**Раздел 4.**

**Организация и осуществление подготовки населения в области гражданской обороны**

**ТЕМА № 24**

**Психологические особенности поведения людей в ЧС**

**Занятие №2.**

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

**Изучение методов и приемов управления психическим состоянием.**

**Литература:**

1. Резервы человеческой психики, Гримак Л.П., М., 1989г.
2. Вопросы психологии экстремальных ситуаций. Научно-практический журнал, №2,2008г.
3. Психологическая саморегуляция. Беляев С.Г., Лобзин В.С, Копылова И.А., М.: 1985г.
4. Психологическая подготовка пожарных Самонов А.П. М. 1982 г.
5. Психология Экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных. Под общ.редакцией С.К.Шойгу.- М.: Смысл,2007г.
6. Последствия экстремальных факторов. Решетников М.М. (Журнал ОБЖ №11, 2004г.).
7. Человек в экстремальной ситуации. Гостюшин А.В. М.2001г.
8. Психологические технологии обеспечения безопасности здоровья. Русина Н.А.(Журнал ОБЖ, февраль,2009 г.).

Реакции одного и того же человека могут быть очень различными и непредсказуемыми. Здесь очень важен психологический фактор. Поднявшись на более высокий уровень, например, в состояние успешной работы и наблюдения за своим состоянием, мы сильно снизим ее влияние, но сохраним возможность использования ее для выполнения необходимого дела. Многие, оказавшись в сложных условиях, отмечают отстраненность от происходящего и вместе с тем способность управлять своими действиями, воспринимать и оценивать обстановку. Здесь имеет место стихийно сложившаяся рациональная реакция психики на происходящее. Поэтому имеет смысл использовать существующие методики обучения поведению в экстремальных ситуациях для психологической тренировки.

*Методы управления психическим состоянием - аутогенная тренировка,*

*визуализация. Техника проведения.*

В начале 1900-х годов Оскар Фогт (нейропсихолог) заметил, что некоторые его пациенты сами себя вводят в гипнотическое состояние. Фогт назвал это состояние самогипнозом. Такие пациенты в меньшей степени утомлялись, испытывали меньше напряжения и страдали от меньшего количества психосоматических расстройств (например, от головных болей) чем другие. Немецкий психиатр Иоганн Шульц применял гипноз в работе с пациентами. В 1932 году он изобрел *аутогенную тренировку* на основе наблюдений Фогта Шульц обнаружил, что пациенты, которых он гипнотизировал, испытывали два основных ощущения: тепло, разливающееся по всему телу, и тяжесть в конечностях и торсе. Аутогенная тренировка Шульца представляет собой комплекс упражнений с помощью которых вызываются эти ощущения и, вследствие их появления — самогипноз. Тепло, разливающееся по всему телу, появляется из-за расширения кровеносных сосудов, что вызывает приток крови ко всем частям тела. Чувство тяжести возникает из-за расслабления мышц. Так как расширение сосудов и расслабление мышц являются компонентами реакции релаксации, аутогенную тренировку стали использовать как технику релаксации, помогающую справляться со стрессом.

Несмотря на то, что и аутогенная тренировка, и медитация вызывают реакцию релаксации, достигается она разными способами. В процессе медитации расслабление тела осуществляется посредством сознания. В аутогенной тренировке ощущения тепла и тяжести используются для того, чтобы сначала расслабить тело, а затем — передать это расслабление и сознание путем визуализации. Вы лучше поймете это различие после того, как больше узнаете об аутогенной тренировке и немного попрактикуетесь.

Те, кто обучался аутогенной тренировке и медитации, рассказывают об интересных и противоречивых результатах. Одни предпочитают медитацию, так как ее легко усвоить и можно практиковать где угодно. При этом сознание относительно свободно. Для медитации необходимо всего лишь сосредоточиться на чем-то повторяющемся, например мантре, или на чем-то постоянном вроде пятна на стене. Для других медитация — это нечто скучное и занудное. Такие люди предпочитают аутогенную тренировку, в процессе которой требуется переключение внимания с одной части тела на другую и использование визуализации для расслабления сознания. Следует использовать то, что подходит вам лучше всего. Узнать это поможет оценочная шкала. По ней вы сможете определить, насколько полезна для вас аутогенная тренировка.

Итак, аутогенная тренировка — это релаксационная техника, состоящая из комплекса упражнений, вызывающих ощущение теплоты во всем теле и тяжести/ в конечностях и торсе, и визуализации, которая помогает расслабить сознание.

**Физиологические эффекты**

Физиологические эффекты аутогенной тренировки следующие: сердцебиение, ритм дыхания, мышечное напряжение и содержание холестерина в крови снижаются. Альфа-волновая активность мозга и приток крови к конечностям увеличивается. Приток крови к конечностям помог начать лечение болезни Рейно аутогенными методами. У страдающих этой болезнью нарушен приток крови к конечностям. К тому же страдающие мигренями и бессонницами также получат пользу от аутогенной тренировки, как и гипертоники. И, наконец, увеличение альфа-волновой активности мозга — признак расслабления сознания, что также является результатом аутогенной тренировки.

Данные других исследований, не зафиксированные в документах, но не менее рациональные, показывают, что аутогенная тренировка помогает при бронхиаль­ной астме, запорах, несварении желудка, язвах, геморрое, туберкулезе, диабете и ревматических болях в спине. Аутогенная тренировка заслуживает пристального внимания еще и потому, что способствует лечению рака и продолжительных головных болей. К тому же диабетики, занимающиеся аутогенной тренировкой, смогли снизить потребность в инсулине.

**Психологические эффекты**

Аутогенная тренировка помогает тем, кто испытывает сильную боль, перенести ее с большей легкостью.

Аутогенная тренировка была разработана также для того, чтобы помочь людям снизить тревожность, уменьшить подавленность, усталость и повысить со­противляемость стрессу. Было замечено, что даже роженицы испытывали меньше боли и тревоги в процессе родов. Мужчины, страдающие морской болезнью, благодаря аутогенной тренировке могут избавиться от этих симптомов. Спортсмены улучшали свои показатели с помощью аутогенной тренировки, так как преодолели тревожность, вызванную предстоящим соревнованием.

**Как заниматься аутогенной тренировкой**

Перед тем как перейти к описанию упражнений, необходимо\_напомнить, что

люди, имеющие проблемы со здоровьем и желающие использовать\_аутогенную тренировку в качестве лечения, должны заниматься ею в клинических условиях под наблюдением хорошо обученных специалистов (например, клинического" психолога или психиатра).

Есть несколько факторов, соблюдение которых необходимо для успешной аутогенной тренировки:

1) высокая мотивация и готовность к деятельности;

1. рациональный уровень самоконтроля и саморегуляции;
2. поддержание определенного положения тела, способствующего получению пользы;

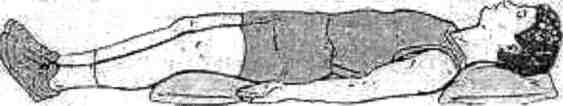
4) сведение к минимуму воздействия внешних стимулов и концентрация сознания на внутренних ощущениях;

5) концентрация внимания на телесных ощущениях.

Положение тела.

Существует три основных положения тела для аутогенной тренировки: одно положение лежа и два — сидя. Первое (рис.1): вы лежите на спине, ступни ног слегка разведены, носки направлены в разные стороны. Под ту часть тела, которая испытывает неудобство, подложите подушку. Остерегайтесь неровного положения тела (например, если вы положили подушку под голову, следите, чтобы подбородок не был прижат к груди). Руки лежат вдоль тела, но не касаются его, локти слегка согнуты, а ладони — «смотрят» вверх.

Рис. 1. Положение лежа



В положении сидя есть два варианта (рис.2 и 3). Их можно применять где угодно, вероятность, что вы заснете, сидя в таких положениях, минимальна. С другой стороны, они не позволяют мышцам расслабиться полностью, насколько это возможно в положении лежа. Лучшее место — кресло с прямой спинкой, которая будет поддерживать вашу голову и позволит сохранить прямым позвоночник. Ягодицы должны быть перпендикулярны спинке кресла, а сиденье — достаточно длинным, чтобы поддерживать ваши бедра. Ваши руки, кисти и пальцы могут лежать на подлокотниках кресла или на коленях.

Рис. 2. Первое положение сидя



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

Независимо от выбранной нами позиции, вы должны убедиться в том, что ваше тело расслаблено, напряжение мышц минимально.

РисЗ Второе положение сидя



**Шесть начальных стадий аутогенной тренировки**

Вот шесть начальных стадий аутогенной тренировки, которые предваряют визуализацию:

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

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

3)концентрация на ощущении тепла в районе сердца;

4)концентрация на дыхании;

5) концентрация на ощущении тепла в области живота; 6) концентрация на ощущении прохлады в области лба.

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

*Стадия 1: Тяжесть.*

Моя правая рука тяжелеет...

Моя левая рука тяжелеет.

Мои руки стали тяжелыми.

Моя правая нога тяжелеет...

Моя левая нога тяжелеет...

Мои ноги стали тяжелыми.

Мои руки и ноги стали тяжелыми.

*Стадия 2: Тепло.*

По моей правой руке разливается тепло...

По моей левой руке разливается тепло...

По моим рукам разливается тепло...

По моей правой ноге разливается тепло...

По моей левой ноге разливается тепло...

По моим ногам разливается тепло...

По моим рукам и ногам разливается тепло.

*Стадия 3: Сердце.*

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

*Стадия 4: Дыхание.*

Мое дыхание спокойно и ровно. Я дышу абсолютно легко (повторите четыре раза).

*Стадия 5: Солнечное сплетение.*

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

*Стадия 6: Лоб.*

Мой лоб прохладен (повторите четыре раза).

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

**Практическое задание по аутогенной тренировке**

Чтобы научиться выполнять шесть стадий аутогенной тренировки и аутогенную медитацию, потребуется много времени. Ниже перечислены инструкции, которые помогут вам освоить модифицированный вариант аутогенной тренировки. Заметьте, что все шесть стадий здесь объединены в одну, а визуализация также

является частью упражнения. Эти инструкции очень удачны для освоения релаксации.

**Визуализация.**

Вторая ступень аутогенной тренировки — воображение приятных, спокойных картинок для того, чтобы распространить расслабление, достигнутое телом, в сознание. Некоторые представляют себя катающимися на лодке по спокойному озеру в солнечный день. Иные предпочитают порхающих в воздухе птичек, накатывающиеся на берег морские волны или уютную комнату с камином. Определите свою расслабляющую картинку. Нижеследующие вопросы помогут вам в этом.

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

**Визуализация** расслабляющих картинок (иногда называемая **аутогенной медитацией)** начинается с закатывания глаз вверх, как будто вы пытаетесь рассмотреть свой собственный лоб. Как было показано в исследованиях, уже сам этот процесс сказывается на альфа-волновой активности мозга. Следующий шаг — визуализация одного цвета, по вашему выбору, по всему полю зрения. Затем представьте, как из этого цвета появляются картины. После того как вы выполните эти задания, попытайтесь представить какой-нибудь предмет на темном фоне. Образ этого предмета должен быть четким, неподвижным и неизменным в течение длительного времени (от сорока до шестидесяти минут).

Следующая стадия аутогенной медитации — визуализация абстрактного понятия (например, свободы). На это может уйти от двух до шести недель. Затем вы можете перейти к концентрации на чувствах, представляя себя в разных ситуациях. Например, вы можете сконцентрироваться на своих ощущениях, представив, что катаетесь на облаке.

На следующей стадии вы визуализируете других людей, сначала тех, к кому относитесь нейтрально (например, знакомого продавца), потом — членов своей семьи и друзей.

Несмотря на то, что вы приложите все свои старания, чтобы придумать свою собственную расслабляющую картинку, ниже приведен пример редактирующей визуализации. Картинка при любой аутогенной медитации должна быть живой. Чтобы сделать ее максимально реальной, нужно использовать все органы чувств. Вы должны почувствовать запахи, услышать звуки, увидеть цвета и даже почув­ствовать вкус, если он присутствует в вашей картинке. Вы можете представлять облака, долины, полевые цветы, прохладный лес, бревенчатую хижину, чистый родник, пологий холм или нечто другое, что поможет вам расслабиться. Помните о том, что визуализация помогает избавиться от стресса, так что используйте ее себе во благо.

**Упражнение на визуализацию**

Вы подъезжаете на машине к пляжу. Окно машины открыто, радио выключено. Ветер обдувает ваши волосы, солнечный свет пробивается сквозь окно и падает на ваши ноги. Вы видите людей в купальниках и плавках, идущих на пляж. Вы припарковываете свою машину и, идя по пляжу, слышите шелест волны, накатывающейся на берег, вдыхаете соленый воздух. Вы находите тихое местечко на пляже, подальше от людей, и расстилаете покрывало. Вы устали от вождения и сейчас позволяете своим мышцам расслабиться, нанося солнцезащитную мазь и лежа на покрывале. Ваши ноги свободно лежат на песке.

Вы расслабились. Теперь вы чувствуете запах соли в воздухе. Кажется, будто капельки воды падают на вас со звуком прибоя и так же нежно откатываются назад в море. Вокруг лишь солнце и море. Яркий желтый свет солнца и песка контрастирует с живой синевой моря, но это лишь естественное сочетание живых красок. Вы закрываете глаза и пропускаете через себя все эти ощущения.

Кажется, что солнечный свет движется по вашему телу. Сначала ваши руки согреваются под лучами солнца. Вы чувствуете, как тепло проходит по ним, это помогает вам расслабиться. Затем солнце начинает ласкать ваши ноги, они тоже становятся теплыми. Затем солнце согревает вашу грудь - область солнечного сплетения расслаблена и согрета. Но солнце не останавливается. Оно движется к вашему животу и заставляет его расслабиться своим теплом. Будто подчиняясь вашему желанию, солнце переходит ко лбу, неся с собой тепло и расслабление. Теперь все ваше тело согрето и расслаблено. Ваши мышцы расслаблены, и вам кажется, будто вы утопаете в песке. Ваше тело согрето, вы чувствуете его тяжесть. Солнечное тепло покалывает ваше тело. Расслабившись, вы прислушиваетесь к крику чаек. Они парят над океаном. Они свободны, легки и умиротворены. Улетая в море, они уносят с собой все ваши заботы и проблемы. Вы расслаблены, у вас больше нет забот и проблем, Вы думаете только об ощущении тяжести, тепла и покалывания в своем теле и больше ни о чем. Вы полностью расслаблены. Весь день вы провели в таком расслабленном состоянии, и солнце уже садится. Чувствуя, что оно исчезает, вы открываете глаза. Вы расслаблены и довольны, у вас нет забот, у вас нет проблем. Вы смотрите на чаек, унесших ваши проблемы за море, и благодарите их. Пробудившись, вы встаете и потягиваетесь. Вы чувствуете все еще теплый, но уже остывающий песок под ногами, и вам ужасно хорошо. Вам так хорошо, что вы думаете о том, как приятно будет ехать домой на машине. Вы предвкушаете мирное одиночество в машине, без всяких проблем и забот. Вы сворачиваете покрывало и уходите с пляжа, унося с собой ощущение расслабленности и счастья. Вы прощаетесь с пляжем, но знаете, что сможете в любое время вернуться туда.

Упражнение следует выполнять хотя бы раз в день, но лучше — дважды: сразу по пробуждении и перед ужином. Вы можете запомнить фразы, можете попросить кого-то почитать вам их или записать на аудиопленку. В любом случае эти фразы должны звучать спокойно, нежно и с достаточными для возникновения нужного ощущения промежутками времени.

Итак, будем считать, что вы готовы. То есть вы не только что поели и не принимали стимуляторы, вы находитесь в относительно спокойном месте, в удобных для вас условиях. У вас есть приблизительно полчаса, чтобы расслабиться. Примите одно из вышеописанных положений. Повторяйте следующие фразы:

Я спокоен.

Вокруг тихо.

Я расслаблен.

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

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

Я ощущаю покалывание в своей правой руке.

Моя правая рука тяжелая, по ней разлилось тепло.

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

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

Я ощущаю покалывание в своей левой руке.

Моя левая рука тяжелая, по ней разлилось тепло.

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

Мое сердце бьется ровно.

Я расслаблен,

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

Мое дыхание ровно.

Мое дыхание спокойно.

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

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

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

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

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

Я спокоен.

Я расслаблен.

Я в полной тишине.

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

Увидьте ее максимально ярко.

Ощутите ее.

Слейтесь с ней.

Услышьте звуки.

Увидьте цвета.

Картина расслабляет вас.

Вы спокойны.

Ваше сознание умиротворено.

Выше тело спокойно, тяжело, тепло и расслаблено.

Вы думаете только о своем расслабленном, теплом и тяжелом теле и о воображаемой картине.

Скажите себе, что вы спокойны, расслаблены и умиротворены.

*Теперь приготовьтесь покинуть воображаемое место.* Начните обратный отсчет от пяти. С каждым счетом вы будете пробуждаться.

С каждым счетом будет близиться момент, когда вы откроете глаза. *Пять.*

Вы покидаете ваше место. Вы машете рукой па прощание. *Четыре.*

Вы снова и своей комнате. Вы сидите (лежите). Вы знаете, где вы.

*Три.*

Приготовьтесь открыть глаза.

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

Откройте глаза.

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

*Один.*

Сконцентрируйтесь на предметах, находящихся в комнате. Сделайте несколько глубоких вдохов. Когда почувствуете, что готовы, выпрямите ноги и руки. Теперь встаньте и потянитесь.

Наконец, получив заряд свежести и бодрости, вернитесь к вашим обычным занятиям.

**Оценочная шкала релаксационной техники**

Занимайтесь аутогенной тренировкой регулярно и согласно инструкциям. По прошествии хотя бы недели занятий оцените каждое из предложенных высказываний по данной шкале:

1 - совершенно верно;

1. - скорее верно;
2. - не знаю;
3. - скорее неверно;
4. - совершенно неверно.
5. Мне было хорошо.
6. Я без труда смог(ла) найти время для аутогенной тренировки.
7. Аутогенная тренировка помогла мне расслабиться.
8. Я стал(а) лучше, чем раньше, справляться с ежедневными делами.
9. Мне легко далась эта техника.

6. Мне было легко отвлечься от прочих забот, чтобы заняться аутогенной  
тренировкой.

1. Я не чувствовал (а) усталости после занятия.
2. Мои пальцы рук, и ног становились теплее после занятий.

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

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

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

**Управление дыханием**

Дыхание - не только важнейшая функция организма, но и эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные средства воздействия на центры мозга.

Дыхание - это метроном нашего тела. Мобилизовать и успокоить себя с помощью дыхания бывает необходимо в любой ситуации и обстановке. Обычно 2-4 такта дыхания уже дают эффект.

Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению.

Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма.

Для начала освоения можно освоить 2 вида дыхания: нижнее (брюшное) и верхнее (ключичное).

***Нижнее дыхание*** используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, максимально расслабиться для быстрого и эффективного отдыха. Нижнее дыхание является самым продуктивным, т. к. в нижних отделах легких расположено наибольшее количество легочных пузырьков (альвеол).

Выполняется брюшное дыхание следующим образом: сидя или стоя необходимо сбросить напряжение с мышц и сосредоточить свое внимание на дыхании. Затем производится 4 этапа' единого цикла дыхания, сопровождаемые внутренним счетом для облегчения обучения.

На счет 1-2-3-4 осуществляется медленный вдох, при этом живот выпячивается вперед, мышцы живота расслаблены, а грудная клетка неподвижна. Затем на следующие 4 счета производится задержка дыхания и плавный выдох на 6 счетов, сопровождаемый подтягиванием мышц живота к позвоночнику. Перед следующим вдохом следует пауза на 2-4 счета. Следует помнить, что дышать нужно только носом и так плавно, как если бы перед вашим носом на расстоянии 1 - 15 см висела пушинка, то она не должна колыхнуться. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Если вам необходимо взбодриться после монотонной работы, скинуть усталость, подготовиться к активной деятельности, то рекомендуется *верхнее (ключичное) дыхание.*

Оно проводится энергичным глубоким вдохом через нос с поднятием плеч и резким выдохом через рот. При этом никаких пауз между вдохом и выдохом не производится. Уже через несколько циклов такого дыхания появится ощущение «мурашек» на спине, свежести, прилива бодрости.

Воздействие на биологически активные точки

Необходимость быстрого принятия решения, часто возникающее чувство вины, неблагоприятно складывающиеся взаимоотношения с родственниками пострадавших, психологическая несовместимость с коллегами, тяжелые физические и климатические условия выполнения задачи - эти и другие факторы могут вывести из эмоционального равновесия, вызвать негативные переживания. Для эмоциональной раз­рядки и перевода психики в оптимальное состояние, соответствующее требованиям ситуации, рекомендуются следующие упражнения.

*"Разрядка".* Это упражнение заключается в поочередном надавливании четырех точек в области губ (рис. 1). Необходимо в течение трех секунд указательным пальцем массировать точку 1. Затем после перерыва в 10-15 секунд нажимать на точку 2.



**Рис.1**

После второго перерыва следует одновременно массировать точки 3 и 4. Результатом будет расслабление мышц всего тела. Затем нужно сесть, расслабиться, имитируя засыпание и постепенно урежать дыхание, обращая особое внимание на удлинение выдоха. Через 3-5 минут исчезнут многие негативные ощущения.

*"Антистресс".* Это упражнение также снимает чрезмерное эмоциональное напряжение». Для этого в течение трех секунд необходимо плавно и равномерно надавливать на «антистрессовую точку», которая находится под подбородком. При массировании этой точки Вы почувствуете легкую ломоту, жжение. После массирования указанной точки, расслабьтесь, представьте состояние истомы, постарайтесь вызвать приятные образы. Через 3-5 минут, потягиваясь на зевке, напрягите, а затем расслабьте все мышцы тела.

*Прогрессивная релаксация. Техника проведения.*

Эффективность деятельности очень важна в вашей работе. Слишком часто наша мускулатура напряжена без всякой на то необходимости, в результате чего появляются боли в спине, шее или плечах, головные боли. Ненужное мышечное напряжение возникает в тот момент, когда ваши плечи подняты, руки сжимают какой-либо предмет слишком сильно, предплечья напряжены, а брюшные мышцы словно вжимаются вовнутрь. Все это признаки **зажимов** — напряженная мускулатура и готовность тела к действиям, предпринимаемым достаточно редко. Человек, являющийся жертвой стрессоров, реагирует на них рефлективно, зачастую эмоционально. Если подобные реакции мускулатуры затягиваются надолго, как это обычно и бывает, они могут спровоцировать расстройство функционирования какой-либо системы организма. Такие хронические перенапряжения нередко провоцируют развитие множества психических расстройств.

Когда вы сядете за руль автомобиля, обратите внимание на то, как крепко вы его сжимаете. В современных машинах руль достаточно лишь легонько придерживать. Если вы прилагаете к управлению машины слишком большие усилия, у вас возникает зажим.

Когда вы будете конспектировать лекционный материал, обратите внимание на то, как крепко вы держите ручку. Если вы держите или нажимаете на нее слишком сильно, то это тоже зажим.

В разных случаях мы используем мышечное напряжение крайне неэффективно, в результате чего наше самочувствие ухудшается. Но мы можем научиться использовать мышцы более правильно с помощью релаксационной техники, которая называется прогрессивной релаксацией.

**Прогрессивная релаксация** - это техника снижения нервно-мышечного напряжения. Пытаясь избавиться от остаточного мышечного напряжения, Якобсон стал обучать своих пациентов упражнениям, от которых требовалось сначала напрячь группу мышц, а затем расслабить ее, переходя от одной группы мышц к другой. Цель напряжения — стремление осознать, как оно чувствуется. Цель расслабления — получение и запоминание этого ощущения, вызванного произвольно.

**Как снять стресс?**

Обратимся к активным способам повышения общей устойчивости человеческого организма. Их можно разделить на три группы:

Первая группа: включает способы, использующие физические факторы воздействия – это физическая культура, массаж, закаливание организма, бег трусцой, баня, секс и т.д.

Вторая группа: аутогенная тренировка, психотерапия, гипноз.

Третья группа: способы повышения общей устойчивости организма связанная с биологически активными веществами (рациональное питание, прием витаминов).

Определенной притягательной силой обладает и алкоголь, которая заключается в его особенностях действия на человеческую психику. Воздействие алкоголя разносторонне. Умеренное и эпизодическое употребление алкоголя повышает настроение, смягчает беспокойство, тревогу, напряженность, делает человека более общительным, контактным. Не будем отрицать временное антистрессорное действие алкоголя и никотина, но наряду с этими особенностями им присуща еще одна, - болезненное пристрастие к употреблению. Но по сравнению с хроническим алкоголизмом или другой наркоманией стрессор – просто ягненок.

Оптимальный способ избавления от затянувшегося стресса, вызванного конфликтом – разрешить этот конфликт, устранить разногласия, помириться. Если сделать это невозможно, следует логически переоценить значимость конфликта, например, поискать оправдания для своего обидчика. Можно выделить различные способы снижения значимости конфликта. Первый из них можно охарактеризовать словом «зато». Суть его – суметь извлечь пользу, что-то положительное даже из неудачи. Второй прием успокоения – доказать себе, что «могло быть и хуже». Сравнение собственных невзгод с чужим еще большим горем («а другому гораздо хуже») позволяет стойко и спокойно отреагировать на неудачу. Интересный способ успокоения по типу «зелен виноград»: подобно лисице из басни сказать себе, что «то, к чему только что безуспешно стремился, не так уж хорошо, как казалось, и потому этого мне не надо». Важный способ снятия психического напряжения – это активизация чувства юмора. Смех приводит к падению тревожности; когда человек отсмеялся, то его мышцы менее напряжены (релаксация) и сердцебиение нормализовано. По своей функциональной значимости смех так могущественен, что Фрай называл его даже «стационарным бегом трусцой».

Релаксация - это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко – для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Но есть одно непременное условие – мотивация, т.е. каждому необходимо знать, для чего он хочет освоить релаксацию. Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было запросто противостоять раздражению и психической усталости. При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут привычкой, будут ассоциироваться с приятными впечатлениями, хотя для того чтобы их освоить, необходимо упорство и терпение.

*По-восточному:* Сядьте по-турецки. Поднимите руки вверх ладонями наружу и потянитесь. Затем опустите руки и расслабьтесь. (10 раз).

*По методу доктора Ветоза:* Закройте глаза и мысленно рисуйте перед собой белым мелом на черной доске горизонтальную восьмерку – знак бесконечности. Такое воображаемое генерирование образа учит упорядочивать мысли, эмоции, состояние в целом.

Как снимают стресс россияне? (по данным ВЦИОМ)

•        46% смотрят телевизор

•        43% слушают музыку

•        19% употребляют алкоголь

•        15% принимают лекарственные препараты

•        16% злоупотребляют пищей

•        12% занимаются спортом

•        2% берут выходной

•        2% используют техники расслабления (йога, медитация)

Итак, стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, надо только научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс. Нулевой стресс невозможен. Вариантов «совладания со стрессом» – масса. Что же касается лучшего способа – то только нам самим решать, как наилучшим образом помочь себе. А если с решениями сложно, всегда можно обратиться за помощью к психологам. Психологическая помощь направлена на охрану вашего психического здоровья, профилактику, раннюю диагностику и лечение неблагоприятных последствий перенесенного стресса.

Один из законов Дао гласит, что все меняется кроме закона изменений. Спокойно воспринимать изменения, которые неизбежны, поможет [опора на себя](http://psycabi.net/psikhologiya-samorazvitiya/kak-dobitsya-uspekha/214-chto-znachit-doverie-kak-nauchitsya-doveryat), внутренняя сила. Чем полнее вы осознаете свои сильные стороны, тем легче вам будет противостоять трудностям и достигать целей.

В психологии то, что может помочь человеку в различных ситуациях, принято называть  личностными и социальными ресурсами,  личностным потенциалом. Что сюда входит?

***Притча - метафора "Живительный источник".*** Как нельзя дважды вступить в одну и ту же реку, так и нельзя повторить свой жизненный путь.Путь начинается с самого рождения Человека, с первого вздоха, с первого крика, который возвещает всех о начале жизненного пути.Что таит эта дорога для путника, идущего по ней? Как долог этот путь, по каким просторам он проходит, какие препятствия будут встречаться на пути? На все эти вопросы ответ приходит в течение жизни.Человек начинает свой путь неуверенно, маленькими шажочками, но по мере взросления и приобретения жизненного опыта эти шаги становятся все более твердыми и уверенными.Дорога, по которой идет путник, непростая. Она, то сужается и становится непроходимой, то неожиданно расширяется и пересекается с другими дорогами, пролегающими вдоль маленьких речушек и морского побережья. Эта дорога никогда не бывает прямой и гладкой. Она может проходить сквозь чащу неизвестности или пролегать через горные хребты. Эта извилистая дорога  может привести в пустыню или завести в болото,  однако всегда найдется та самая волшебная тропинка, которая убережет человека и обязательно выведет к новому источнику жизни. Источник, который исцеляет, может зарождаться высоко в горах или глубоко под землей. Он может быть в виде капли росы или глотка свежего воздуха. И где бы не находился человек, он всегда найдет свой неповторимый живительный источник, который восполнит утраченные силы и даст энергию для дальнейшего пути. А сам путь будет непременно освещен источником тепла и света.

***Притча о жизнестойкости.*** Однажды расстроенный  ученик сказал Мастеру:  
- Учитель, я устал, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил, что мне делать?  
Учитель вместо ответа поставил на огонь три одинаковых емкости с водой. В одну емкость бросил морковь, в другую - положил яйцо, а в третью - насыпал кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из 3-й емкости.  
- Что изменилось? - спросил он ученика.  
- Яйцо и морковь сварились, а кофе растворилось в воде, - ответил ученик.  
- Нет, - сказал Учитель - Это лишь поверхностный взгляд на вещи.  
- Посмотри - твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаково неблагоприятных обстоятельств - кипятка.  
Так и люди - сильные внешне могут расклеиться там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и крепнут.  
- А кофе? - спросил ученик.  
О! Это самое интересное! Кофе полностью растворился в новой враждебной среде и изменил ее – превратил кипяток в великолепный ароматный напиток.  
Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств - они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации.