



Основные технологии саморегуляции психических состояний

При взаимодействии с окружающим миром человек может сталкиваться с социальной неустойчивостью в обществе, повышенным уровнем нервно-психической напряженности в повседневной, профессиональной, учебной деятельности, информационной перегрузкой, ограниченностью двигательной активности, интенсивным общением и другими негативными факторами. Это, в свою очередь, может влиять на физическое и психическое состояние человека, провоцируя снижение его психофизиологических ресурсов, вызывая напряженность, утомление, стресс и ухудшение здоровья.

Важным звеном в решении ряда этих проблем является формирование навыка управления внутренними процессами собственной психики и организма в целом. Речь идет о приемах психической саморегуляции, использование которых, по сути, является нашей внутренней точкой опоры при взаимодействии с окружающим миром. Используя приемы психической саморегуляции мы бережем нервную систему от истощения, укрепляем наши защитно-адаптивные качества, снимаем нервное напряжение, преодолеваем стрессовые ситуации, восстанавливаемся. Кроме этого, методы психической саморегуляции подкрепляют эффект других видов лечения, развивают творческие способности, силу воли, духовность, помогают сохранять внутреннее равновесие при любых обстоятельствах!

Основные технологии саморегуляции психических состояний: аутогенная тренировка и ее модификации, прогрессивная релаксация по Э. Джекобсону, идеомоторная тренировка, сенсорная репродукция, медитация, функциональная музыка, дыхательная гимнастика.

Основные технологии саморегуляции психических состояний:

Аутогенная тренировка и ее	Обучает мышечной релаксации, управлению некоторыми вегетативными функциями, способствует развитию концентрации внимания и силы представления, помогает
----------------------------	--

модификации	контролировать непроизвольную умственную активность, обучает самовнушению. Применяется для уменьшения тревоги, волнения, эмоциональной напряженности, для регуляции функции сна, для кратковременного отдыха, или, наоборот, для активизации организма.
Прогрессивная релаксация по Э.Джекобсону	Обучает вызывать произвольное (волевое) расслабление поперечнополосатых мышц и тем самым - снимать состояние возбуждения нервной системы; учит отличать напряженное состояние мышц от расслабленного. Используется для уменьшения и предупреждения локального мышечного напряжения и связанных с ним эмоций страха, тревоги, смущения и т.п.
Идеомоторная тренировка	Обучает мысленному воспроизведению движений. Может быть использована как часть аутогенной тренировки.
Сенсорная репродукция	Обучает образному представлению ситуации, ассоциирующейся с отдыхом, расслаблением с последующей активизацией состояния; помогает формированию требуемого состояния.
Медитация	Обучает размышлению, созерцанию, внутреннему сосредоточению. Способствует восстановлению нервно-психических функций, регуляции физиологических процессов, нормализации гормонального фона, выравнивает активность полушарий головного мозга; снимает психоэмоциональное напряжение, повышает устойчивость вегетативной нервной системы, приостанавливает процессы старения.
Другие пути управления психическим состоянием	Функциональная музыка, дыхательная гимнастика (успокаивающий и мобилизирующий типы)

Навыки психической саморегуляции могут развиваться спонтанно, под влиянием жизненного опыта, так и посредством специально организованных тренировок.

!!! По вопросам обучения и применения методов психической саморегуляции необходимо обращаться к специалистам соответствующего профиля. Аутогенную тренировку и ее модификации не рекомендуется использовать во время острых соматических приступов и вегетативных кризов. Противопоказанием является также острое психотическое состояние.

Информацию подготовила психолог Орехво О.В., УЗ «ГОЭД»