

ПОНЯТТЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ. СПОСОБИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ.

Саморегуляція –це управління своїм психоемоційним станом, який досягається шляхом впливу людини на самого себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

Ефекти саморегуляції:

- ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості),
- ефект відновлення (ослаблення проявів втоми),
- ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

Способи саморегуляції:

- сміх, посмішка, гумор;
- роздуми про хороше, приємне;
- різні рухи типу потягування, розслаблення м'язів;
- розглядання квітів в приміщенні, пейзажу за вікном, фотографій, інших приємних або дорогих серцю речей;
- уявне звернення до вищих сил (Бога, Всесвіту, великої ідеї);
- «купання» (реальне або уявне) в сонячних променях;
- вдихання свіжого повітря;
- читання віршів;
- висловлювання похвали, компліментів кому-небудь просто так.

Завдання

Дайте відповідь на питання:

1. Що допомагає вам підняти настрій, переключитися?
2. Що ви можете використовувати з перерахованих вище способів?
3. Складіть перелік цих способів, додавши свої.
4. Подумайте, які з них ви можете використовувати свідомо, коли відчуваєте напруженість або втома.

Психогігієнічний комплекс

Вивчення психогігієнічного комплексу (ПГК) проводиться у групах або індивідуально. Роз'яснюється, що комплекс призначений для покращання загального психічного та психосоматичного стану, запобігання головних болів і розладу сну, негативного впливу перепадів барометричного тиску при змінах погоди і т.д.

Вправи можуть проводитись один-два рази на день у міру необхідності, як з метою запобігання хворобливої симптоматики, так і для покращання самопочуття, відновлення працездатності

Комплекс слід проводити в сидячому положенні, відкинувшись назад, руки на стегнах, ноги вільно витягнуті. Весь сеанс займає 14-16 хвилин. ПГК складається з п'яти частин.

1. Експрес релаксація.
2. Відпочинок у стані релаксації.
3. Цільове самонавіювання.
4. Вихід з релаксації.
5. Фізичні вправи.

Експрес релаксація. Швидке м'язове розслаблення, синхронізоване з диханням. Призначене для досягнення заспокоєння і відособленості від оточуючих шумів, розмов, сторонніх думок і т.д. Такий стан сприяє швидкому відновленню працездатності і створює сприятливий фон для самонавіювання

Релаксація здійснюється в наступній послідовності:

ПЕРША ХВИЛИНА. Прийняти сидяче положення, відкинувшись назад, руки лежать на стегнах, ноги вільно витягнуті. Поза позбавлена напруженості, очі закриті, дихання рівне, спокійне.

ДРУГА ХВИЛИНА. Глибоке вдихання – затримка – подовжене видихання, а при видиханні розслабити ноги, дихати спокійно.

ТРЕТЯ ХВИЛИНА. Глибоке вдихання – затримка – подовжене видихання. На видиханні розслабити руки, спину, м'язи грудей, живота. Дихати спокійно.

ЧЕТВЕРТА ХВИЛИНА. Глибоке вдихання – затримка – подовжене видихання. На видиханні розслабити м'язи шиї, обличчя голови. Дихати спокійно.

П'ЯТА ХВИЛИНА. Відпочинок у стані релаксації (1 хв.).

ШОСТА ХВИЛИНА. Присвячена самонавіюванню. Самонавіювання повинні бути короткими і змістовними. Рекомендується не більше двох-трьох фраз, що складаються з трьох-чотирьох слів кожна. Промовляються самонавіювання подумки, один-два рази кожна фраза. Самонавіювання можуть бути різної спрямованості.

Спокій.

Я повністю спокійний. М'язи розслаблені. Спокійний цілий день.

Працездатність.

Я повністю спокійний. Зібраний і спокійний. Впевнений і працездатний.

Ясна голова.

Розслаблений і спокійний. Ясна, легка голова. Приємна легкість у голові. Сон.

Я повністю розслаблений. Спокій і дрімання. Засинаю... Остання група фраз промовляється для самонавіюваного сну. Встановлюється час сну. Наприклад: "Засинаю на 15 хвилин".

СЬОМА ХВИЛИНА. Вихід із релаксації. У залежності від мети сеансу вихід із стану релаксації може бути більш або менш інтенсивним. Вихід проводиться за одну хвилину. При відчутті дискомфорту після виходу з релаксації його можна продовжити до двох хвилин.

Інтенсивне вдихання – затримка – видихання. Злегка поворушити ногами. Зняти відчуття важкості і розслабленості.

Інтенсивне вдихання – затримка – видихання. Злегка поворушити руками, тулубом. Зняти відчуття важкості і розслабленості.

Інтенсивне вдихання – затримка – видихання. Поворушити м'язами обличчя, шиєю. Зняти відчуття розслабленості і важкості. Дихати спокійно.

Відкрити очі. Встати в позицію "струнко" без напруження, потягнутися.

ВОСЬМА І ДЕВ'ЯТА ХВИЛИНИ. Присвячені фізичним вправам. **ДЕСЯТА І ОДИНАДЦЯТА ХВИЛИНИ.** Позиція пряма, ноги на ширині плечей; глибоке вдихання, рівномірне видихання. Разом з вдиханням нагнутися і упертися руками в коліна. Затримати дихання.

Почергово випинати і втягувати черевну стінку. Відпочити 10 секунд. Провести декілька таких циклів на протязі двох хвилин. На одній затримці дихання проводиться до 15-20 втягувань черевної стінки.

Не перенапружуватися, не доводити до запаморочення.

ДВАНADЦЯТА ХВИЛИНА.

Позиція пряма, вільна, очі заплющені, увага зосереджена на голові.

Починаючи зі скронь, двома руками (пальцями) синхронно, з двох сторін, з великою силою (майже до болю), повільними круговими рухами провести масаж до кутів щелепи.

Між вказівними і великими пальцями, знизу вверху інтенсивно помасажувати обидва вуха.

Вказівними пальцями інтенсивно помасажувати внутрішню поверхню вушних раковин і слухові проходи.

Покласти долоні на вуха. Проробити інтенсивні кругові рухи.

Почергово покласти долоні на чоло, тім'я, потилицю. Здійснити різноспрямовані рухи в кожному з цих положень, намагаючись зсунути шкіру відносно кісток черепа.

Від потилиці до комірцевої зони інтенсивно помасажувати м'язи.

Комплекс закінчено.

Фізичний комплекс.

До комплексу входять три вправи, дія яких спрямована на легені, черевну порожнину і голову.

Перша вправа – це спрощене “повне дихання”. Воно розраховане на задіяння в такт дихання відділів легенів, які звичайно мало вентилуються. Ця вправа покращує циркуляцію внутрішньочерепної рідини, інтенсифікує кровообіг у легенях, служить профілактиці легеневих захворювань і збагаченню крові киснем. Сприяє зменшенню головних болей.

Друга вправа – “втягування живота”. Вона сприяє укріпленню передньої черевної стінки, розсмоктуванню внутрішньочеревних жирових відкладень, масажу внутрішніх органів і інтенсифікації кровообігу в них. Викликаючи перерозподіл крові, сприяє тренуванню судин мозку, відновленню їхнього тонусу.

Третя вправа – це своєрідний масаж голови і біологічно активних зон. Ця вправа сприяє припливу крові до голови, зменшує головний біль, має виражений тонізуючий ефект. Позиція “струнко” без напруження.

Спокійно, рівномірно, енергійно, дивлячись в одну точку, почати вдихання через ніс. Вдихання починається легким випинанням живота, далі розширюються бокові відділи грудної клітки, а потім грудна клітка підіймається вгору. Невелика затримка дихання.

Такі цикли повторювати на протязі двох хвилин, не допускаючи гіпервентиляції.

Прогресивна релаксація.

Існують наукові дані про те, що той чи інший емоційний стан пов'язаний з тією чи іншою групою м'язів, особливо мімічних.

Так, веселощі супроводжуються усмішкою, сум – відповідним виразом обличчя. Крім цього, можна спостерігати і зворотні ефекти. Наприклад, розтягнувши губи в усмішку, можна спостерігати умовно-рефлекторне покращання настрою. Цим феноменом користуються на Заході, особливо в США при формальному спілкуванні з співрозмовниками. На жаль, надмірна експлуатація цього рефлексу призводить до його вгасання і привітна усмішка клерка з часом перетворюється в банальний оскал.

Таким чином, існує зв'язок між емоційним станом і тонусом м'язів. Виявлено, що тривожний стан чи інші негативні емоційні реакції супроводжуються підвищенням м'язового тонусу. З цієї причини, при прогресуючій релаксації прагнуть знизити надлишкове напруження м'язів і тим самим покращити емоційний стан.

На початку засвоєння методики вихідне положення – лежачи на спині, очі заплюснені. При хорошій натренованості користуватися даною методикою, позбавляючись надлишкового м'язового напруження, можна незалежно від положення тіла, обстановки, місця.

Усі вправи проводяться за трьох етапною схемою: “Зосередитися-відчути-розслабитися”. На рахунок 1-2-3-4 проводиться напруження м'язів, на рахунок 1-2-3-4 – фіксація напруження, розслаблення може бути швидким, на рахунок 1.

Вправа 1. Розслаблення кисті правої (лівої) руки і передпліччя.

Зосередитися, відчути її, поволі на чотири рахунки (1-2-3-4) стиснути кулак, одночасно напружуючи передпліччя, утворюючи з плечем кут 90 градусів. Досягнувши максимального напруження і витримавши ще чотири рахунки (1-2-3-4) на рахунок 1 розслабити руку, в'яло кинувши її на місце.

Вправа 2. Розслаблення плеча.

Напружується кисть (у кулаці) правої (лівої) руки, м'язи передпліччя, плеча. Права (ліва) рука пряма, напружена, поволі підіймається догори (1-2-3-4) до вертикального положення. Зафіксувати напруження (1 -2-3-4) і розслабити руку (1). Рука в 'яло падає на місце.

Вправа 3. Розслаблення м'язів стопи і гомілки. Згинаємо праву (ліву) стопу, носочок її тягнемо на себе і напружуємо (1-2-3-4), фіксуємо напруження (1 -2-3-4) і розслабляємо (1).

Вправа 4. Розслаблення м'язів стегна.

Зігнути праву (ліву) ступню, потягнувши на себе носок (як у вправі 3), потім напружено зігнути ногу в коліні (1-2-3-4), намагаючись максимально підтягнути п'яту до таза. Зафіксувати напруження (1-2-3-4) і розслабитись (1). Вся нога розслабляється, п'ята зісковзує по ліжку, нога в'яло падає у вихідне положення.

Усі описані вправи проробляються з лівою рукою і ногою так, як і з правою.

Вправа 5. Розслаблення м'язів шиї. Згинати шию назад (1-2-3-4), намагаючись занурити її глибше в подушку. Зафіксувати положення (1-2-3-4) і розслабитися (1).

Голова повертається у вихідне положення. Повертання голови з напруженням м'язів шиї у правий бік (1-2-3-4). Зафіксувати положення (1-2-3-4), розслабитися (1) повертанням голови у вихідне положення.

Повертання голови з напруженням м'язів шиї у лівий бік (1-2-3-4). Зафіксувати положення (1-2-3-4), розслабитись з повертанням голови у вихідне положення (1)

Вправа 6. Розслаблення м'язів обличчя.

Зосередитися на м'язах чола і напружити їх, зморщивши чоло (1-2-3-4). Зафіксувати напруження (1-2-3-4) і розслабитись (1). Щільно замружити очі (1-2-3-4), зафіксувати напруження (1-2-3-4), розслабитися (1). Відвести очі в крайнє ліве положення, зафіксувати напруження (1-2-3-4), розслабитися (1).

Щільно стиснути губи (1-2-3-4), зафіксувати напруження (1-2-3-4), розслабитися (1).

Щільно стиснути зуби (1-2-3-4), зафіксувати напруження (1-2-3-4), розслабитися (1).

Впертися кінчиком язика у верхню десну, штовхаючи її вперед і вгору (1-2-3-4). Зафіксувати напруження (1-2-3-4). Розслабитися (1).

Після оволодіння цими вправами переходять до наступної вправи, яка полягає в тому, щоб не проводити реального напруження м'язів, а намагатись подумки уявляти собі це напруження і наступне розслаблення. Заключний етап полягає в

тому, щоб у повсякденному житті в моменти емоційного напруження вміти відчувати напруження м'язів і одразу розслабити їх, нейтралізуючі тим самим шкідливий вплив стресу.

У стресовому та в інших негативних станах поведінка людини значною мірою дезорганізується. Лише твердо засвоєні вміння та навички у стані стресу можуть залишатись сталими. Практичний досвід говорить, що дисциплінованість, організованість та самовладання запобігають дезорганізації поведінки за умов стресу.