопомощи	18
Дыхательные техники	19
Упражнения на изменение тонуса различных мышц	21
Список использованной литературы	25

В данных методических рекомендациях дается понятие о стрессе, рассматриваются его основные виды и стадии развития. Предлагаются различные методы восстановления, поддержания и оптимизации функционального состояния человека, которые могут применяться в практике психолога при коррекции эмоционального состояния. Так же приводятся основные методы профилактики стрессовых состояний, меры активного противодействия стрессу и способы первоочередной самопомощи, освоение которых позволяет снизить уровень стрессовых воздействий, повысить уровень трудоспособности профессиональной деятельности и психологического благополучия.

Необходимо отметить, что постепенно накапливаемое психоэмоциональное напряжение приводит к снижению работоспособности организма в целом, ухудшению деятельности всех высших психических функций: происходит сужение объема внимания, ухудшается способность его переключения и распределения, что изменяет доступность сознанию полного объема значимой информации; наблюдаются расстройства в сенсорной области, изменяется восприятие, притупляются ощущения вплоть до их полного отсутствия, отмечаются дефекты мышления и памяти, ослабление воли. Появляется вероятность возникновения нервной, соматической патологии, состояния психической дезадаптации. Нарастающее утомление постепенно приводит к переутомлению организма, что способствует нервному истощению.

Напряжение, возникающее в результате действия стресс-факторов, часто сохраняется довольно долго и после того, как вызвавшее его событие, имело место. Многие люди либо не распознают симптомы стресса, либо не знают, каким образом можно избавиться от него.

Учитесь управлять своим настроением, стабилизировать эмоциональное состояние.

Стресс, основные виды и стадии развития

Воздействие стресс-факторов могут способствовать развитию стресса.

Стресс – это неспецифическая реакция организма на любое предъявляемое ему требование. Неспецифическая реакция означает, что независимо от характера воздействия развивается реакция организма по одному механизму. Воздействие стресс-фактора вызывает в организме человека два взаимосвязанных процесса:

мобилизацию физиологических систем, обеспечивающих приспособление именно к данному фактору (голоду, холоду, физической нагрузке, недостатку воздуха и т.п.);

активацию стандартных, неспецифических реакций, развивающихся при воздействии любого необычного для организма стимула.

Другими словами, при воздействии стресс-фактора, организм мобилизует все свои внутренние ресурсы, и активирует те процессы, которые требуются для преодоления стресса. Выделяют два вида стресса: эустресс и дистресс.

Эустресс – это стресс, который вызывается положительными эмоциями. Этот вид стресса мобилизует организм, активизирует внутренние резервы человека, улучшает протекание психических и физиологических функций. Человек чувствует прилив сил, что позволяет ему работать на высоком уровне.

Дистресс – разрушительный процесс, дезорганизуя поведение человека, ухудшает протекание психофизиологических функций. Дистресс несет в себе разрушительную силу для нашего организма. Он негативно сказывается на здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям.

Симптомы стресса, проявляющиеся на психологическом уровне:

постоянная раздражительность при общении с людьми;

чувство, что вы не в полном объеме справляетесь с повседневными профессиональными обязанностями, с которыми ранее справлялись вполне успешно, а сейчас у вас возникают проблемы с коллегами, руководителем на работе;

постоянное ожидание неудачи;

потеря интереса к жизни;

неспособность завершить одно дело и начать другое;

постоянный или возникающий от случая к случаю страх заболеть;

чувство, что я «плохой», или даже ненависть к самому себе;

потеря интереса к другим людям;

постоянное чувство едва сдерживаемого гнева или ярости;

чувство, что вы являетесь объектом враждебности со стороны других людей;

утрата чувства юмора и способности смеяться;

безразличие к работе, домашним делам, своей внешности;

страх перед будущим;

страх перед собственной несостоятельностью;

чувство, что никому нельзя доверять;

сильный страх открытого или замкнутого пространства или страх перед уединением и т.п.

Что же происходит в организме человека в состоянии стресса?

Надпочечники начинают вырабатывать гормон адреналин, который «готовит» ваше тело к выходу из критической ситуации.

Сердце начинает биться быстрее, а дыхание становится чаще.

Увеличивается приток крови к мозгу, которому требуется больше кислорода для активной деятельности во время опасности.

Мышцы напрягаются и готовы действовать.

Прекращается процесс пищеварения, что позволяет организму сэкономить немало энергии.

Исходя из этого, к основным психофизиологическим признакам стресса можно отнести:

- вспотевшие ладони;
- частое сердцебиение;
- обильное потоотделение;
- возникновение проблем с дыханием;
- лицо краснеет или бледнеет;
- зрачки расширяются;
- возрастает кровяное давление;
- мышцы напряжены;
- возникает ощущение подавленности.

В стрессовых ситуациях происходит адаптация организма: активность физиологических процессов резко снижается, все ресурсы расходуются оптимально – организм готов к длительной борьбе за жизнь, его устойчивость к различным воздействиям повышена. Поэтому сам стресс можно рассматривать как защитную реакцию на внешние и внутренние раздражители. Вместе с тем стресс – это комплекс эмоциональных состояний, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

Посредством стрессовой реакции нарушается гомеостаз или постоянство организма, но в самом организме заложены механизмы к восстановлению гомеостаза. В момент стресса активность симпатической нервной системы позволяет мобилизовать организм, далее происходит активация парасимпатической нервной системы. Особое значение имеет длительность воздействия стресс-фактора на психику человека и интенсивность его воздействия.

Все включающиеся в организме человека при воздействии стресса приспособительные механизмы Ганс Селье (канадский физиолог, основоположник теории стресса) назвал «общим адаптационным синдромом». Существует три стадии развития этого синдрома: стадия тревоги, стадия сопротивления, стадия истощения.

Первая стадия – *реакция тревоги* – выражается в мобилизации всех ресурсов организма в ответ на воздействие извне, нарушающее равновесие процессов жизнедеятельности. Реакции тревоги соответствует психологическая реакция шока, которая может сопровождаться острыми реакциями на стресс. В этом состоянии осуществление всех высших психических функций предельно затруднено. Может возникнуть существенное сужение зоны внимания, изменение восприятия, притупление ощущений вплоть до их полного отсутствия. Заметно снижаются мыслительные способности.

Вторая стадия – *сопротивления* наступает, когда организму удается справиться с вредными воздействиями. Происходит мобилизация всех психических ресурсов. В этот период может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость. Ощущения и восприятие, внимание, память, мышление приобретают характер, узконаправленный на преодоление стрессовой ситуации, на адаптацию к новым условиям, то есть происходит обострение указанных процессов в отношении

стрессовой ситуации с одновременным притуплением их в отношении остальных событий действительности.

Если же воздействие стресс-факторов долго не удастся устранить и преодолеть, наступает третья стадия – *истощения*. Приспособительные возможности организма снижаются. Происходит истощение ресурсов, влекущих за собой общее снижение психической активности. Осуществление всех высших функций на этом этапе снова затрудняется, особенно страдают процессы внимания и мышления. Воспоминания приобретают избирательный характер: какие-то моменты стрессового события могут быть вытеснены из памяти, а какие-то, напротив, вспоминаться особенно ярко.

В дальнейшем, если ситуация нормализуется, происходит постепенное восстановление как физиологического, так и психического состояния человека. В некоторых случаях, сила стрессового воздействия либо особенности его переживания таковы, что восстановление дострессового состояния не происходит, могут возникать негативные воздействия стресса – отсроченные реакции, посттравматическое стрессовое расстройство, которое серьезно может сказаться на здоровье, а порой и жизни.

Снижению психоэмоционального напряжения способствует изменение частоты и глубины дыхания, позволяющее изменить частоту сердечных сокращений, уменьшить напряжение в мышцах тела. Обучение методам и приемам саморегуляции способствует предотвратить негативное воздействие стресс-факторов, либо свести это воздействие к минимуму. В целях предотвращения развития стрессовых состояний необходимо учиться вырабатывать стрессоустойчивость к воздействию стресс-факторов, как в повседневной жизнедеятельности, так и в экстремальных условиях.

Для повышения стрессоустойчивости к стресс-факторам необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

до появления стресса главные усилия необходимо сосредоточить на проблемах профилактики стресса;

после появления стресса главное внимание уделять мерам активного противодействия стрессу;

в острой стрессовой ситуации осуществлять меры первоочередной самопомощи.

Основные методы профилактики стрессовых состояний

В основу профилактики стрессовых состояний входят:

Во-первых, мудрое отношение к собственной жизни, ее активное конструирование. В любой ситуации существует выход и выбор. Сложная ситуация проверяет нас на прочность – выдержим или нет? Если мы не выдержим, то кому, кроме нас и наших близких станет от этого хуже. А если мы выдержим, то кто, в конечном счете, окажется победителем? Самая трудная ситуация не предполагает абсолютного и однозначного алгоритма действий. Даже в условиях самых жестких реалий существует возможность маневра, относительная свобода, выбор. Одни люди опираются на уже имеющийся жизненный опыт, знания и умения, используют собственные ресурсы, другие – оценивая собственные возможности и ситуацию, в которой они находятся нуждаются в помощи.

При возникновении любой жизненной проблемы научитесь подходить к ней с разных сторон. Ведь человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает происходящее.

Готовьте себя к любым неожиданным событиям заранее.

Старайтесь понимать окружающих. Адекватное понимание других, в частности мотивов их поведения, проникновение в их внутренний мир позволяет избежать ненужных столкновений, и, в конечном счете, обеспечить себе уровень психологического комфорта.

Умейте извлекать положительный опыт, уроки из всего происходящего.

Живите полной жизнью в каждый данный ее момент. Не смотря и вопреки сложностям нашей жизни надо жить, а не существовать; жить каждый день и каждый час, жить каждый миг отпущенной нам жизни. Ведь наша жизнь есть то, что мы думаем о ней.

Во-вторых, прогнозирование стрессогенных факторов индивидуальной жизни и заблаговременная подготовка к стрессам, то есть формирование стрессоустойчивости. К основным мероприятиям этого направления необходимо отнести следующие:

использование тестовых методик, самонаблюдения для познания себя и раннего обнаружения надвигающегося стресса;

ознакомление с опытом других, специальной литературой по стрессу;

физические упражнения;

наличие эффективной среды естественной поддержки (семья, социальное окружение, друзья, родственники);

формирование волевых качеств (целеустремленности, инициативности, настойчивости, выдержки, самообладания, решительности, выносливости).

Меры активного противодействия стрессу

Активное противодействие стрессу может включать ряд мер, подходов и стратегий поведения, которые в своей совокупности образуют систему, призванную если не снять полностью негативные последствия стресса, то в максимальной степени их ослабить. К основным структурным элементам этой системы относят следующие.

1. Анализ индивидуальной картины стресса. Стресс – явление личностное и часто ситуативное. Анализ включает ряд обязательных действий:

составление перечня стрессоров (перечень делает ситуацию управляемой, а проблему – более реальной и осознаваемой). Или, по крайней мере, создает ощущение подконтрольности и прогнозируемости ситуации. Что само по себе тоже важно, так как ведет к повышению уверенности в своих силах;

ранжирование стрессоров (от самого сильного к самому слабому);

планирование реальных и конкретных действий по отношению к стрессорам.

Можно выделить следующие три вида действий:

перспективное действие (стрессоры, поддающиеся коррекции);

игнорирование или адаптация (стрессоры, которые находятся вне пределов досягаемости, по крайней мере, в обозримом будущем; к ним следует просто приспособиться и принимать их такими, какие они есть, например, работа в экстремальных условиях).

2. Мобилизация физиологических возможностей организма для противодействия стрессу при помощи:

увеличения приема жидкости (до восьми стаканов в день к тому количеству, которое мы выпиваем ежедневно);

питания;

дыхания;

физических упражнений (комбинация упражнений на гибкость – 5 минут в день; и выносливость – 20 минут в день).

3. Мобилизация психофизиологических возможностей для противодействия стрессу или психическая саморегуляция.

Психическая саморегуляция – это регуляция различных состояний, процессов, действий, осуществляемая самим организмом с помощью своей психической активности. Методы саморегуляции включают в себя приемы управления дыханием, вниманием, воображением, мышечным тонусом скелетных мышц. Сложные методы саморегуляции решают не только ситуативную задачу по коррекции актуального эмоционального состояния, но и изменяют систему отношений в гораздо более широком контексте, служат восстановлению функциональных резервов.

Нервно-мышечная релаксация подразумевает расслабление мышц тела. Именно этот метод является базовым для последующих – без овладения навыками расслабления мышц невозможно овладеть другими методами. Большую роль в релаксации играет внимание к дыханию. Занятия этим методом постепенно формируют привычку отслеживать состояние тонуса мышц в повседневной деятельности, что способствует нормализации психического состояния. С помощью регулярной практики глубокой мышечной релаксации можно преодолеть депрессию и гнетущее чувство беспокойства, вылечить бессонницу, избавиться от мышечных судорог, напряжения шейных мышц, головных болей и болей в спине, снизить кровяное давление. Мышечная релаксация уменьшает риск сердечных заболеваний, положительно воздействует на иммунную систему человека.

Аутогенная тренировка разработана немецким психиатром И. Шульцем в 1932 году. Слово «аутогенная» состоит из двух греческих слов: «ауто» – сам и «генос» – рождающийся, самосоздающийся. Освоив аутогенную тренировку, человек становится значительно спокойней, улучшаются общее самочувствие и сон, изменяется отношение к конфликтным ситуациям. В аутогенной тренировке И. Шульц выделил две ступени: низшую и высшую. Низшая ступень – овладение методами регуляции мышечного тонуса, достижения релаксации путем представления состояния тяжести и тепла; высшая – обучение умению концентрировать внимание на определенных объектах и состояниях.

Аутогенная тренировка – метод, при котором путем самовнушения достигается расслабление тонуса мышц (релаксация), затем в этом состоянии продолжается самовнушение, нацеленное на обеспечение нормальной деятельности различных органов и систем организма.

Поскольку аутогенная тренировка сочетает в себе не только элементы самовнушения, но также и самовоспитания и самоубеждения, то человек, овладевший и пользующийся ею, постоянно совершенствует свою волю и морально-этические нормы. В условиях чрезвычайной ситуации пожарные, спасатели и другие специалисты МЧС смогут владеть своими эмоциями, концентрировать и распределять внимание, приобретут способность к самонаблюдению и самоотчету, значительно укрепить память и волю,

сформировать гибкую, устойчивую к отрицательным воздействиям и подвижную нервную систему. Данный метод позволяет снять эмоциональное напряжение в стрессовых ситуациях, а являющаяся неотъемлемой его частью мышечная релаксация – быстро и эффективно отдохнуть и восстановить силы.

Важнейшими компонентами аутогенной тренировки являются произвольное расслабление мышц тела и правильное дыхание. Поэтому, прежде чем освоить навыки аутогенной тренировки, необходимо научиться расслабляться и правильно дышать.

Так как самовнушение в методах саморегуляции используется для достижения состояния релаксации, то необходимо научиться вызывать ощущение тяжести и тепла в мышцах. Вначале формируется умение почувствовать тяжесть, затем тепло в правой руке. Сосредоточьте на ней все свое внимание, представьте ее с мельчайшими подробностями, чтобы только ее ощущать во всем теле. Мысленно нараспев произнесите фразы: «Моя правая рука становится тяжелой... Моя правая рука очень тяжелая... Наливается свинцом... Неподвижная...» Каждая фраза произносится с интервалом в 5 секунд. До возникновения ощущения тяжести и неподвижности, скованности это упражнение надо повторить 3-6 раз. Затем постарайтесь с помощью внушения вызвать в руке тепло, за которым последует полное расслабление мышц и расширение сосудов. При этом нужно произносить примерно следующие фразы: «Моя правая рука становится горячей... Чувствую теплоту крови. Рука будто в горячей воде...»

Подобным образом тренируется левая рука, обе одновременно, левая нога, правая нога, обе одновременно. Затем тренировки по вызову ощущений тяжести и тепла проводятся относительно брюшной полости, мышц спины, шеи, затылка, лица.

Для развития навыков сосредоточенности применяется упражнение «замри». Для этого надо сесть на стул, расслабить все мышцы, позволяется лишь моргать глазами. На первой тренировке нужно постараться «окаменеть» на 5 минут. Если это вам удалось, на следующий день прибавьте еще 30 секунд и так до тех пор, пока не научитесь сохранять неподвижность 8 минут, затем 3 дня закрепляйте достигнутое. Есть еще один способ. При занятиях за письменным столом установите время для непрерывной работы (40-50 минут), а затем проведите самоанализ по двум направлениям: были ли отклонения от строго соблюдения времени; насколько эффективной была работа. Умение концентрировать внимание можно вырабатывать посредством упражнений на сужение или расширение круга внимания. Для этого нужно охватить взглядом всю комнату – это будет большой круг внимания. Затем сосредоточьте взгляд на столе, пытаясь охватить им все лежащие там предметы. Так вы обозначили средний круг внимания. Потом необходимо добиться ясного и четкого восприятия какого-либо одного предмета. Для таких тренировок можно выбирать любые масштабы. Например, космос – большой круг, планета – средний, человек – малый. Другой пример: взгляд на себя как бы со стороны – большой круг, рука – средний, палец – малый. Постепенно, переходя от большого к малому кругу, а затем и наоборот, человек проводит тренировку на переключаемость и устойчивость внимания, вырабатывает способность регулировать его качество. Не нужно доказывать, насколько необходимо такое умение в его служебной деятельности.

Навыки сосредоточения внимания, способность вызывать чувства тяжести и тепла в теле являются хорошим подспорьем для выработки более сложных упражнений.

Релаксация

Мышцы тела подразделяются на произвольные (гладкие) и произвольные (поперечно-полосатые). Произвольные – например, мышцы зрачка, кишечника, сердечные мышцы – сокращаются и расслабляются без волевого усилия человека, а произвольные – бицепсы, трицепсы и др. – при таком участии. Расслабление, особенно одновременное всех произвольных мышц тела, – очень трудная задача. Сосредоточившись на одной группе мышц (скажем, ног) и, добившись их полного расслабления, вы можете заметить, что при этом напряглись другие мышцы (живота, лица и др.). И, наоборот, расслабляя последние, можно вызвать сокращение только что расслабленных групп мышц.

Существует комплекс подготовительных упражнений, с помощью которых можно научиться расслаблять практически любую группу мышц тела. Тренировки целесообразно проводить по несколько раз (три – пять) в день, выполняя каждый раз ряд упражнений. Следует обратить внимание на то, что расслабление лучше всего ощущается по контрасту с напряжением. Прежде чем расслабить какую-нибудь группу мышц, желательно ее напрячь. Напряжение должно быть не резким и нагнетаться постепенно.

Когда вы научитесь четко определять границу между напряжением и расслаблением каждой группы мышц, можно приступить к освоению навыка их одновременного расслабления. Для этого потребуется лечь на спину, на ровную поверхность, расслабить все мышцы. Несколько раз (два или три) мысленно «пройти» по всему телу от головы до ног и расслабить те мышцы, в которых сохранилось остаточное напряжение. Снимать его нужно плавно, без особого волевого усилия, чтобы не вызвать напряжения других групп мышц. Для облегчения задачи следует создать незначительное напряжение на мышце, которую вы хотите расслабить, а затем как бы стряхнуть его. Не надо долго сосредоточивать внимание на каком-то одном остаточном напряжении (лучше вы расслабите эту мышцу в следующий раз).

После того как удалось полностью расслабиться, сделайте три-четыре глубоких вдоха-выдоха, после чего глубоко вдохнув, напрягите все мышцы тела и снова расслабьте их с одновременным выдохом. Чтобы четко ощутить контраст состояний напряжения-расслабления мышц, повторите это упражнение несколько раз.

При систематических тренировках человек в течение 1-1,5 месяцев приобретает устойчивый навык расслабления произвольных мышц тела. Освоив его можно перейти к следующему элементу аутогенной тренировки – выработке правильного дыхания.

Сценарий сеанса релаксации по технике «напряжение-расслабление»

Релаксационная техника «напряжение-расслабление» – это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них. Всякий раз, испытывая напряжение или беспокойство, которое вы не можете преодолеть, используйте технику «напряжение-расслабление» до тех пор, пока не найдете и не снимите все напряжения в каждой группе мышц.

К сожалению, многие из нас почти всю жизнь несут в себе бесполезное, но порой весьма значительное напряжение. Мы ходим, стоим, сидим, жуем, много работаем, используя различные группы мышц, но не придаем этому никакого значения. А между тем в них закрепляется излишнее напряжение, накапливаясь чувством усталости. Подолгу находясь в сидячей позе, мы фиксируем в мышцах шеи и плечевого пояса остаточное напряжение. Когда мы ходим или стоим, тоже происходит с мышцами живота и спины. У некоторых людей существует привычка

в моменты особой концентрации непроизвольно сжимать губы, напрягать язык или сводить челюсти, другие имеют тенденцию косить глазами при чтении и др. Все это создает неосознанные, но влияющие на тонус мышц напряжения. Поэтому, даже если вы еще не осознаете усталости, не стоит говорить себе: «Я вовсе не устал и чувствую себя хорошо!». Вместо этого примите метод глубокой мышечной релаксации и ощутите разницу между обычным состоянием работоспособности и чувством настоящей бодрости и силы после сеанса глубокой релаксации.

При регулярном проведении релаксации по технике «напряжение-расслабление» в течение 1-1,5 месяцев вы сможете научиться снимать нервно-мышечное напряжение, ощутить глубокое душевное умиротворение и успокоение, физический комфорт, отдых. Длительность сеанса составляет 15-20 минут.

Прежде чем приступить к сеансу релаксации по технике «напряжение-расслабление» необходимо принять во внимание следующие рекомендации:

во время сеанса сжимайте каждую мышечную группу в фазе напряжения достаточно плотно, а снимайте напряжение постепенно, обращая особое внимание на различие между состоянием почти полного и полного расслабления;

полностью используйте 5-ти секундный период для постепенного снятия напряжения. В последующий за ним период необходимо снимать любое оставшееся напряжение до ощущения полной расслабленности мышечной группы. Этот этап необходим для распознавания и снятия небольших напряжений;

не уплотняйте мышцы слишком сильно – в них могут начаться судороги;

для успешного проведения сеанса релаксации вы можете либо попросить кого-нибудь из близких и знакомых читать вам команды во время сеанса, либо записать всю последовательность команд на магнитофон и использовать запись в любое удобное для вас время;

команды должны произноситься медленным, спокойным голосом с чувством ритма и соблюдением временных промежутков, указанных в инструкции в скобках;

и последнее: перед сеансом необходимо принять максимальную удобную позу и по возможности исключить воздействие всех внешних раздражителей.

Примите положение «лежа», расположите руки вдоль туловища и выберете самое комфортное положение тела. Закройте глаза и несколько раз глубоко вдохните, чтобы начать процесс релаксации (пауза 20 секунд). Позвольте дыханию протекать естественно, в спокойном, расслабленном ритме. Ваш живот поднимается как можно выше, когда вы вдыхаете, и опускается как можно ниже, когда вы выдыхаете. Кажется, вы дышите животом, а не грудью. Это самый естественный и спокойный способ дыхания. Мы дышим так, когда спим (пауза 15 секунд). Сейчас ваше дыхание станет медленным и размеренным (пауза 30 секунд).

Давайте сосредоточимся на различных группах ваших мышц. Сначала наморщите лоб, поднимая брови (пауза 5 секунд). И медленно расслабьте лоб. Теперь почувствуйте полностью расслабленный лоб; пусть любое напряжение, которое вы чувствуете здесь, растворится без следа (пауза 10 секунд). Закройте глаза, крепко сожмите веки (пауза 5 секунд). Медленно расслабьте глазные мышцы (пауза 5 секунд). Позвольте им полностью расслабиться (пауза 5 секунд). Теперь улыбнитесь, улыбнитесь так широко, как вы только можете, почувствуйте, как напряглись мускулы щек (пауза 5 секунд). Позвольте улыбке медленно уйти, почувствуйте, как исчезает напряжение в ваших щеках (пауза 5 секунд). Наслаждайтесь ощущением абсолютно расслабленных мускулов ваших щек. Позвольте любому оставшемуся напряжению, которое вы еще чувствуете,

исчезнуть, раствориться (пауза 15 секунд). Теперь сжимайте губы, вместе, сильно (пауза 5 секунд). И медленно ослабляйте губы, язык (пауза 5 секунд). Ощутите ваш язык, губы полностью расслабленными (пауза 10 секунд). Сильно стисните зубы (пауза 5 секунд). Постепенно позволяйте челюстям ослабевать и расслабляться, почувствуйте, как напряжение отступает и исчезает (пауза 5 секунд). Почувствуйте все лицо в состоянии покоя Ваш лоб, лицо и рот полностью расслаблены (пауза 5 секунд). Ни один мускул не шелохнется на лице. Лицо недвижно и безмолвно (пауза 10 секунд).

Теперь почувствуем напряжение в мышцах шеи. Склоните голову на грудь и постарайтесь коснуться ее подбородком. Напрягите шею (пауза 5 секунд). Медленно отведите голову от груди, расслабьте шею (пауза 5 секунд). Надавите головой назад на поверхность, на которой она лежит (пауза 5 секунд). И постепенно сбрасывайте все напряжение в шее (пауза 5 секунд). Теперь все мышцы шеи расслаблены, голова мягко, без усилия покоится на поверхности. Позвольте любому напряжению исчезнуть из головы и шеи (пауза 15 секунд).

Теперь поднимите плечи к голове так высоко, как только можете (пауза 5 секунд). И медленно позвольте им опуститься (пауза 5 секунд). Теперь вы чувствуете ваши плечи спокойными и неподвижными (пауза 15 секунд). Напрягите верхнюю часть руки, сгибая бицепсы так, чтобы появилась выпуклость (пауза 5 секунд). Медленно снимайте напряжение в верхней части руки (пауза 5 секунд). Сожмите кулаки и напрягите мышцы предплечья и запястья (пауза 5 секунд). И вновь расслабьте медленно и постепенно (пауза 5 секунд). Теперь полностью расслабьте голову, шею, плечи и руки так, чтобы им было свободно и удобно (пауза 15 секунд). Напрягите мускулы груди и живота (пауза 5 секунд). Постепенно расслабьте их (пауза 5 секунд). Прогните спину, почувствуйте напряжение в ней (пауза 5 секунд). И медленно разогнитесь, расслабляя каждый мускул (пауза 5 секунд). Теперь вы ощущаете вашу голову, шею, торс и руки в абсолютном покое. Позвольте им лежать безвольно и неподвижно. Вообразите себе, какие они неподвижные; вы просто не можете передвигать ими (пауза 25 секунд).

Теперь дайте работать с нижней частью тела. Сперва напрягите ягодичные мышцы (пауза 5 секунд). И позвольте им расслабиться, понемногу, постепенно (пауза 5 секунд). Теперь избавьтесь от любого оставшегося в ягодицах напряжения. Ощутите, как они лежат – удобно, хорошо (пауза 5 секунд). Напрягите мышцы бедер, затем коленные мускулы (пауза 5 секунд). Позвольте напряжению в ваших бедрах и коленях медленно исчезнуть (пауза 5 секунд). Ваши бедра и колени теряют оставшееся напряжение и ложатся, чтобы отдохнуть (пауза 15 секунд). Напрягите икры ног (пауза 5 секунд). И медленно расслабьте их (пауза 5 секунд). Теперь вы чувствуете ваши ноги полностью расслабленными (пауза 15 секунд). Загните пальцы ног как можно сильнее (пауза 5 секунд). Медленно расслабьте пальцы ног (пауза 5 секунд). Теперь загните пальцы ного вниз как можно дальше (пауза 5 секунд). Позвольте пальцам и стопам постепенно вернуться в состояние покоя, отдыха (пауза 5 секунд). Ваши ступни прибывают в полном покое (пауза 10 секунд).

Теперь вы ощущаете силу тяжести, прижимающую все ваше тело, полностью расслабленное и спокойное, вниз. Вы чувствуете глубокое расслабление (пауза 25 секунд). Вы спокойны и полностью расслаблены – от головы до ног. Каждый раз, достигая такого состояния релаксации, вы получаете глубокий, полный отдых, после которого вам легко жить. Обратите внимание, как вам

удобно, какое состояние мира и блаженства несет вам эта релаксация (пауза 15 секунд). Обратите внимание на дыхание, дающее жизнь, бесконечный цикл, несущий жизненную энергию во время вдоха и забирающий ненужное при выдохе. Ваше расслабление достигает необычайной глубины, если вы ощутите, как проходит через ваше тело поток воздуха, втекая внутрь и затем покидая его (пауза 1 минута). Теперь вновь обратите внимание, как отяжелело ваше тело. Вы не можете двигаться (пауза 20 секунд). Оставайтесь в таком состоянии столько, сколько хотите: 1 минуту, 10 минут, 20 минут, еще больше. Никто не будет мешать вам. А когда вы встанете, ваши движения будут мягкими, плавными и спокойными его (пауза 3 минуты).

Правильное дыхание

Приобретая навыки релаксации, требуется дышать легко и свободно, причем фаза вдоха соответствует напряжению, а фаза выдоха – расслаблению мышц. Дышать необходимо носом: тренировки проводить стоя, сидя (желательно ноги «по-турецки») или лежа в хорошо проветриваемом помещении.

Нижнее (брюшное) дыхание. Начинать его следует с выдоха, предварительно сосредоточившись на области живота. При выдохе втянуть стенку живота, а при вдохе, расслабляясь, отпустить ее. Живот при этом слегка надувается, нижняя часть легких наполняется воздухом. Грудная клетка остается неподвижной, а живот производит волнообразные движения. Отрабатывая данный вид дыхания, можно одну руку класть на грудь, другую – на живот. Рука, лежащая на груди, в процессе тренировки должна быть неподвижной, а находящаяся на животе – двигаться в ритме дыхания. Нижнее дыхание рекомендуется использовать как можно чаще.

Среднее (грудное) дыхание. Сконцентрируйте внимание на грудной клетке. При выдохе необходимо сжимать ребра, а при медленном вдохе – растягивать их. Во время такого дыхания воздухом наполняется средняя часть легких. В этом упражнении руки можно положить на боковые части грудной клетки, несильно нажимая на них при вдохе и прекращая нажим при выдохе.

Верхнее (плечевое) дыхание. Внимание здесь сосредотачивается на верхних частях легких. На вдохе медленно поднимаются плечи и ключицы, на выдохе они опускаются. Живот и грудь – неподвижны. Воздухом наполняются верхние части легких. Осваивая этот вид дыхания, руки можно положить на ключицы и следить за подъемом и опусканием плеч.

После приобретения навыков нижнего, среднего и верхнего дыхания приступайте к освоению полного, которое представляет собой сочетание всех трех видов.

Полное дыхание. Надо отвлечься от всех посторонних раздражителей и сосредоточиться на тренировке. Вначале сделайте полный выдох. Затем, медленно вдыхая, в одном непрерывном движении объедините рассмотренные выше виды дыхания: поочередно наполните воздухом нижние части легких (при этом надувается живот), далее – средние (расширяются ребра) и, наконец, – верхние (поднимаются ключицы и плечи). Выдох осуществляется в том же порядке: втягивается брюшная стенка, сжимаются ребра, опускаются плечи и ключицы. Важной характеристикой полного дыхания является его бесшумность. Научитесь дышать тихо, без хрипа, сопения и других специфических звуков. Кроме того, важно дышать ритмично и абсолютно свободно.

Тренировки правильного дыхания полезно совмещать с тренировками релаксации.

Классическая методика аутотренинга по И.Г. Шульцу.

Состояние релаксации по классической методике И.Г.Шульца достигается с помощью шести основных мысленных упражнений, направленных на:

- вызывание чувства тяжести в мышцах;
- вызывание тепла в теле;
- успокоение ритма дыхания;
- успокоение ритма сердцебиений;
- вызывание тепла в эпигастрии;
- вызывание прохлады в области лба.

Каждое из них направлено на определенную область или систему организма: мышцы, кровеносные сосуды, сердце, дыхание, брюшные органы, голову.

Смысл данных упражнений состоит в сосредоточении внимания (спокойном, ненапряженном, но полном) на определенной части тела или на определенном органе: фиксация переживаемых внутренних ощущений; в представлении этих ощущений (тяжести, тепла, расслабленности) на фоне повторения соответствующих формул внушения.

В настоящее время последовательность и количество упражнений чаще всего изменяются. Но общий подход остается при этом прежний. Предлагается следующая последовательность освоения упражнений аутогенной тренировки-1: общее успокоение, дыхание, мышцы лица, мышцы рук и ног, кровеносные сосуды рук и ног, брюшные органы, сердце, голова, выход из состояния релаксации. Соответственно этой последовательности организуются занятия с проговариванием на каждом из них определенных блоков формул.

При первом предъявлении блока проговаривается полный набор формул. В дальнейшем, от занятия к занятию, объем блока уменьшается, отдельные блоки объединяются, как бы нанизываются на одну нить. Примерно 30-ти секундные паузы между блоками помогают занимающимся оценить результаты проработки предыдущих формул и настроить себя на последующие. В конце курса самообучения формулы становятся краткими, сводятся буквально к двум-трем словам.

Формулы самовнушения аутогенной тренировки первой ступени

1. Общее успокоение: «Я спокоен...Я совершенно спокоен... Я отдыхаю... Отдыхает все мое тело... Мое тело приятно расслаблено... Отдыхает каждая клеточка моего организма... Отдыхает каждый нерв...Отдыхает каждый мускул... Все мои мышцы приятно расслаблены... Посторонние звуки перестали меня отвлекать... Перестали тревожить и беспокоить... Я совсем перестал волноваться... Все мои проблемы ушли прочь... Мне хорошо... Я отдыхаю... Я совершенно спокоен...Я внимательно слушаю свое тело...Я чувствую то, что говорю сам себе...»

2. Дыхание: «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Я дышу легко и свободно...Дышу без всякого напряжения... Мое дыхание равномерное... Мои вдохи и выдохи неглубокие... Мое дыхание ровное и спокойное...(затем надо молча проследить за своим дыханием в течение примерно одной двух минут, как бы прислушиваясь к нему и изнутри своего организма).

3. Расслабление мышц лица (особая важность их расслабления связана с тем,

что именно эта группа мышц наиболее подвержена напряжению в результате эмоциональных переживаний): «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Я отдыхаю... Мышцы лица вялые и спокойные... Расслаблены мышцы моего лба...моих бровей... моих глаз... моего носа... щек... губ... рта...(при этом свой внутренний взор необходимо переводить с одной мышцы лица на другую. Если упражнение выполняем правильно, то нижняя челюсть вскоре должна слегка отвиснуть, а язык расположиться у края нижнего ряда зубов).

4. Тяжесть рук: «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Моя правая рука словно наливается тяжестью... Эта тяжесть идет от кончиков пальцев все выше и выше...(Мысленным взором надо проследить волну тяжести от кончиков пальцев до плеча)... Вся моя правая рука стала тяжелой. Правая рука очень тяжелая... Мне приятна эта тяжесть...» (Затем, такая же формула произносится для левой руки. Если человек левша, то внушение тяжести в руках пало начинать с левой руки). В заключение: «Обе мои руки тяжелые...».

5. Тяжесть ног: «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Моя правая нога тяжелеет... Чувствую волну тяжести, идущую, но правой ноге от кончиков пальцев все выше и выше... (Затем надо молча проследить волну тяжести от пальцев до бедра)...Вся моя правая нога стала тяжелой... Она словно налилась свинцом... Моя правая нога очень тяжелая... Мне приятна эта тяжесть...» (Затем такая же формула произносится для левой ноги). В заключение: «Обе мои ноги тяжелые...»

6. Тепло в руках: «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Моя правая рука (У левшей – левая) приятно теплее... Тепло струится через плечо в мою правую руку... Оно идет к локтю... Затем в кисть, в кончики пальцев... (Обратите внимание на то, что ощущение тяжести должно идти от кончиков пальцев к центру, а ощущение тепла – в противоположном направлении)...Теплая волна за волной прокатывается через мою правую руку от плеча до кончиков пальцев... Кончики пальцев приятно покалывает... Вся моя правая рука очень теплая... Мне приятно это ощущение...» (Потом такая же формула повторяется для левой руки)... В заключение: «Обе мои руки очень теплые...»

7. Тепло в ногах: «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Моя правая нога теплеет... Тепло струится из моего бедра вниз по ноге... Ощущаю волну тепла, идущую от бедра к колену... затем в голень ... в пальцы. Кончики пальцев моей правой ноги приятно покалывает. Вся моя нога теплая... Мне приятно это тепло...». (Аналогичные формулы повторяем для левой ноги; у левшей самовнушение начинается с левой ноги)... В заключение: «Обе мои ноги очень теплые...».

8. Тепло в области живота: «Я спокоен... Я совершенно спокоен...Ощущаю тепло в районе пупка... Мой живот мягкий и теплый... Словно грелка лежит на моем животе... Тепло от нее идет вглубь... Явственно ощущаю это тепло... Оно согревает все внутри живота... Мой живот прогревается глубинным теплом... Мне очень приятно это тепло...».

9. Сердце: «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Мое сердце бьется спокойно и ровно... Мое сердце работает ритмично. Мое сердце здоровое. Мне приятно ощущать его сокращения... (Затем следует примерно полминуты-минуту проследить за работой своего сердца)...

10. Прохлада в области лба: «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Кожа моего лба стала чувствительной... Она ощущает едва уловимое движение воздуха в комнате... Словно легкий ветерок овеивает мой лоб... Мой лоб приятно прохладен...

Я чувствую приятную прохладу в области лба» ... Мне приятна эта прохлада... (Можно использовать такой прием для ощущения прохлады: на первом занятии смочите кожу лба водой. Испаряясь, вода вызовет ощущение прохлады. Постарайтесь его запомнить).

Формулы выхода: «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Я хорошо отдохнул... Все мое тело расслабилось. Приятное ощущение во всем теле... У меня хорошее настроение... Мое дыхание ритмичное и спокойное... С каждым вдохом в меня вливается бодрость... Я улыбаюсь. Свежесть и бодрость наполняют меня... Я собран и внимателен... Я заряжен энергией... Вытягиваю свои руки вперед... Сплетаю пальцы рук между собой... Подымаю их вверх над собой и одновременно делаю глубокий вдох... Сеанс окончен!... Открыть глаза! Выдох! Руки опустить! Встать!».

По мере освоения навыков произвольной саморегуляции текст формул самовнушения существенно сокращается. Так, через несколько месяцев регулярных занятий бывает достаточно повторить про себя слова: «спокоен, дыхание равномерное, мышцы лица расслабленные, руки тяжелые, ноги тяжелые, руки теплые, ноги теплые, живот теплый, сердце работает равномерно, лоб прохладен», чтобы достичь быстрого сброса напряжения и успокоения. Это позволяет прибегать к помощи АТ-1 в экстренных случаях. Однако для того, чтобы приобретенный навык не угасал с течением времени, требуется подкреплять его регулярными тренировками (хотя бы дважды в неделю).

Аутогенная тренировка (второй вариант упражнений)

Наиболее удобным для ее проведения является положение лежа, но можно тренироваться также в положении полулежа или сидя. Оптимальное время для этого – переходный период между сном и бодрствованием (утром или вечером). Перед занятием проветрите помещение, устраните возможные помехи (шум, яркий свет и т.п.). Одежда и обувь не должны сковывать движения.

Итак, вы приняли удобную позу.

Лежа: лягте на спину, под голову положите небольшую подушку, закройте глаза, руки свободно положите вдоль туловища ладонями вниз, слегка согнув их в локтевых суставах, ноги слегка разведите, а ступни раздвиньте наружу.

Полулежа: сядьте в мягкое кресло (желательно с высокой и отклоненной назад спинкой), распрямите спину, расслабьте руки и положите их на подлокотники, ноги слегка расставьте.

Сидя: сядьте на стул, голову и туловище слегка наклоните вперед, предплечья положите на верхнюю поверхность бедер, кисти рук расслабьте и спокойно свесьте, удобно расставьте ноги.

Теперь приведем нескольких основных упражнений аутогенной тренировки. После их выполнения не следует сразу же вставать. В течение одной минуты рекомендуется оставаться в той же позе.

Упражнение № 1. Вызывание ощущения тяжести в теле. Цель его – добиться максимального расслабления произвольных мышц тела. По окончании упражнения должна отчетливо ощущаться тяжесть во всем теле. Мысленно последовательно произносите следующие словесные формулы-внушения: «Я совершенно спокоен» – 1 раз. «Моя правая (левая) рука (нога) тяжелая» – 5 раз (выполнять 3-4 раза в день в течение недели). «Обе мои руки (ноги) тяжелее. Все тело тяжелое». И в заключение: «Я совершенно спокоен и расслаблен» - 1-2 раза.

Упражнение № 2. Вызывание ощущения тепла в теле. Цель его – научиться управлять тонусом сосудов тела. По окончании упражнения отчетливо ощущается тепло во всем теле.

Последовательно произносите про себя: «Я совершенно спокоен» – 1 раз. «Моя правая (левая) рука (нога) очень теплая» – 6 раз (по 3 раза в день). «Обе мои ноги (руки) очень теплые». «Все мое тело теплое». И далее: «Я совершенно спокоен и расслаблен» – 1-2 раза.

Упражнение № 3. Регулярность ритма сердечной деятельности. Цель его – улучшить кровоснабжение и функционирование сердечнососудистой системы.

Произносите мысленно: «Я совершенно спокоен» – 1 раз. «Сердце бьется мощно и ровно» – 6 раз. «Я совершенно расслаблен» – 1 раз. В процессе упражнения рекомендуется считать про себя число сердцебиений.

Упражнение № 4. Регуляция дыхания. Цель его – нормализация и регуляция дыхательного ритма. Мысленно произносите: «Я совершенно спокоен» – 1 раз. «Мое дыхание совершенно спокойное» – 6 раз. «Я совершенно спокоен и расслаблен» – 1 раз.

Упражнение № 5. Регуляция работы органов брюшной полости. Про себя произносите последовательно: «Я совершенно спокоен» – 1 раз. «Мое солнечное сплетение (мой живот) излучает тепло (прогрелся глубинным теплом)» – 6 раз. «Я совершенно спокоен и расслаблен» – 1 раз.

Упражнение № 6. Регуляция работы сосудов головы. Цель его – вызвать ощущения прохлады в области лба и висков. Это позволяет предотвратить и ослабить головные боли, возникшие вследствие спазмов сосудов.

Последовательно произносите: «Я совершенно спокоен» – 1 раз. «Мой лоб слегка прохладен» – 6 раз. «Я совершенно спокоен и расслаблен» – 1 раз.

Медитативные техники

Медитативные техники являются в той или иной степени неотъемлемой частью всех духовных и религиозных практик. Например, в христианстве – это молитва, в восточных религиях – мантры, созерцание. В контексте современных представлений медитацию можно определить как метод саморегуляции, основанный на управлении вниманием. При использовании медитативных техник формируется навык длительно концентрировать и удерживать внимание на чем-либо, что позволяет «достичь как говорят йоги ощущения пустоты в голове, отрешенности от проблем». Человек, практикующий медитации становится уравновешенным, спокойным, поэтому появляется возможность нахождения выхода из сложных жизненных ситуаций.

Процесс медитации включает четыре стадии: расслабление, сосредоточение, собственно медитативное состояние и выход из медитации.

Выделяют три основных техники медитации:

1. Концентрация на определенных словах, которые повторяются медленно во время медитации, много раз с определенным ритмом и напевом. В результате человек может достичь состояния покоя и ощутить свой внутренний мир. Например, медленное повторение слов: мир, любовь, покой.

2. Дыхание – важная составляющая часть любой восточной медитации. В традициях христианства так же существуют дыхательные практики, сопровождающиеся молитвами. Замедление и углубление дыхания физически способствует процессу релаксации. Расслабленное, ритмичное дыхание способствует тому, что начинают преобладать процессы торможения над процессами возбуждения, иными словами начинает преобладать альфа-ритм над бета-ритмом.

3. Достижение состояния покоя. Медитирующий как бы находится в состоянии отстраненного наблюдения за своими мыслями: он следит за тем, как

они возникают, изменяются и исчезают, в то же время, прибывая вне их и не отождествляя себя с ними. Считается, что в подобном состоянии достигается чистое восприятие мира, восприятие истинной реальности, не искаженной предубеждениями, желаниями и идеями человека относительно тех или иных вещей. Такую способность восприятия реальности можно развивать.

Существует достаточно много методик, построенных на комплексном использовании методов саморегуляции и специализированных методик, разработанных для определенных категорий специалистов. Овладение этими методиками возможно в сотрудничестве с психологом.

Идеомоторная тренировка

Идеомоторная тренировка представляет собой мысленное проигрывание предстоящей деятельности. Мысленное представление движений вызывает в ослабленном виде все те реакции, которые происходят и в реальной ситуации. Существуют модификации идеомоторной тренировки с использованием технических средств: воспроизводящей видеоаппаратуры и т.д. Идеомоторная тренировка успешно используется при выработке сложных двигательных навыков у специалистов экстремального профиля. В то же время, овладение этим чрезвычайно эффективным и простым на первый взгляд методом сопряжено со значительными трудностями, преодолеть которые возможно в сотрудничестве с психологом. Прежде всего, это связано с тем, что достижение эффекта возможно только при умении представлять зрительно-чувственные образы.

Меры первоочередной самопомощи

Воздействие стресса в экстремальных ситуациях бывает настолько интенсивным, неожиданным и стремительным, что может серьезно сказаться на здоровье. В стрессовых ситуациях для снятия эмоционального напряжения специалистам МЧС, участвующим в ликвидации последствий чрезвычайной ситуации можно применять следующие меры первоочередной самопомощи:

1. Медленно сосчитайте до десяти.
2. Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, так же через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.
3. В целях регуляции психического состояния можно использовать следующие успокаивающие упражнения:

Успокаивающее дыхание. В исходном положении, стоя или сидя, сделайте полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразите круг и медленно выдохните в него. Этот прием повторить четыре раза. Затем подобным же образом дважды выдохните в воображаемый квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступает успокоение.

Выдыхание усталости. Лягте на спину, расслабьтесь, установите медленное и ритмичное дыхание. Как можно ярче представьте, что с каждым вдохом легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом она распространяется по всему телу.

4. Повторение коротких простых утверждений позволит вам справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

я сейчас чувствую себя лучше;

я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться;

я могу управлять своими внутренними ощущениями;
я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю;
чтобы ни случилось, я постараюсь сделать все от меня зависящее, чтобы избежать стресса;

внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке.

Для снятия стресса необходим ежедневный самоконтроль и выбор для себя эффективных стратегий совладания стрессу. Попробуйте самые разные способы справиться со стрессом и найдите тот, который подходит вам больше всего.

1. Расскажите кому-либо.

Когда мы проговариваем вслух то, что с нами произошло, то мы освобождаемся от негативных эмоций. Рассуждая вслух, мы лучше понимаем причины происходящего, нам легче принять решение, найти выход из ситуации.

2. Расскажите себе.

Если не можете поделиться ни с кем, то сядьте поудобнее у зеркала и поговорите с собой. Расскажите себе вслух о том, что с вами произошло, и попробуйте проанализировать ситуацию. Говорите до тех пор, пока не почувствуете облегчение, произнесите вслух все, что вас волнует.

3. Напишите письмо.

Доверьте бумаге все, что переживаете в данный момент в связи с неприятным событием. Этот способ хорош тем, что письменная речь более кратка и логична, чем устная, и в процессе описания ситуации понимание проблемы может наступить быстрее, чем при разговоре. Письмо можно порвать, а можно спрятать и перечитать тогда, когда почувствуете дискомфорт. Вы поймете, что все обязательно изменится к лучшему – как в прошлый раз.

4. Если хотите поплакать, то плачьте.

Древний как мир способ снятия стрессов – плач. Не сдерживайте слезы, когда вам хочется заплакать. Плачьте, пока не почувствуете облегчение. Лучше всего плакать стоя под душем. Теплая вода расслабляет тело, шум воды заглушает все звуки. И вы вдруг поймете, что все неприятности уйдут.

5. Для восстановления сил организма необходим здоровый сон.

Помните, что не столько события сами по себе определяют, подвержены мы стрессу или нет, сколько наши реакции на эти события. Несмотря на неблагоприятную обстановку, складывающуюся вокруг, не впадайте в отчаяние, иначе это сделает вашу жизнь еще тяжелее. В стрессовой ситуации помогите себе сами, используйте меры первоочередной самопомощи, опирайтесь на уже имеющийся жизненный опыт, знания и умения.

Дыхательные техники

В арсенале противострессовых средств особое значение имеет дыхание. Для снятия психофизиологического напряжения, которое является негативным последствием воздействия стресс-факторов, используйте дыхательные техники. Предварительно расслабьте все мышцы тела, начиная со стоп, голеней, бедер, низа живота и кончая мышцами лба, затылка. При разучивании дыхательных движений воспользуйтесь счетом. На три счета совершаете вдох, на пять-десять секунд задержите дыхание. Выдох выполните также на три счета. В конце выдоха сократите максимально мышцы живота, подтянув его к позвоночнику. Сделайте паузу на несколько секунд. Затем цикл повторяется. Для усиления положительного

воздействия этих упражнений на организм используйте следующие образы-представления.

На вдохе – вместе с воздухом в ваше тело вливается жизненная сила. Эта энергия укрепляет здоровье, несет добро. На выдохе – из организма выходит все вредное. Различие успокаивающего и мобилизующего дыхания определяется тем, что первое предназначается для снятия психических перегрузок, а второе помогает преодолевать вялость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию. Для понимания механизма саморегуляции существенное значение имеет то, что во время вдоха происходит активация психического состояния, при выдохе – наступает успокоение.

При успокаивающем типе дыхания выдох преобладает над вдохом. Итак, сделайте короткий вдох, затем почти без паузы выдох и максимально задержите дыхание. Потренируйтесь минуты две-три, чтобы ощутить своеобразный ритм.

Мобилизующее дыхание характеризуется средней величины вдохом, некоторой задержкой дыхания и резким выдохом. Для проверки его мобилизующего действия попробуйте перед началом цикла из 5-10 дыханий посмотреть на какой-нибудь небольшой предмет и запомнить его вид. Затем закройте глаза и выполните упражнение в течение двух минут. После этого откройте глаза. Если вы овладели технологией мобилизующего дыхания, то изображение предмета станет более контрастным и ярким. Если вы не заметите изменений, то нужно увеличить продолжительность цикла.

Занятия по овладению дыхательной гимнастикой, как и всеми другими приемами саморегуляции, лучше всего проводить в позе «кучера». Для этого необходимо сесть на стул, голову и плечи опустить, согнуть свободно расставленные колени (между бедрами и голенью должен образоваться угол в 100 – 130 градусов). Руки положить на колени так, чтобы кисти оказались между бедрами, спину нужно согнуть, чтобы плечевые суставы оказались строго по вертикали над тазобедренными. Занятия могут проводиться и в позе лежа, тело при этом должно быть вытянуто, руки свободно должны лежать вдоль туловища, голова опираться на затылок на ровном месте (без подушки).

Комплекс специальных дыхательных упражнений

1-е упражнение (выполняется сидя или лежа). Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, слегка напрячь мышцы всего тела: ног, ступней, живота, рук, плеч, шеи, челюсти. Задержать дыхание на все время, пока мышцы напряжены (примерно 5-6 секунд), затем сделать медленный выдох, расслабляя как можно больше мышцы всего тела. Упражнение выполнять 9-10 раз, при этом каждый раз следует увеличивать время задержки дыхания, выдоха и степень расслабленности.

2-е упражнение. Лечь на спину так, чтобы ступни полностью стояли на полу, колени раздвинуть. Сделать глубокий вдох, рывком соединить колени вместе. Задержаться в таком положении на несколько секунд и затем сделать медленный выдох, дав коленям свободно «упасть» в стороны. Необходимо, чтобы колени «падали» сами, а не опускались движением мышц. Упражнение повторять 9-10 раз.

3-е упражнение. Стоя, сидя или лежа сделать в определенном темпе несколько медленных, ненапряженных вдохов. При вдохе слегка напрягать все мышцы, при выдохе стремиться полностью расслабиться. Выполнять упражнение в течение 2-3 минут.

После перенесенной стрессовой ситуации при снятии напряжения можно использовать дыхательный комплекс, направленный на повышение телесной осознанности у человека. Он проводится в течение 20 - 25 минут, позволяет расслабиться, быстро заснуть, хорошо отдохнуть.

Перед упражнением: представьте надувной шар или мяч, вспомните, как тоненькой струйкой выходит из них воздух, если шар развязать или мяч открыть. Постарайтесь мысленно увидеть эту струйку воздуха. Каждый свой выдох будем представлять в виде такой же струйки воздуха, выходящей из точек, которые будем открывать.

Сосредоточьтесь на своем дыхании. Дышите как обычно, отмечайте свой вдох и выдох. Можно внутренним голосом проговаривать: «Вдох», «Выдох» (30 секунд).

Почувствуйте свои колени. Вдох. Очередной свой выдох сделайте через точки, которые вы мысленно «откроете» на своих коленях. (На самом деле, выдох делаем через нос, но представляем, что выдыхаем через колени). Вдох, а выдох – через точки, на своих коленях (30 секунд).

Ощутите свой позвоночник. Мысленно «пройдите» по нему сверху вниз. Найдите произвольно точку в самом низу позвоночника. Вдох через нос, а выдох – мысленно через точку, которую вы сами определили на позвоночнике в самом низу. Представляем тонкую струйку воздуха, выходящую при выдохе из этой точки (30 секунд).

«Поднимитесь» по позвоночнику вверх. Найдите точку на середине позвоночника. Вдох. Выдох – через точку на середине позвоночника.(30 секунд). Мысленно стараемся «нарисовать» свой выдох.

Поднимитесь мысленно к шейному отделу позвоночника. Вдох. Выдох через точку на шейном отделе позвоночника. Подышать так 30 секунд.

Ощутите свои руки, кисти рук. Вдох, а очередной выдох через точки на кистях рук (30 секунд).

Мысленно спуститесь к локтям. Вдох, а выдох через точки на локтях. Подышать таким образом, мысленно представляя выходящий воздух (30 секунд).

Поднимитесь мысленно к плечам. И на правом плече и на левом найдите точки, через которые будем «выдыхать». Вдох, а выдох через точки на плечах. Струйки воздуха уходят вверх. Дышим, представляя эти струйки (30 секунд).

Находим точку между бровями. Вдох, а выдох через точку между бровями. (30 сек).

Выдыхаем через точку на макушке (30 секунд).

Следующий выдох сделайте через все точки, которые мы называли. Подышите так. Почувствуйте, как воздух проходит через все поры, через всю кожу (30 секунд). Дышите спокойно. Побудьте в таком состоянии столько, сколько вам нужно. Возвращайтесь отдохнувшими.

Упражнения на изменение тонуса различных мышц тела

Упражнения на изменение тонуса скелетной мускулатуры. Скелетная мускулатура является одним из самых сильных источников стимуляции мозга. Произвольное напряжение мышц способствует повышению и поддержанию психической активности, торможению нежелательных реакций на действующий или ожидаемый стимул. Для снятия неактуальной или чрезмерной психической активности необходимо мышечное расслабление (релаксация). Испытывая

негативные влияния, организм максимально мобилизуется для интенсивной мышечной работы.

Многим хорошо известны ситуации, когда накопившееся психическое напряжение в теле снимается на спортивных занятиях, танцах, после которых в теле ощущается приятная усталость и расслабленность, нормализуется сон, улучшается настроение. Именно по принципу контраста «напряжение-расслабление» строятся многие упражнения на релаксацию.

Добиться полноценного расслабления сразу всех мышц тела, как правило, не удается. Поэтому рекомендуется последовательное расслабление различных групп мышц с соблюдением ряда правил.

Управление тонусом скелетных мышц возможно и в процессе повседневной деятельности, не требующей высокой концентрации внимания. Необходимо максимально расслабить те мышцы, работа которых в данный момент не требуется. Так, если при ходьбе напрягаются преимущественно мышцы ног, то нужно расслабить мышцы лица, плеч, рук. В положении сидя следует расслабить мышцы лица, рук, плеч, ног.

Особенно важно формирование навыков расслабления мышц лица и рук. Именно эти части тела имеют самое большое представительство в коре головного мозга, и именно в этих частях наиболее часто возникают мышечные зажимы, то есть группы мышц хронически находятся в повышенном тонусе даже тогда, когда человек расслаблен. Поэтому важно научиться расслаблять все мышцы лица и рук хотя бы на непродолжительное время.

Если напряженность мышц сохраняется, то напряженный участок можно разгладить круговыми движениями кончиков пальцев.

Хорошо расслабляют мышцы упражнения, направленные на развитие гибкости. Развитая подвижность и гибкость суставов и связок значительно снижает риск получения травм. Комплексы упражнений на развитие гибкости способствует более быстрому и полному восстановлению после физических и эмоциональных нагрузок. Выполняя упражнения на растяжку, следует очень внимательно следить за своими ощущениями. При правильно выполняемых упражнениях возникает ощущение приятного растяжения, как будто с усилием растягивается тугая резинка; появляются ощущения покалывания, ощущения тепла или прохлады. В любом случае ощущения должны быть если не приятными, то терпимыми. Острая, резкая боль при растяжке недопустима. Важно обращать внимание на дыхание. При выполнении трудных упражнений, как правило, изменяется дыхание, становится прерывистым, поверхностным. Поэтому важно возвращаться к глубокому, ровному дыханию еще выполняя упражнение. Количество повторений упражнений может быть произвольным. Правую и левую сторону следует нагружать равномерно. Если наблюдается сильная асимметрия при растяжке, рекомендуется начинать и заканчивать хуже растянутой стороной. Это позволит со временем уменьшить асимметрию. Выполнение упражнений на растяжку способствует и развитию умения концентрировать внимание на телесных ощущениях.

Упражнение на изменение тонуса мышечной мускулатуры. Мимическая мускулатура способна оказывать влияние на эмоциональное состояние человека, поэтому приучайте себя поддерживать постоянно доброе, приятное выражение лица. В целях снятия психической напряженности рекомендуется следующее упражнение. Нужно как бы включить «внутреннее зеркало», посмотрев на свое

лицо и избавиться от внутренних зажимов. Периодически задерживая дыхание, слегка надувайте щеки, делайте глотательные движения. После вдоха проведите рукой по лицу, как бы убирая остатки тревоги, раздражения. Затем поднимите уголки губ вверх, улыбнитесь, почувствуйте, как приятные ощущения от уголков идут к ушам. Проведите рукой по мышцам шеи и, если они напряжены, сделайте несколько наклонов или вращательных движений головой, помассируйте шею. Затем легко погладьте мышцы от плеча к уху, потрите подушечками пальцев заушные бугры. Это позволит улучшить приток крови к голове и поможет снять нервное напряжение.

Упражнения для мышц лица

«*Маска удивления*». Выполняется сидя или стоя, лучше перед зеркалом. Одновременно с медленным вдохом поднять брови, как это делает удивляющийся человек. На свободном выдохе опустить брови.

«*Маска гнева*». Нахмурить брови, сжать губы, раздуть крылья носа. Мышечное усилие наращивается постепенно, одновременно с медленным вдохом. Во время свободного выдоха мышцы освобождаются от напряжения.

«*Маска смеха*». Медленно вдохнуть. Углы рта максимально подняты вверх, глаза прищуриваются, рот приоткрывается, обнажая зубы (между верхними и нижними зубами должно поместиться два пальца). Задержите дыхание. Теперь быстро выдохнуть и расслабить мышцы лица.

«*Маска брюзги*». Углы рта опустите, рот сожмите, мышцы подбородка напряжены.

«*Маска трубача*». Выполняя упражнение, следует не только раздувать щеки, но и напрягать мышцы. Рот плотно сжат, круговая мышца рта напряжена.

Упражнение для круговых мышц глаз. Выполняется сидя. На медленном вдохе опускайте верхние веки, сперва мягко, затем с постепенно нарастающим усилием. Наконец глаза теперь сильно зажмуриваются. Упражнения для обоих глаз одновременно. Вариант – для каждого глаза поочередно.

Упражнение «Ль». Выполняется стоя. Имитируется движение языка при произношении звука «Ль»: язык прижат к корням верхних зубов на границе с твердым небом. Рот приоткрыт. Медленный вдох – постепенное напряжение, свободный выдох – расслабление.

Упражнение для жевательных мышц. Жуйте жевательную резинку, морковку или хлебную корку. Сжатие челюстей сопровождается вдохом, разжимание выдохом. «Кусающие усилия» (вертикальной плоскости) следует чередовать с растирающими (горизонтальной плоскости). Движения должны быть неторопливыми, повторять их следует 10-15 раз.

Упражнение «Самомассаж». Упражнение эффективно при онемении мышц тела. Даже в течение напряженного дня всегда можно найти время для маленького отдыха и расслабиться. Помассируйте определенные точки тела. Надавливайте не сильно, закрыв глаза. Вот некоторые из этих точек:

межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;

задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;

челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;

плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;

ступни ног: если вы много ходите, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как идти дальше.

Звукодвигательные упражнения. В таких упражнениях используется звук в сочетании с пением и вибрационным воздействием на определенные органы. Звук «и» вибрирует глотку и гортань, звук «ы» вызывает вибрацию головного мозга, звуки «а» и «о» – область груди, «э» и «оу» – легких сердца, печени, желудка. Вибрация звуком оказывает благоприятное воздействие на все органы, особенно на сердечнососудистую систему, усиливает защитно-адаптационные реакции организма.

Для снятия психического напряжения негативных эмоциональных состояний рекомендуется напевать звукосочетание «м-пом-пээ»: «м-пом» – коротко, «п-эээ» – растянуто.

Упражнение «Зевок». По оценке специалистов, зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций.

Для выполнения упражнения закройте глаза, как можно шире откройте рот, напрягите ротовую полость, как бы произнося низкое растянутое «у-у-у». В это время как можно ярче представьте, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным подтягиваем всего тела. Повышению эффективности зевка способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

Упражнение «Генератор энергии». Вообразите перед собой фантастический генератор энергии и включите его. Как можно ярче представьте себе и почувствуйте, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела, наполняет грудь, мышцы. Вдыхайте ее. Затем последовательно мысленно перемещайте «генератор» за спину, справа и слева от себя, над головой и под ногами. Ощутите волны энергии на спине, на правой и левой стороне тела, на голове, на ногах. В конце упражнения прочувствуйте наличие энергии в каждом участке тела, вашу готовность решать самые сложные задачи. Упражнение рекомендуется выполнять тогда, когда появляются первые признаки усталости.

Список использованной литературы

1. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных. Под общей ред. к. психол. н. Ю.С. Шойгу. Москва, 2009 г.
2. Посттравматическое стрессовое расстройство. Диагностика и реабилитация. Часть 1. Методическое руководство. Матафонова Т.Ю., Павлова М.В., Засыпкина К.В. Москва, 2006 г.
3. Практикум психологической саморегуляции. Перевалов В.Ф. Москва, 2005 г.
4. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. Осухова Н.Г. Москва, 2007 г.
5. Психофизиологическое обеспечение работоспособности сотрудников государственной противопожарной службы. Марьин М.И., Ловчан И.Н., Ефанова М.В и др. Москва, 1998 г.
6. Организация психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел. Марьин М.И., Поляков М.Н. Матюшин А.В. и др. Москва, 2002 г.
7. Диагностика, профилактика и коррекция стрессовых расстройств среди сотрудников государственной противопожарной службы МВД России. Марьин М.И., Поляков М.Н. Матюшин А.В. и др. Москва, 2001 г.
8. Как избежать стресса /Текст/ О.В. Завязкин. – М.: Сталкер, 2000 г.
9. Стресс без дистресса /Текст/ Г.Селье. – М.: Прогресс, 1982 г.
10. Как снять стресс. 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 минуты /Текст/. К. Шрайдер. – М., 1993 г.