



ВОЛГОГРАДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

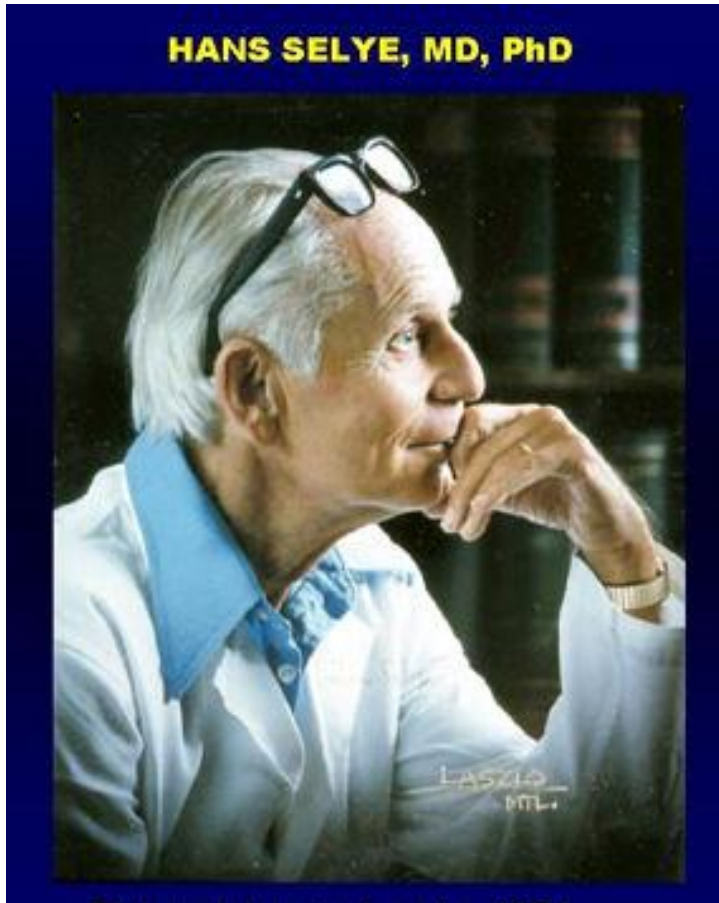
ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

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. ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.



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

СТРЕСС – попытка
восстановления
нарушенного
гомеостаза

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Стресс льва



Стресс кролика



Во время стресса эффективность деятельности:
возрастает до определенного предела.

Учащиеся чувствуют приток сил, повышение тонуса, которые ведут к обостренному восприятию, позволяют вспомнить лишь мельком слышанную информацию.

падает.

От волнения забывают даже то, что хорошо знают, «мямлят» и могут даже упасть в обморок.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА:

1. 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.

2. Здоровье: общее недомогание, головная боль, отсутствие аппетита.



Могут появляться
хронические
заболевания.

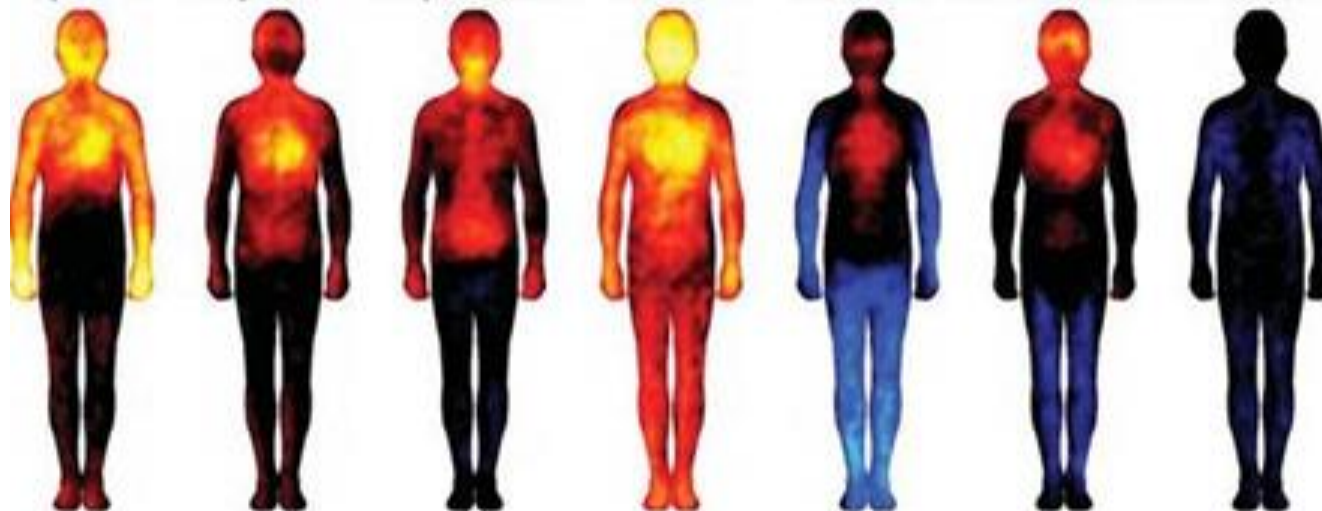
3. Поведение: высокий процент травматизма, склонность к употреблению наркотиков, эмоциональным срывам.



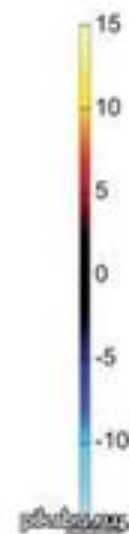
4. Физиологию человека: повышенное содержание катехоламинов в крови, кортикостероидов в моче, уровня глюкозы в крови, тахикардия, повышенное АД, расширение зрачков, затрудненное дыхание, ощущение комка в горле.

5. Работоспособность: рассеянность, плохие отношения на производстве, склонность к смене мест работы.

Ярость Страх Отвращение Счастье Печаль Неожиданность Спокойствие



Тревога Любовь Депрессия Презрение Гордость Стыд Зависть



КАК СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ



МОЗГ

Раздражительность, перепады настроения, бессонница, рассеянность, сужение сосудов

СЕРДЦЕ И СОСУДЫ

Высокое артериальное давление, повышенный риск инфаркта и инсульта, учащенный пульс, высокий уровень холестерина

СУСТАВЫ И МЫШЦЫ

Мышечные спазмы, боли в мышцах и суставах, коксартроз, артроз, гонартроз колена

ИММУННАЯ СИСТЕМА

Снижение иммунитета, высокий риск болезней, длительный период восстановления



КОЖА

Выпадение волос, невзрачные волосы с секущимися кончиками, ломкие ногти, сухая кожа, прыщи, проблемы с кожей, морщины

ЖЕЛУДОК И КИШЕЧНИК

Боль и дискомфорт в желудке и кишечнике, вздутие живота, тошнота, расстройство пищеварения, диарея, запор

РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА

Снижение выработки тестостерона, снижение либидо, падение рождаемости



**СТРЕСС РАЗРУШАЕТ
ЗДОРОВЬЕ И
ПРИВОДИТ К
РАННЕМУ СТАРЕНИЮ**



2. Методы коррекции психологического состояния

Психологическая коррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия

(А.А. Осипова)

- 1. Мышечная релаксация.*
- 2. Аутогенная тренировка.*
- 3. Музыкотерапия.*
- 4. Дыхательная гимнастика.*

Методы коррекции психологического состояния



Методы коррекции психологического состояния

2.1. Прогрессивная (последовательная) мышечная релаксация (1922 г.)

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).



Основатель методики -
американский
психофизиолог Эдмунд
Джекобсон

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: **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

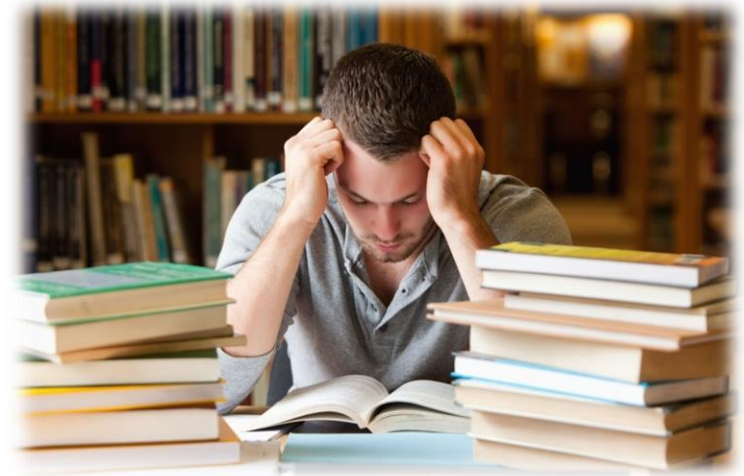
- повышение самооценки;
- проходят бессонница, депрессия и тревожность;
- лечатся табакокурение, алкоголизм.



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.**

В профилактических целях нервно-мышечная релаксация может быть полезна даже для абсолютно здоровых людей, имеющих работу, предполагающую повышенную моральную и материальную ответственность, или ведущих малоподвижный образ жизни.



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.**



Методы коррекции психологического состояния

2.2. Аутогенная тренировка (самовнушение) (1932 г.)

Психотерапевтическая методика,
направленная на восстановление
динамического равновесия гомеостатических
механизмов человеческого организма,
нарушенных в результате стресса:

- 1) **низшая ступень** —
обучение релаксации с помощью упражнений,
направленных на вызывание ощущения тяжести,
тепла, на овладение ритмом сердечной деятельности
и дыхания;
- 2) **высшая ступень** — (аутогенная медитация) —
создание трансовых состояний различного уровня.



Основатель методики-
немецкий невропатолог
Иоган Генрих Шульц

**В 1961 г. был создан Интернациональный
координационный комитет для обучения и
применения АТ в клинике.**

САМОВНУШЕНИЕ -

*система сознательно применяемых
человеком психологических приемов,
которые помогают изменить тонус
мышечной системы и динамику
некоторых психологических
процессов*



МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

- **Тесная связь тонуса мышц тела**, ритма и глубины дыхания со степенью эмоционального напряжения, переживаемого человеком. Сознательно расслабляя мышцы тела, изменяя ритм и глубину дыхания, человек может воздействовать на физиологические процессы, происходящие в организме.
- **Наличие связи** сознательно вызванных мысленных образов (зрительных, слуховых, тактильных и др.), основанных на прошлом опыте и **психического и физического состояния человека.**
- **Психические и физиологические процессы** самым тесным образом **связаны со словесными формулировками.**

МЕХАНИЗМ ВОЗДЕЙСТВИЯ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ОРГАНИЗМ

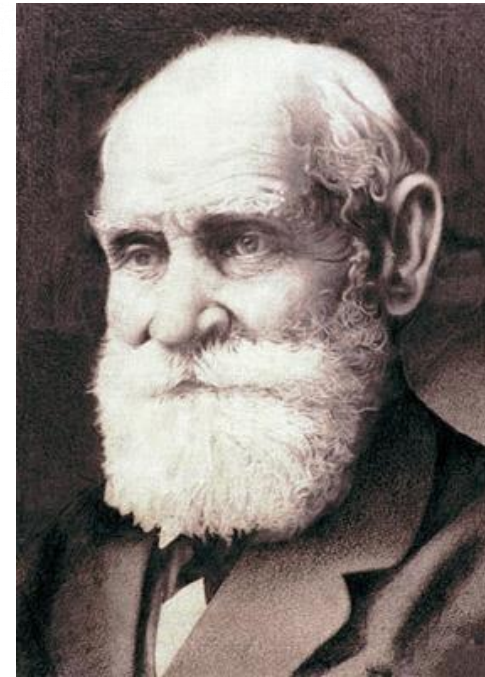
Целенаправленная тренировка нервных процессов – их лабильности, устойчивости и переключаемости.

Ключевой момент:
достигнуть состояние
«полудремы».



По И.П. Павлову:

**вся система АТ основана на
“эффекте лимона” –
исключительной
особенности человеческого
организма отзываться на
воображаемый
раздражитель**



(1849-1936 гг.)

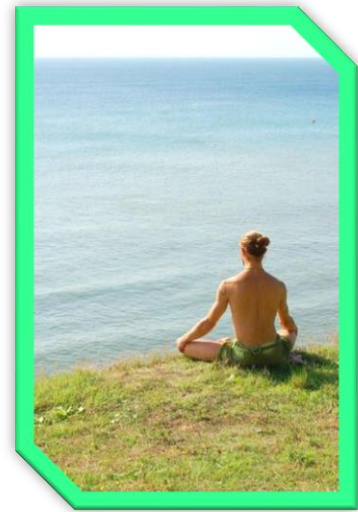
русский учёный, первый русский
нобелевский лауреат, физиолог,
создатель науки о высшей нервной
деятельности и представлений о
процессах регуляции пищеварения



АУТОГЕННАЯ ТРЕНЕРОВКА

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.*



5. ПРАВИЛА УСВОЕНИЯ АТ

1.Нельзя тренироваться сразу после еды или перед едой.



2.Не следует привыкать к излишне комфортной обстановке для занятий.



3.Метод осваивать постепенно.



4.Тренироваться в одно и то же время суток.

5.Применение любой формулы должно следовать за концентрацией внимания и мышечным расслаблением.



8.Текст составляется с учетом задач предстоящей деятельности

6.Исходное положение.

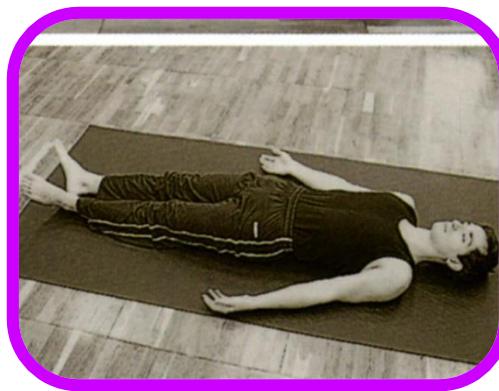
9. Выход.

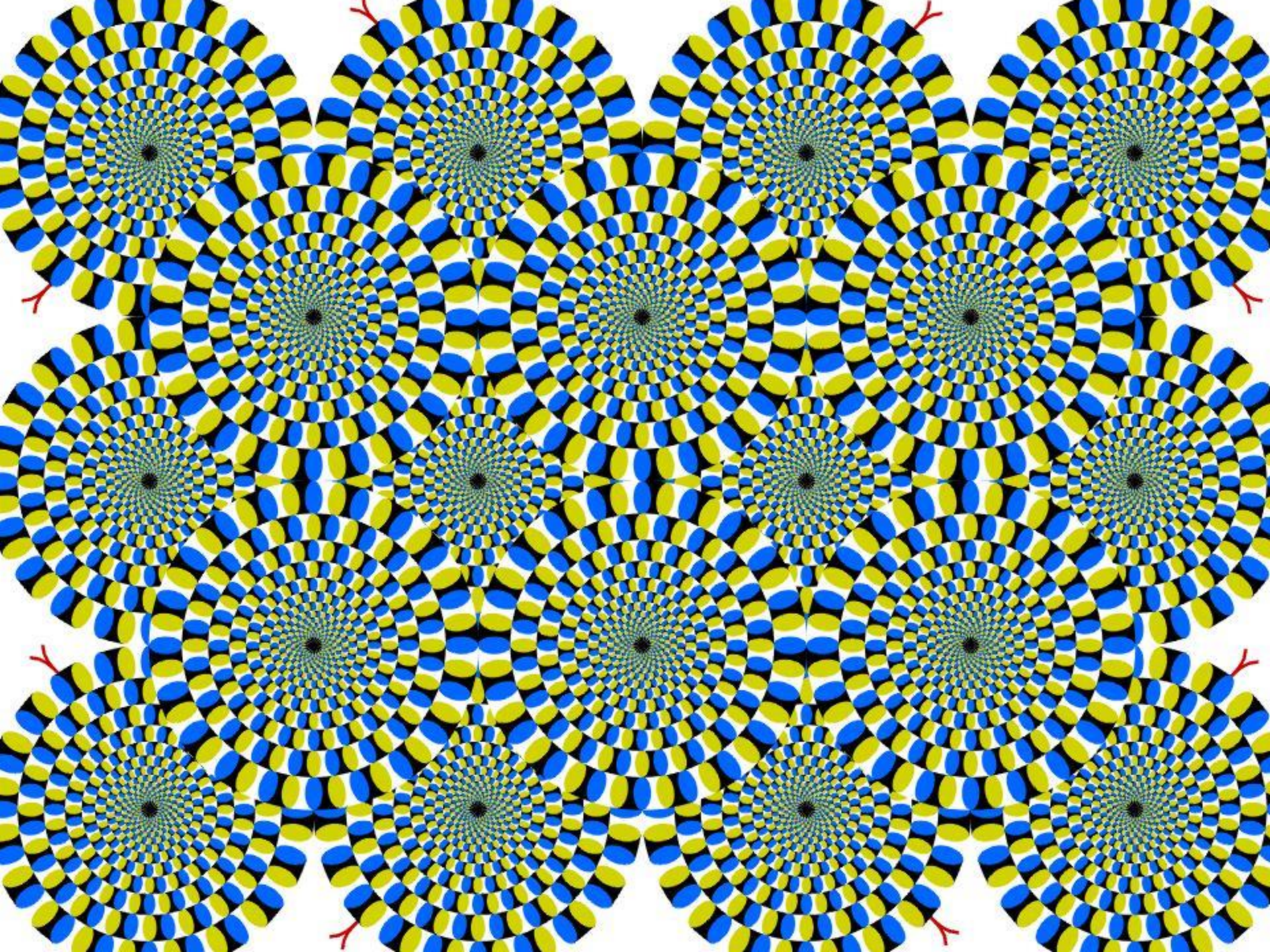


7.Формула самовнушения должна сочетаться с дыханием.

10. Помнить шесть стандартных упражнений АТ:

- ощущение тяжести;
- ощущение тепла;
- сердце;
- дыхание;
- солнечное сплетение;
- прохлада лба.







Рекомендации к выполнению аутогенной тренировки

Чтобы было легче освоить навыки расслабления, все мышцы тела условно можно разделить на пять групп:

- мышцы рук;
- мышцы ног;
- мышцы туловища;
- мышцы шеи;
- мышцы лица.



Эти упражнения легче делать, сидя в кресле с высокой спинкой или на стуле. Следует обратить особое внимание на следующие моменты:

- Каждый цикл «напряжение – расслабление» для каждой группы мышц занимает примерно 1 минуту и повторяется 3-5 раз.
- Мышцы напрягаются во время задержки дыхания после вдоха в течение 15-20 секунд, а расслабляются после выдоха на фоне произвольного дыхания в течение 40-45 секунд.

6. МЕДИЦИНСКИЕ ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ АТ

ПОКАЗАНИЯ:

- нарушение периферического кровообращение;
- гипертония;
- стенокардия;
- невралгическая аритмия;
- бронхиальная астма;
- гепатиты;
- спастические колиты;
- дискенизия желчного пузыря;
- мигрень;
- расстройство сна;
- невротические расстройства речи;
- нарушение зрения;
- алкоголь, курение и т.д.



МЕДИЦИНСКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- пониженное артериальное давление;
- желудочно-кишечные заболевания в стадии обострения – язва, гастрит и т.п.
- тяжелые психические расстройства и сниженный интеллект.



ПСИХОГИГИЕНА СПОРТА

Цель :

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



ПРИЗНАКИ ПСИХИЧЕСКОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ СПОРТСМЕНА:

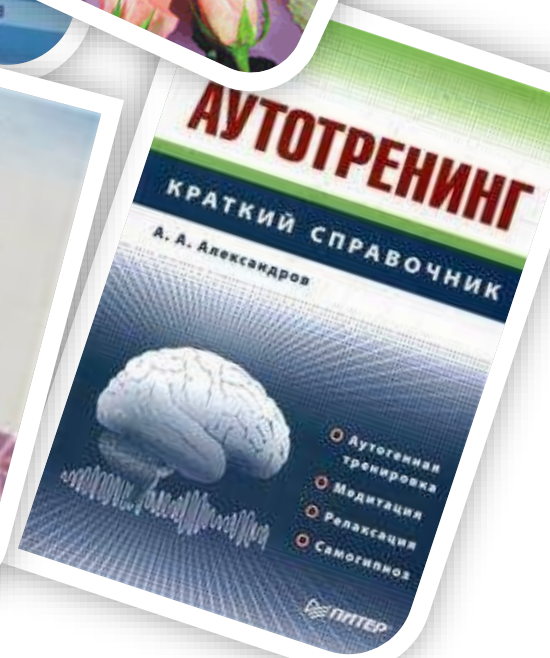
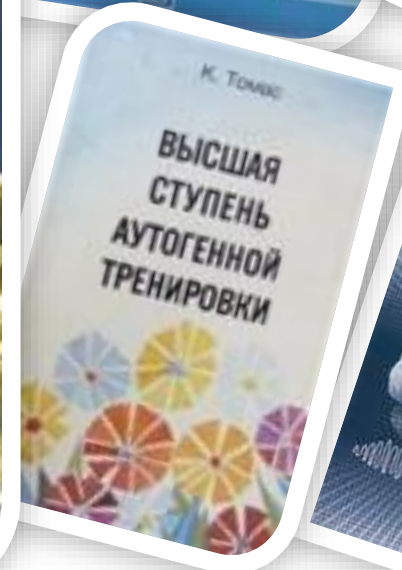
- нежелание тренироваться и выступать в соревнованиях;
- нарастание тревожности, неуверенности;
- снижение работоспособности;
- быстрая утомляемость;
- нарушение сна и снижение аппетита;
- отсутствие чувства свежести и бодрости после сна;
- разнообразные болевые ощущения.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

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





Контрольные вопросы

1. Дайте определение «Аутотренинг».
2. Назовите основные направления психологической саморегуляции.
3. Раскройте механизм воздействия АТ на организм человека.
4. Укажите классификацию самовнушения.
5. Перечислите правила освоения АТ.
6. Назовите показания и противопоказания к применению АТ.