

Список рекомендуемой литературы

1. Алексеев А.В. Я спокоен. Как защитить себя от стресса. - Ростов н/Дону: Феникс, 2004.
2. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. Учебно-методическое пособие под общ. ред. проф. Евсеева С.П. – СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44 с.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом. — СПб.: Питер, 2002. — 496 с.
4. Кларк Л. SOS. Обуздай свои эмоции. Как справиться с тревогой, гневом и депрессией — М.: Астрель: АСТ, 2007. – 301 с.
5. Ковпак Д.В., Каменюкин А.Г. Стресс-менеджмент. - СПб.: Питер, 2012. – 208 с.
6. Ключников С.Ю. Искусство управления собой. - СПб.: Питер, 2003. — 192 с.
7. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. - М.: Смысл, 2009. – 311 с.
8. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.
9. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». — СПб.: Речь, 2009. — 250 с.
10. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. - М.: Академия, 2007. — 288 с.
11. Полякова О.Н. Стресс: причины, последствия, преодоление / Под ред. А.С. Батуева. – СПб.: Речь, 2008. – 144 с.
12. Практикум по психологии здоровья / под ред. профессора Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. - 350 с.
13. Прощай, стресс! Лучшие техники релаксации. / Роланд Гейссельхарт. - М.: Омега-Л, 2006. - 118 с.
14. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. - 336 с.
15. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: Питер, 2006. - 256 с.

ГКУ РК «УПРАВЛЕНИЕ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ И ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ»



ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ



*«Истинное величие состоит в том,
чтобы владеть собою».*
Жан де Лафонтен
(французский поэт, писатель)

Содержание

Основы саморегуляции.....	3
Нормализация питания.....	4
Нормализация отдыха (сна).....	6
Дыхательная гимнастика.....	7
Управление вниманием.....	8
Нервно-мышечная релаксация.....	9
Самовнушение (настрой)	10
Визуализация	11
Физические упражнения (гимнастика).....	12
Позитивное мышление.....	14
Самомассаж.....	15
Воздействие на биологически активные точки (БАТ).....	16
Цветотерапия.....	17
Музыкотерапия.....	18
Ароматерапия.....	19
Фитотерапия.....	20
Гидротерапия.....	21
Экотерапия.....	22
Заключение.....	23
Список рекомендуемой литературы.....	24

Заключение

Стрессы в жизни современного человека разнообразны: *повседневные сложности* - конфликт в семье, подготовка к экзамену, выступление на соревнованиях; *критические жизненные события* – поступление в институт, внезапная тяжёлая болезнь, потеря близкого человека; *экстремальные условия труда* – опасность для жизни и здоровья, быстроменяющиеся условия, дефицит времени, ответственность за успех порученного дела и др.



Стрессовое напряжение может негативно влиять на психическое и физическое состояние человека. Поэтому неумение снизить остроту переживания неблагоприятных воздействий чревато разрушающим воздействием на организм и приводит к потере здоровья.

Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психические нагрузки. У одних наблюдается усиление активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. У других стресс вызывает дезорганизацию деятельности, резкое падение её эффективности, пассивность и общее торможение.

Можно заметить, что одни люди легче реагируют на стресс и быстрее восстанавливаются после него, а другие чувствуют себя подавленными и больными, пережив схожие ситуации. Сталкиваясь со стрессом, люди используют различные ресурсы (способы) его преодоления. Ресурсы помогают человеку адаптироваться к стрессу, поэтому, чем больше ресурсов имеет личность, тем легче и спокойнее она справляется со стрессовой ситуацией.

Особенность и актуальность данной информационной брошюры в том, что в ней собраны воедино различные техники саморегуляции, которые являются помощью самому себе в профилактике тех недугов, которые являются нежелательными спутниками в жизни современного человека.



Экотерапия

Экотерапия – древнейший способ оздоровления, нормализации душевного состояния за счёт контакта человека с природой, пребывания на свежем воздухе.

Воздействие: секрет эффективности экотерапии в том, что она позволяет организму восстановить естественный ритм, а мозгу – избавиться от сенсорных нагрузок, связанных с повседневной суетой. Простая прогулка в лесу может помочь справиться со стрессом (снизить уровень кортизола в крови), снять симптомы депрессии и улучшить самочувствие.

Человек - дитя природы, поэтому общение с ней сродни возвращению домой. Оно наполняет ощущением безопасности, гармонии и баланса и оказывает успокаивающий эффект на наш разум. *«На природе наш разум не перегружает себя. Течение наших мыслей становится более ровным, дыхание и другие телесные процессы – более ритмичными. В результате нас наполняет энергия, чувства обостряются»* (Алан Логан, автор книги «Ваш мозг на природе»).

Необязательно далеко ездить за вдохновением. Это могут быть привычные, приятные для Вас занятия (хобби): прогулки в парке, походы в лес за грибами или ягодами, рыбалка, охота, занятия спортом на свежем воздухе, работа на приусадебном участке (уход за садово-огородными культурами), забота о домашних животных, разведение аквариумных рыбок.

«Звуки природы». Хорошо, если есть возможность слушать и наслаждаться звуками природы на её лоне, в естественной обстановке, но можно проводить сеансы релаксации и восстановления сил также с помощью прослушивания записанных звуков. Прекрасно расслабляет и повышает защитные силы организма мягкий шум прибоя, треск костра, журчание ручейка, шелест листвы, пение лесных птиц, стрекотание полевых насекомых, шум дождя.



Основы саморегуляции

Саморегуляция – управление собственным психическим состоянием путём воздействия человека на самого себя.



Любой человек хотя бы раз в жизни нуждался в изменении своего психологического состояния в кратчайшие сроки. В обыденной жизни мы часто интуитивно используем выработанные в индивидуальном опыте наборы приёмов, позволяющих нам справиться с волнением, побыстрее войти в рабочий ритм, максимально расслабиться и отдохнуть. Кто-то, например, предаётся воспоминаниям о положительных событиях, произошедших в жизни, кто-то пытается дышать глубже и медленнее. Каждый ищет «свой» способ. Как правило, одного способа недостаточно. Ситуации бывают разными, соответственно и способы самопомощи должны быть различны.

Неспособность человека регулировать своё настроение может отрицательно сказаться не только на взаимоотношениях с окружающими, но и на качестве выполнения профессиональных обязанностей. Кроме этого, длительное пребывание во власти негативных эмоциональных состояний (состояние ожидания, тревоги, неизвестности, вины, неудовлетворённости, злости и т.д.), оказывает разрушающее воздействие на организм, физическое и психическое состояние. Ещё в древности была замечена связь между эмоциями человека и его физическим состоянием. Считалось, например, что необходимость постоянно сдерживать эмоции разрушает сердце; зависть и злость - поражают органы пищеварения; печаль, уныние, тоска - ускоряют старение.

Самое важное - чётко поставить себе цель, которую планируете достичь - снять излишнее напряжение, устранить тревогу или волнение, или, наоборот, мобилизоваться, активизировать деятельность организма.

Нормализация питания

Воздействие: питание является естественным биологическим средством регуляции функционального состояния, а качественный состав пищи и режим питания непосредственно влияют на степень восстановления сил, уровень сопротивляемости организма стрессовым воздействиям. Основу здорового питания составляют:

1) *энергетический баланс:* количество поступившей энергии должно соответствовать количеству израсходованной энергии. Приход энергии обеспечивают основные пищевые вещества:



углеводы, жиры и белки, соотношение которых составляет 4:1:1, но при условии соответствия калорийности рациона энергозатратам человека. Суточная потребность в энергии зависит от пола, профессии, возраста, физиологического состояния организма (для взрослого мужчины с физическим трудом это 167474000 кДж).

2) *разнообразие поступающих натуральных пищевых веществ:* сбалансированный состав пищи обеспечивает включение в рацион всех необходимых компонентов для полноценного физиологического функционирования и психологического комфорта (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества). Необходимо включать в свой рацион те элементы, которые обеспечивают нормальное протекание обменных реакций в стрессовых ситуациях — витаминов А, С, Е, комплекса витаминов группы В, кальция, магния.

С большой осторожностью следует относиться к употреблению продуктов, содержащих *кофеин* (чай, кофе, шоколад, травяные настои и другие). С одной стороны они оказывают стимулирующее воздействие на функционирование нервной системы, с другой - могут вызвать неблагоприятные отсроченные последствия — потерю сна, головные боли, нервозность, повышенную раздражительность, повышение давления.



Гидротерапия

Гидротерапия - водолечение, наружное применение воды (водопроводной, речной, морской, озёрной, дождевой, родниковой, ключевой) в виде ванн, душей, обливаний, массажа.



Воздействие: водные процедуры используют для снятия усталости, нервного напряжения, закаливания, при нарушениях сна, а также для укрепления и лечения нервной, сердечно-сосудистой, кровеносной, костно-мышечной, эндокринной, пищеварительной, дыхательной, иммунной систем организма.

Факторы воздействия гидротерапии:

- *температурный* (тёплая и холодная температура воды);
- *химический* (добавление в воду экстрактов ароматических растений, пенообразующих веществ, соли, лекарственных препаратов);
- *механический* (воздействие на тело силой массажной струи);
- *гидростатический* (сила давления на тело при погружении в воду).

Тепловое воздействие повышает обмен веществ, стимулирует кровообращение, оказывает обезболивающее и успокаивающее действие, снижает мышечный тонус, понижает возбудимость чувствительных и двигательных нервов, повышает иммунитет.

Воздействие холодом на кожные покровы тела тонизирует мышцы, повышает тонус сердечно-сосудистой системы, способствует выбросу большого количества адреналина в кровь человека, что оказывает ободряющий эффект.

Контрастные процедуры тренируют кровообращение, нормализуют артериальное давление, повышают сократительную функцию мышцы сердца, стимулируют все виды обмена веществ, способствуют подвижности (гибкости) нервных процессов.

Водолечение показано далеко не при всех состояниях и заболеваниях. Перед применением ознакомьтесь с перечнем показаний и противопоказаний либо проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Фитотерапия

Фитотерапия — лечение различных заболеваний человека, основанное на использовании свойств лекарственных растений.

Воздействие: благотворно влияет на физическое и психическое здоровье, повышает защитные функции организма, его жизненный тонус, очищает кровь и жизненно важные органы от шлаков и токсинов.

Фитотерапия мягко, максимально щадяще воздействует на человека, так как натуральные препараты ближе по своему составу к его организму, чем синтетические. Минус фитотерапии – более медленный и менее выраженный эффект. Синтетические препараты действуют гораздо быстрее, а при фитотерапии обычно наблюдается накопительный эффект, требующий длительного времени.

Лекарственные травы применяют в виде настоев, ингаляций, компрессов. Из них изготавливают эфирные масла и лечебные чаи.

Растения с тонизирующим (бодрящим) действием: женьшень, лимонник, родиола розовая, левзея, заманиха, стеркулия, аралия;

Растения с успокаивающим действием - боярышник, полынь, пустырник сердечный, хмель обыкновенный, рута душистая, лаванда, шалфей, мята, мелисса;

Растения с антидепрессивным действием - зверобой, аралия, астра ромашковая, белокудренник чёрный, вербена, герань розовая, душица, майоран, чабрец, валериана.

Перед приёмом препаратов растительного происхождения необходимо учитывать индивидуальные особенности своего организма, ознакомиться с перечнем показаний и противопоказаний.

Крайне важно при приёме того или иного фитотерапевтического препарата внимательно отнестись к его дозировке.



3) оптимальный режим питания человека.

Важную роль в предотвращении развития стрессовых состояний и срывов деятельности играет оптимизация самого режима питания. Все знают, что питаться надо регулярно, рационально распределять приём пищи в течение дня («завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, ужин отдай врагу») и пр. Однако люди в повседневной жизни далеко не всегда следуют этим общеизвестным истинам, чаще всего ссылаясь на несовместимость ведения правильного образа жизни с ритмами профессиональной деятельности, интенсивностью разнообразных нагрузок, отсутствием необходимых условий на рабочем месте.

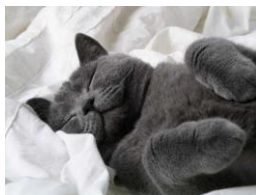
Режим питания должен соответствовать индивидуальным особенностям человека, состоянию его здоровья, устоявшимся культурным традициям и конкретным условиям профессиональной деятельности. Обязательно следует учитывать продолжительность работы, наличие сменных графиков труда и их соответствие биологическим ритмам протекания основных физиологических функций. С точки зрения оптимальности числа приёмов пищи в сутки, наиболее благоприятным считается режим 3-4 х-кратного питания (с интервалами 5-6 часов). При этом в условиях односменной работы рекомендуется принимать на завтрак 25-30% суточного рациона, на обед - 40-50%, на ужин - 20-25%.

Следует помнить, что работоспособность и стрессоустойчивость существенно понижаются в случае выхода на работу натощак, а также в результате обильного приёма пищи.



Нормализация отдыха (сна)

Воздействие: хроническое недосыпание нарушает работоспособность человека – повышается нестабильность в работе нервной системы и внутренних органов, нарушаются процессы памяти и мышления.



Рекомендации для засыпания:

- Необходимо за час до сна уменьшить физическую активность, сократить количество информации и поток впечатлений.
- Создать необходимые гигиенические условия отхода ко сну и оградить себя от возбуждающего влияния света и шума.
- Приводить к беспокойному сну с частыми пробуждениями может намерение проснуться к заданному времени. Для того, чтобы сон в этом случае был глубоким, можно применять формулы самоприказа, которые позволяют выработать механизм «внутренних часов»: «Просыпаюсь без труда в 6 часов утра. Глубоко и крепко спать, чтобы утром рано встать».
- Одна из причин плохого засыпания - боязнь плохого засыпания. В этом случае нужно не расстраиваться, а при помощи самовнушения «забывать» о возможности задержки засыпания. «Ничего со мной не произойдёт, если я сегодня не высплюсь. Буду спокойно отдыхать. Пребывание в состоянии расслабленности восстановит мои силы».
- Многие, когда не спится, считают. Рекомендуется сочетать счёт с ритмом дыхания. Одно слово счёта на каждом выдохе.
- У многих людей имеются свои привычки или ритуалы, способствующие засыпанию и хорошему сну (расположение подушки, способы укрывания одеялом, положение тела и т.д.). Эти каждодневные приготовления ко сну условно-рефлекторно готовят организм к его наступлению. Привычкой могут быть образные представления, которые ускоряют засыпание (представление себя в купе идущего поезда, в лодке, покачивающейся по волнам).

Ароматерапия

Воздействие: ароматы способны влиять на психическое и физическое состояние человека.

Способы применения эфирных масел:

Ароматерапевтические ванны. Эффект достигается за счёт горячей ингаляции с одновременным введением масел через кожу. Температура ванны не должна превышать температуру тела, а длительность такой процедуры не более 15 мин.

Ингаляции. Для проведения горячей ингаляции в ёмкость 0,5 л. добавляется 3-5 капель эфирных масел. Затем, укрывшись полотенцем, наклонитесь над раствором и вдыхайте пары 7-10 мин.

Аромалампы. Верхнюю фарфоровую чашечку наполняют водой и добавляют 5-7 капель эфирного масла. Свеча, зажжённая в нижней части лампы нагревает воду, и аромат эфирного масла распространяется по всему помещению.

Рекомендуемые ароматы:

При бессоннице: ромашка, лаванда, иланг-иланг, пихта, мирра, береза, базилик, Melissa.

При беспокойстве: базилик, бергамот, лаванда, ладан.

При раздражительности, повышенной возбудимости и страхе: душица, мимоза, Melissa, мята, валериана, имбирь, пихта, ирис, мирра, анис, кориандр, базилик, корица, герань, мускат.

При депрессии: базилик, бергамот, грейпфрут, иланг-иланг, лаванда, роза, сандал, шалфей мускатный.

При нервном истощении, переутомлении, общей слабости: базилик, грейпфрут, иланг-иланг, имбирь, корица, лаванда, мята перечная, пачули, розмарин, сосна, тимьян, шалфей.

При нервном напряжении и стрессе: апельсин, базилик, бергамот, герань, иланг-иланг, кедр, кипарис, корица, лаванда, ладан, мандарин, можжевельник, мята перечная, сандал, сосна, тимьян, шалфей.



Музыкотерапия

Воздействие: нервная система человека и его мускулатура способны чувствовать ритм. Музыкальный ритмический рисунок выступает как раздражитель, стимулирует физиологические процессы в организме, гармонизирует ритмы отдельных органов человека. Музыка выступает и как средство для отвлечения от беспокоящих человека мыслей, и как средство успокоения. Характер эмоционального состояния тесно связан с индивидуальным качеством переживаний, возникающих при прослушивании музыки, и может существенно меняться под её влиянием. В качестве полярных рассматриваются два типа музыкальных воздействий:



<i>«Активизирующая» музыка</i>	<i>«Успокаивающая» музыка</i>
<i>Особенности средств музыкальной выразительности</i>	
пунктирный ритм, ударная пульсация, мажорный лад, резкие взлёты и падения мелодии, штрих стакатто (отрывистость)	минорный лад, гармоничность, напевность, нежность мелодии, штрих легато (связность, плавность), невысокая громкость
<i>Физиологические реакции в ответ на действие музыки</i>	
повышение артериального давления, учащение дыхания и пульса, напряжение, спазмы мускулатуры, расширение зрачков	снижение артериального давления, замедление дыхания и пульса, расслабление мышечных зажимов, сужение зрачков
<i>Психологические реакции в ответ на прослушивание музыки</i>	
активность, радостное настроение, эмоциональный подъем, возбуждение	спокойствие, удовольствие, снятие напряжения, усыпляющее действие
<i>Примеры классических музыкальных произведений</i>	
«К радости» Бетховена, «Танец Анитры» Э.Грига, «Танец пастушков» из балета «Щелкунчик» Чайковского, «Весна, аллегро» Вивальди и др.	«Утро» и «Песня Сольвейг» Э. Грига; «Полонез» Огинского, «Рассвет на Москве - реке» Мусоргского, «Павана» Равеля, «Адажио» Альбиниони и др.

Дыхательная гимнастика

Воздействие: произвольное управление дыханием (продолжительностью вдоха и выдоха) - эффективное средство влияния на эмоциональное состояние человека. В напряжённых ситуациях дыхание задерживается, становится прерывистым, поверхностным. Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению и релаксации. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма.



Дыхательные упражнения

«Пламя свечи». Способствует быстрому снятию утомления, очищает кровь от токсинов, повышает сопротивляемость организма. После полного вдоха выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей.



«Передышка». Дышите глубоко и медленно, немного удлиняя выдох: на счёт 1,2,3,4 - вдох, на 5,6,7,8,9,10 – выдох. Вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот. При желании закройте глаза. Ощутите, как воздух при вдохе наполняет каждую клеточку Вашего тела живительным кислородом. Представьте, что вместе с воздухом Вы выдыхаете напряжение, беспокойства и неприятности улетучиваются. Сосредоточьтесь на дыхании и наблюдайте за своими ощущениями.

«Доброе утро». 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 лёгких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создаёт импульс положительных эмоций.



Управление вниманием

Воздействие: при эмоциональной напряжённости поведение человека утрачивает сознательный контроль, пластичность, гибкость. Произвольное внимание (его переключение и концентрация на определённых объектах, явлениях и процессах) помогает преодолеть негативные состояния.



Упражнения

«Пульс». Положите руку себе на запястье виски, шею), почувствуйте и посчитайте свой пульс в течение минуты, сосредоточьтесь на работе своего сердца, представьте, как оно ритмично сокращается. Современная медицина утверждает, что звук размеренного биения сердца позволяет почувствовать себя спокойно и защищённо.



«Отвлечение». Это упражнение основано на достаточно длительном удержании направленности сознания в русле, далёком от травмирующей ситуации, т.е. от навязчивой мысли о предстоящих трудностях физического и психического порядка. Испытывая усталость или беспокойство, можно переключить и сконцентрировать внимание на приятных вкусовых ощущениях, зрительных образах, телесных ощущениях расслабления и покоя. Полезны также творческое хобби, прослушивание мелодий, просмотр кинофильмов.

«Медитация на огне». Зажгите свечу и расположите её так, чтобы она находилась примерно на расстоянии 50 см от Вас на уровне глаз. Закройте глаза, выровняйте дыхание и расслабьтесь. Очистите мысли от посторонних забот. Откройте глаза и устремите свой взгляд на пламя свечи. Сконцентрируйтесь и представьте, что Вы находитесь в самом центре огня. Почувствуйте, что Вас поглощает огонь, он наполняет Вас целиком, очищает и успокаивает. Оставьте в огне все Ваши тревоги и беспокойства, проблемы и неудачи. Ощутите, как в нём тают все беды и горести. Все Ваше тело наполняется светлой очищающей силой огня.



Цветотерапия

Воздействие: общепринято считать, что каждый цвет обладает определённым «психологическим» качеством и, как следствие, оказывает на психику определённое воздействие: так называемые холодные и приглушённые (пастельные) цвета успокаивают, а тёплые и яркие, наоборот, возбуждают. Важным фактором является также индивидуальное цветовосприятие человека.



Упражнение «Радуга»

Можно использовать это упражнение при усталости, для улучшения психического состояния и повышения жизненного тонуса.



Представьте, что Вы находитесь на летней солнечной поляне. Вы чувствуете запах цветов и травы, слышите пение птиц и видите красивую радугу, которая появилась после дождя. Она приближается к Вам, и Вы легко поднимаетесь вверх по её лучам, ощущая лёгкость и невесомость. Почувствуйте, как каждый луч проникает в Вас и разливается по всему телу, наполняя своим целительным цветом:

Красный передаёт Вам энергию и силу;

Оранжевый - поднимает жизненный тонус;

Жёлтый - создаёт хорошее настроение и согревает, как солнце;

Зелёный – избавляет от напряжения и успокаивает;

Голубой – освежает и бодрит, как вода в летний зной;

Синий – гармонизирует и восстанавливает нервную систему;

Фиолетовый - повышает творческую активность.

Радужные лучи наполняют Ваше тело, растворяясь и очищая его от негативных эмоций и настроений. Вы избавлены от усталости, тревог и волнений, очищены, Вам светло и радостно!

Рефлексотерапия

Воздействие: пальцевым надавливанием на строго определённые биологически активные точки на теле человека можно дозированно, избирательно и направленно воздействовать на функции различных органов и систем. При надавливании на них, как правило, возникают своеобразные ощущения ломоты, распирания, онемения, боли, что служит критерием правильности нахождения точки.

Упражнения

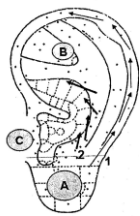
"Разрядка". Поочерёдное надавливание четырёх точек в области губ. В течение трёх секунд указательным пальцем массировать точку 1. После перерыва в 10-15 сек. нажимать на точку 2. После второго перерыва следует одновременно массировать точки 3 и 4. Результатом будет расслабление мышц всего тела. Затем нужно сесть, расслабиться, имитируя засыпание и постепенно делать дыхание реже, обращая особое внимание на удлинение выдоха.



"Антистресс". В течение 3 сек. необходимо плавно и равномерно надавливать на «антистрессовую точку», находящуюся под подбородком. При массировании этой точки Вы почувствуете лёгкую ломоту, жжение. После массирования - расслабьтесь, представьте состояние истомы, постарайтесь вызвать приятные образы. Через 3-5 минут, потягиваясь на зевке, напрягите, а затем расслабьте все мышцы тела.



«Аурикулотерапия». Можно сжимать мочку уха (точка А), слегка сжимая её двумя пальцами. Затем нежными движениями пройтись по кромке ушной раковины (стрелки 1 линии). Двигаясь по завитку ушной раковины снизу вверх (стрелки 2 линии), мы поможем себе расслабиться. Лёгкое нажатие с круговым растиранием точек В и С окажет стимулирующее воздействие на центры, влияющие на вегетативную нервную систему.



Нервно-мышечная релаксация

Воздействие: умение расслабиться, снимать мышечные зажимы, возникающие под воздействием психических перегрузок, позволяет организму получать полноценный отдых, быстро восстановить силы и снять нервно-эмоциональную напряжённость.

Рекомендуется последовательное расслабление различных групп мышц (в первую очередь лица и рук) с соблюдением ряда правил:

Во-первых, задача упражнения – осознать и запомнить ощущение расслабленной мышцы по контрасту с её напряжением.

Во-вторых, каждое упражнение состоит из 3-х фаз: «напрячь - прочувствовать - расслабить».

В-третьих, медленному напряжению соответствует и медленный вдох, расслабление синхронно со свободным полным выдохом.

Упражнения

«Держи стресс в кулаке». Сделайте глубокий вдох через нос на счёт 1-4, одновременно сожмите кисти рук в кулаки (руки могут быть согнуты в локтях либо разведены в разные стороны) и напрягите мышцы рук. Затем сделайте медленный спокойный выдох через рот на счёт 5-12, разжав кулаки, разведя пальцы в стороны и расслабляя все мышцы. Можно сжать руками резиновый мячик (или эспандер) или представить себе ёжика, который скручивается и раскручивается.



«Тряпичная кукла». На вдохе поднимите руки над головой и потянитесь вверх, напрягая мышцы. Представьте, что в Ваших руках находится весь Ваш стресс. Затем согнитесь в пояснице и на выдохе резко опустите руки вниз со словом «ха», как бы сбрасывая напряжение. Задержитесь в этом положении, максимально расслабив руки и плечи. Руки по инерции могут совершать колебательные движения, можете потрясти руками, ногами или всем телом, как животное после купания. Выполните упражнение несколько раз, пока не почувствуете облегчение.



Самовнушение (настрой)

Самовнушение - методика внушения определённых мыслей, установок, желаний, образов, ощущений, состояний самому себе.

Воздействие: самовнушение ведёт к повышению уровня саморегуляции, что позволяет человеку вызывать у себя те или иные ощущения, восприятия, управлять процессами внимания, памяти и эмоциями. Таким образом, снимается нервно-психическое напряжение, проходит страх, усталость и возрастает работоспособность.

Суть самовнушения состоит в использовании специальных словесных формул. Сила воздействия слова известна давно. Недаром народная мудрость гласит: «Словом можно убить и окрылить человека».

Требования, которым должны отвечать формулы самовнушения:

- Вы должны чётко знать, чего хотите достичь;
- формула должна быть чёткой, короткой, отражать самую суть;
- фраза должна носить позитивный характер, без содержания частицы «не», так как подсознание не воспринимает частицы «не»;
- фраза должна произноситься в ритм дыхания, при этом решающая её часть на выдохе;
- хорошо, если фраза носит несколько иронично-веселый характер или заранее зарифмована.

Упражнение «Стоп-стресс»

Скомандуйте себе «Стоп», чтобы резко затормозить действие стресса. Далее используйте формулы спокойствия и уверенности»: «Удача на моей стороне!», «Я полон сил и энергии!», «Мой страх полностью исчезает!», «Я преодолю все трудности!», «Всё проходит, и это пройдёт!», «Эта ситуация мне по силам!», «Что ни делается, всё к лучшему!», «Я спокоен!», «Я расслабляюсь и успокаиваюсь», «У меня всё будет хорошо».



Самомассаж

Воздействие: применяется для расслабления повышенного мышечного тонуса, снятия эмоционального возбуждения и восстановления нормального состояния организма.

Упражнения

1. Массаж шейного отдела позвоночника. Мягкими плавными движениями массируете мышцы шейного отдела позвоночника. Это будет способствовать улучшению общего состояния организма, расслаблению, нормализует кровоснабжение головы.



2. Поглаживание шеи. Всей ладонью лёгкими движениями от подбородка к ключице массируете шею в течение 2-3 минут. Это поможет вам расслабить переднюю группу мышц шеи и усилит эффект от предыдущего упражнения.



3. Массаж верхней части грудной клетки. Подушечками пальцев помассируйте переднюю поверхность грудной клетки от ключицы до подмышечных впадин. Это улучшает кровообращение, нормализует сердцебиение и ритм дыхания.



4. Массаж головы. Лёгкими круговыми движениями помассируйте волосную поверхность головы, как бы причесывая её редким гребнем. Это даст вам ощущение комфорта, снимет головную боль, улучшит кровообращение.



Позитивное мышление (оптимизм)

Воздействие: вера в успех, светлое будущее, позитивное мироощущение, жизнерадостность, уверенность, чувство юмора в трудных жизненных ситуациях повышают стрессоустойчивость личности.



Поражение не способно сломить оптимистов. Неблагоприятную ситуацию они воспринимают как вызов и с удвоенной энергией борются с ней. Светлые мысли порождают весёлое настроение. На уровне мозга этот процесс поддерживается выработкой особых химических веществ — *эндорфинов*, которые вырабатываются автоматически, если мы чему-то радуемся, находимся в приятном ожидании или волнении. Хотя эти вещества не могут продуцироваться непрерывно, мы можем повлиять на этот процесс, посмотрев на ситуацию с улыбкой.

Юмор не разрешает конфликты и напряжённые ситуации, но значительно сглаживает мучительные переживания. Способность увидеть смешное в том, что смешным не назовёшь - мощное средство поддержания психики в равновесном состоянии. Для этого необходимо взглянуть на ситуацию, в которой ты оказался, и на самого себя со стороны, найти смешное в себе, оказавшемся в данном положении.

Упражнение "Улыбка Будды". Это простое упражнение для саморегуляции эмоционального фона. Расслабьтесь, постарайтесь ни о чём не думать. Полностью расслабьте мышцы лица, представляя, что они наливаются тяжестью и теплом. Сосредоточьтесь на уголках своих губ. Представьте, как губы начинают слегка раздвигаться в стороны, образуя очень лёгкую, почти незаметную улыбку. Образное представление того, что ваши губы растягиваются в лёгкой улыбке, заставит мышцы лица совершить спонтанную работу, и Ваше лицо примет выражение, которое называют "дуновением ветерка радости".



Визуализация

Визуализация - вызывание специальными приёмами зрительных, слуховых и обонятельных представлений о происшедших событиях, мысленное создание в воображении образов желаемой действительности.



Воздействие: ожидание худшего лишает возможности эффективно действовать, поэтому тренируя умение «оживлять» зрительные образы, можно научиться привлекать в свою жизнь желаемое, настраиваться на позитивный лад.

Упражнения

«Убежище». Закройте глаза, расслабьтесь и глубоко дышите. Представьте себе, что попали за город в очень красивое место. Вокруг Вас только природа. Ощутите, как Вам хорошо и спокойно. Это – Ваше и только Ваше место. И Вам очень хочется почаще здесь бывать. Постройте себе убежище. Это может быть дом, избушка или просто палатка. Тщательно продумывайте все детали, обустройте его по своему вкусу, а когда всё будет готово – устройте себе торжественное открытие. В сложные для себя жизненные моменты мысленно перенеситесь в Ваше личное убежище, чтобы почувствовать себя лучше.



«Разгладь море». Представьте себе какую-то ситуацию, которая заставляет Вас нервничать. Проследите, какие ощущения возникают в Вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной, давление, сжатие, жжение, пульсация). Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте себе бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуальнo рукой разгладьте это море до ровного зеркала.



Физические упражнения

Воздействие: физическая активность, двигательное «отреагирование» эффектов стресса обеспечивает естественный выход избыточной физиологической и психической энергии, способствует уменьшению эмоционального возбуждения (фитнес, йога, гимнастика, домашний физический труд, ходьба или бег, плавание, танцы и др.).



Физкультурная пауза (5-10 минут) состоит из упражнений, составленных с учётом особенностей конкретного вида трудовой деятельности. Например, при малоподвижной работе, выполняемой сидя, во время физкультурных пауз рекомендуется проделать ряд активных упражнений стоя.

Общеукрепляющая гимнастика способствует снятию напряжения в мышцах скелетной мускулатуры, сохранению гибкости в суставах, устраняет застойные явления в кровеносных сосудах.

Тонизирующее упражнение.

Встать в позу «цапли» (завести стопу одной ноги за колено другой), руки в замке поднять вверх, закрыть глаза. Стоять 15-20 сек. Далее выполнить тоже самое на другой ноге.

Упражнение для позвоночника.

Встать, ноги вместе. Руки поднять вверх, четыре раза потянуться вверх (вдох). Наклониться вперед, руки расслабить, сделать махи руками назад (выдох). Выпрямиться (вдох-выдох).

Упражнение для плечевого пояса и мышц груди.

Встать прямо, ноги вместе. Приподняться на носки, ноги слегка согнуть в коленях. Напрячь мышцы тела и сделать хлопок за спиной (выдох). Перейти на полную ступню (вдох).

Упражнения для тазового пояса.

Ноги на ширине плеч, руки за головой. Вращения тазом в обе стороны.

Упражнения для профилактики (снятия) локализованного мышечного напряжения:

Упражнения для кистей рук. Выполняется сидя или стоя. Вытянуть руки вперед:

- резко сжимать и разжимать пальцы (можно сжимать маленький резиновый мячик или кистевой эспандер);
- с усилием резко сгибать и разгибать каждый палец в отдельности;
- сжать пальцы в кулаки и вращать ими в одну и другую сторону.

Упражнения для ног. Встать прямо, ноги вместе. Поочередно поднимать правую и левую пятки, перемещая тяжесть тела на переднюю часть стопы («мягкая» ходьба на месте).

Сесть прямо, опереться на спинку стула, вытянуть ноги вперед. Вращения ступнями в одну и другую стороны.

Позотонические упражнения: направлены на устранение неблагоприятного влияния малоподвижной, строго регламентированной рабочей позы, выполняются на рабочем месте непосредственно во время работы, отличаются простотой и доступностью, лёгкостью усвоения.

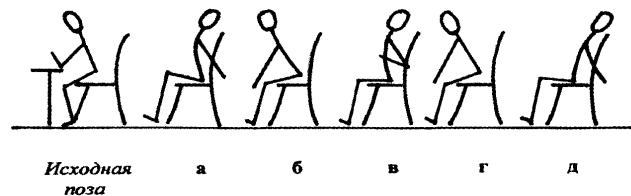


Рис. 2. Комплексное позотоническое упражнение

Выполняется сидя и состоит из пяти элементов:

- прогнуться, руки вытянуть назад (вдох);
- наклон вперед, коснуться руками пола (выдох);
- отвести назад плечи, локти, прогнуться (вдох);
- наклон вперед, коснуться руками пола (выдох);
- прогнуться, руки вытянуть назад (вдох).