

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ. АУТОТРЕНИНГ

План

1. Стресс. Его влияние на организм человека.
2. Методы коррекции психологического состояния.
 - 2.1. Мышечная релаксация.
 - 2.2. Аутогенная тренировка.
3. Психогигиена спорта.

1. СТРЕСС как термин впервые введен в патологию Г. Селье в 1936 г.

Отмечается влияние стресса на:

- *Личность*: волнение, агрессия, скука, чувство вины и стыда, низкая самооценка, нервозность, чувство одиночества. И как следствие: неспособность принять решение и сосредоточиться, чрезмерная чувствительность к критике.
- *Здоровье*: общее недомогание, головная боль, отсутствие аппетита. Могут появляться хронические заболевания.
- *Поведение*: высокий процент травматизма, склонность к употреблению наркотиков, эмоциональным срывам.
- *Физиологию человека*: повышенное содержание катехоламинов в крови, кортикостероидов в моче, уровня глюкозы в крови, тахикардия, повышенное АД, расширение зрачков, затрудненное дыхание, ощущение комка в горле.
- *Работоспособность*: рассеянность, плохие отношения на производстве, склонность к смене мест работы.



2. Психологическая коррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия. К методам коррекции психологического состояния относят:

1. Мышечная релаксация.
2. Аутогенная тренировка.
3. Музыкакотерапия.
4. Дыхательная гимнастика и др.

Также к методам коррекции психологического состояния можно отнести:



2.1. Мышечная релаксация.

В 1992 г. в своих исследованиях американский психофизиолог Э. Джекобсон установил, что различные отрицательные эмоции, приводящие к состоянию нервного напряжения, закономерно сопровождаются напряжением отдельных мышечных групп. Сам факт мышечного расслабления (без гипноза и самовнушения) приводит к состоянию релаксации, под которым Джекобсон понимал не только уменьшение мышечной активности, но и наступление вслед за ним снижения нервно-психического напряжения.

Это особый вид упражнений на расслабление, в ходе которых чередуется состояние расслабления и напряжения отдельных групп мышц. Упражнения выполняются от 15 до 20 минут. Проводить сеанс нервно-мышечной релаксации рекомендуется в спокойной обстановке с соответствующим музыкальным сопровождением (звуки леса, моря, музыка для медитации).

Комплекс можно условно разделить на 4 блока:

- руки и плечи;
- шея, зона затылка и лицевые мышцы;
- спина и живот;
- ноги.

Каждый блок содержит от одного до 3 упражнений, которые делаются в положении сидя. Все упражнения выполняются по трехэтапной схеме: $\frac{-}{-3}$ напрячься – прочувствовать – расслабиться. Затем проанализировать отличие напряженного состояния от расслабленного. Такой подход помогает получить максимальное наслаждение от релаксации.

Для повышения эффективности комплекса стоит придерживаться следующих правил:

- Перед началом релаксации необходимо избавиться от стесняющей движения одежды и обуви, а также снять часы, очки или контактные линзы.
- Рекомендуется сделать небольшую разминку.
- Каждый этап упражнения производить на 4 счета: нарастание напряжения в мышцах - на вдохе, концентрация при максимальном напряжении - на

задержке дыхания, расслабление — на выдохе.

- За максимальным напряжением мышц должна следовать релаксация.

Упражнение рекомендуется повторять 2-7 раз.

- Мышечное напряжение не должно сопровождаться судорогами или болевыми ощущениями. Если такое происходит, необходимо снизить интенсивность упражнения, или полностью отказаться от его выполнения.

- Для лучшего запоминания рекомендуется осваивать упражнения на разные группы мышц поочередно, с промежутком в 4 дня.

- После каждого повтора необходимо сконцентрироваться на ощущениях в той группе мышц, на которую выполнялись упражнения.

ЭФФЕКТЫ применения методики:

- Физиологические - расслабление всей мускулатуры, пищеварительной и сердечно-сосудистой систем; помогает при головных болях, мигренях, болях в пояснице.

- Психологические - повышение самооценки; проходят бессонница, депрессия и тревожность; лечатся табакокурение, алкоголизм.

Медицинские показания к выполнению нервно-мышечной релаксации по Джекобсону: склонность к паническим атакам, повышенная тревожность;

наличие фобий, сложности с социализацией и адаптацией к новым условиям (смена работы, места жительства); наркотическая, никотиновая, алкогольная зависимость; эмоциональная неустойчивость, склонность к агрессии.

Медицинские противопоказания к выполнению нервно-мышечной релаксации по Джекобсону: физические патологии частей тела или внутренних органов; ограничение по возрасту: не рекомендуется детям до 12 лет.

2.2. Понятие «Аутотренинг»

АТ, или самовнушение – система сознательно применяемых человеком психологических приемов, которые помогают изменить тонус мышечной системы и динамику некоторых психологических процессов.

Снятие мышечного и нервного напряжения, совершаемое методом

самовнушения самостоятельно, без постороннего вмешательства применяется в медицине, спорте, педагогике, на производстве, в самовоспитании.

Механизм воздействия аутогенной тренировки на организм

Основная сущность АТ состоит в целенаправленной тренировке нервных импульсов – их лабильности, устойчивости и переключаемости. Ключевым моментом в АТ является умение достигнуть состояние погружения – «полудремы», в котором образные положительные представления оказывают влияние на вегетативную нервную систему, не управляемую волей человека, что ликвидирует частые спастические состояния, характерные для многих заболеваний, а также внушать себе желаемые модели поведения.

Система АТ основана на «эффекте лимона» - «исключительной особенности человеческого организма отзывается на воображаемое раздражение» (И.П. Павлов). Точно так же, как описание лимона вызывает реакцию слюнных желез, так, к примеру, описание чувства тяжести «включает» расслабление поперечнополосатой мускулатуры, воображение тепла в конечностях – расширение сосудов и т.д. (рис. 1).



Рис. 1. «Эффект лимона».

Этот метод в отличии от его многочисленных модификаций называется классическим и делиться на две ступени: 1-я, или начальная (АТ -1), и 2-я, или высшая (АТ-2).

Высшая АТ (гипнотический транс)

Цель: овладеть психическими процессами.

Задачи:

1. Раскрепостить психику.
2. Понять индивидуальные особенности своей психики.

Методы:

- работа с образами;
- работа с цветными пятнами;
- способность придавать абстрактным образам конкретное содержание.

Низшая АТ (самовнушение в состоянии релаксации)

Цель: овладеть определенными упражнениями для управления работой внутренних органов и добиться положительного психического настроя и физического расслабления.

Задачи:

1. Переключить организм из напряженного состояния в состояние покоя.
2. Воспитать характер на фоне глубокого расслабления.

Сеанс проводится как индивидуально, так и групповым методом (группы формируются по нозологическим признакам не более 12 человек).

АТ длится в зависимости от целей и задач от 5-12 до 30 минут. Регулярность тренировок является необходимым условием. Чем чаще прокладывается путь от мозга к органу, тем легче преодолеваются «подводные рифы» (вызывание ощущений волевым путем, оценка и нетерпеливое ожидание результатов, борьба с мыслями), глубже концентрация.

Для полного овладения АТ необходимо 2-3 месяца.

Правила освоения АТ

Основной принцип АТ – обучающий характер. Приобретение и усвоение навыков АТ зависят от индивидуальных особенностей человека.

Правила освоения АТ:

1. Нельзя тренироваться сразу после еды и перед едой. Разрыв между приемом пищи и тренировкой должен быть не менее часа.
2. С самого начала не следует привыкать к излишне комфортной обстановке для занятий – удобное ложе. Полная изоляция и т.д.

Необходимость привести себя в «форму» может понадобиться в самых неподходящих условиях.

3. Метод осваивать постепенно, по одному упражнению в неделю.
4. Желательно, хотя не обязательно, тренироваться в одно и тоже время суток.
5. Применение любой формулы должно следовать за концентрацией внимания и мышечным расслаблением.
6. Исходное положение. Лежа или сидя в позе «кучера» (ноги чуть расставлены, голова опущена, плечи расслаблены, руки лежат на коленях. Туловище слегка наклонено вперед, ощущение центра тяжести в пояснице). Если в процессе тренировки вдруг чувствуется усталость и неудобство, позу надо исправить, не нарушая АТ-погружения. То же относится к ситуации, если хочется откашляться или почесать нос. Не сдерживайте себя, подавление этих желаний целиком захватит внимание. Все упражнения выполняются с закрытыми глазами (рис. 1).



- 7 -

Рис. 1. Исходное положение при проведении аутотренинга.

7. Формула самовнушения должна сочетаться с дыханием. При вдохе – мысленно называется часть тела и туда направляется взгляд. При выдохе – расслабление и ощущение. Чем ярче представления, тем больше эффект.

8. Текст составляется с учетом задач предстоящей деятельности и определенной последовательности (сначала формулы расслабления. Затем ощущения тяжести и тепла; одновременно могут даваться формулировки,

относящиеся к деятельности внутренних органов. Словесные формулировки должны быть понятны, коротки, категоричны. Количество повторений каждой формулы уменьшается с 8-10 до 2-3 раз по мере овладения).

9. Выход – мысленная команда: «Согнуть руки (2-3 резких сгибаний-разгибаний в локтевых суставах), глубоко вздохнуть, на вдохе открыть глаза.

10. Помнить шесть стандартных упражнений АТ: «тяжесть», «тепло», «сердце», «дыхание», «солнечное сплетение», «прохлада лба».

Медицинские показания и противопоказания к применению АТ

Медицинские показания к применению АТ: нарушение периферического кровообращения, гипертония, стенокардия, невралгическая аритмия, гепатиты, бронхиальная астма, спастические колиты, дискинезия желчного пузыря, мигрень, расстройство сна, невротические расстройства речи, нарушение зрения, алкоголь, курение и т.д.

служит для тренировки: активного внимания, избирательной памяти, пространственного воображения, подвижности и уравновешенности нервных процессов.

Медицинские противопоказания к применению АТ:

Не следует осваивать весь комплекс классического варианта АТ лицам, страдающим пониженным артериальным давлением (АД). Аутогенное расслабление, как правило, ведет к некоторому снижению давления в процессе тренировки, что может оказаться критическим и привести к неприятным последствиям.

Противопоказаны занятия АТ лицам, имеющим желудочно-кишечные заболевания в стадии обострения – язвы, гастрита и т.п. Упражнение «тепло в солнечном сплетении» может усилить секрецию желудочного сока, ухудшая состояние больного. Этой категории лиц начинать тренировки следует не раньше, чем через 6 месяцев после того, как пройдет обострение.

Не следует заниматься лицам с тяжелыми психическими расстройствами и сниженным интеллектом.

3. Психогигиена спорта

Цель: Предупреждение и оптимизация психических состояний у спортсменов в процессе тренировки и соревнований

Психологические средства восстановления спортсменов:

- Психопрофилактика (психорегулирующая тренировка).
- Психогигиена (разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций).
- Психотерапия (внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения).

Основная литература:

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. – Изд. 9-е, стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – (Высшее образование) – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>

2. Курс лекций по дисциплине "Физическая культура и спорт" для студентов медицинских и фармацевтических вузов [Текст] : учеб. пособие / В.Б. Мандриков, И.А. Ушакова, Н.В. Замятина, Н.И. Латышевская; ВолгГМУ Минздрава РФ. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2019. – 286, [2] с.

3. Мандриков В. Б. Курс методико-практических занятий по дисциплине "Физическая культура и спорт" (для студентов медицинских и фармацевтических вузов) [Текст] : учеб. пособие / / В.Б. Мандриков, И.А. Ушакова, Н.В. Замятина, Н.И. Латышевская; ВолгГМУ Минздрава РФ. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2019. – 93, [3] с.

Дополнительная литература:

1. Акимов Б. Медитация. Самовнушение. Аутотренинг. Самые эффективные психотехники /Б. Акимов. – М.: Свет, 2014. – 80 с.

2. Александров А.А. Аутотренинг /А.А. Александров. – 2-е издание. – СПб.: Питер, 2013. – 240 с.

3. Красоткина И. Аутотренинги /И.Красоткина. – М.: Научная книга,

2017. – 220 с.

4. Остин В. Самогипноз. Как раскрыть свой потенциал, используя скрытые возможности разума /В. Остин. – М.: Эксмо, 2018. – 150 с.

5. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка / И.Г. Шульц. – М.: Медицина, 1985. – 32 с.