МИНИСТЕРСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, [ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ](https://fireman.club/inseklodepia/chrezvychajnaya-situaciya/) И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ МЧС РОССИИ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**Приемы психологической саморегуляции**

Часть 2

Методы и приемы саморегуляции, выполняемые при помощи специалиста-психолога

МОСКВА, 2006

Часть 2 данных методических рекомендаций «Методы и приемы саморегуляции, выполняемые при помощи специалиста-психолога» содержит основные правила, соблюдаемые при выполнении техник самовнушения и визуализации; характеристику особенностей восприятия, определение собственной субмодальности читателя, а так же определение ведущей модальности в общении. Предлагается ряд упражнений на самовнушение и визуализацию. Рассмотрена характеристика и области применения аутогенной тренировки, а так же медитации.

Руководство предназначено для спасателей и пожарных МЧС России.

Издание второе, переработанное и дополненное.

*Рецензенты:*

Кроткова О.А., кандидат психологических наук.

Авторы-составители:

Матафонова Т.Ю., Елисеева И.Н., Лернер Т.В., Жукова Ю.Л.,

Беленчук И.В.

Под общей редакцией Шойгу Ю.С.

***ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ТЕХНИК - САМОВНУШЕНИЕ И ВИЗУАЛИЗАЦИЯ***

В данном разделе предложены упражнения и техники, рекомендуемые выполнять с помощью специалиста-психолога, который, учитывая ваши психологические особенности, поможет добиться оптимального результата.

***Прием самовоздействия* – *самовнушение***

Существует много определений самовнушения. Приведем некоторые из них: **Самовнушение** - это методика внушения каких-то мыслей, желаний, образов, ощущений, состояний самому себе. А также, под самовнушением понимают волевой процесс, обеспечивающий готовность организма к определенному действию и при необходимости - к его реализации.

Механизмы внушения и самовнушения изучены еще недостаточно. Предполагается, что в основе, как внушения, так и самовнушения лежит ослабленный контроль воспринимаемой информации.

Самовнушение ведет к повышению уровня *саморегуляции,* что позволяет человеку вызывать у себя те или иные *ощущения, восприятия,* управлять процессами *внимания, памяти* и *эмоциями*.

Внимание - это способность мозга ограничивать круг объектов и явлений, с которыми человек имеет дело в процессе познания и умственной деятельности для улучшения качества переработки поступающей информации. Внимание иногда рассматривают как луч сознания, освещающий наиболее значимые события из общего потока приходящей в мозг информации. В зависимости от рода задачи «луч внимания» может быть либо широким, либо очень узким. Выделяют *непроизвольное* и *произвольное* внимание. Непроизвольное внимание проявляется в отвлечении человека от текущей деятельности при изменении любого параметра окружающей его среды. Так, в относительной тишине или во время какого-либо занятия мы непроизвольно оборачиваемся в ту сторону, откуда прозвучал внезапный крик, или громкий звук. Произвольное же внимание связано с сознательной сменой деятельности человека под влиянием собственных намерений. Без произвольного внимания человеку невозможно бы было регулировать свое поведение, таким образом, саморегуляция была бы невозможна.

Суть самовнушения состоит в использовании специальных словесных формул. Сила воздействия слова, как специфического, присущего только человеку раздражителя, известна давно. Недаром народная мудрость гласит: «Словом можно убить и окрылить человека». Наиболее ярко эта сила проявляется в гипнозе. Но человек может использовать эти феномены и без участия гипнотизера, если знает основные правила и элементы техники самовнушения.

 Сначала необходимо добиться возникновения состояния аутогенного погружения или, как его называют «нейтрального» состояния. Оно характеризуется концентрацией внимания на происходящем процессе и отвлечении от внешних сигналов, расслабленностью (дремотное состояние), внутренней уверенности в успехе, спокойным, несколько отстраненным отношением к самому процессу.

Подготовительный этап заключается в выполнении двух ранее рассмотренных приемов: достижения максимального расслабления мышц на фоне брюшного дыхания. Следующим элементом является тренировка концентрации внимания.

Как мы уже говорили, внимание обычного человека способно непроизвольно переключаться с объекта на объект. Это нетрудно проверить на следующем тесте: вы видите то безобразную старуху, то профиль молодой девушки.

Это и есть непроизвольное переключение внимания. Но если во время занятий по саморегуляции ваше внимание также постоянно будет переключаться то на внутренние ощущения, то на посторонние звуки, шумы, отвлеченные мысли, тогда успех занятий станет сомнительным. Поэтому необходимо тренировать способность удержания внимания на каком-либо предмете или ощущении, постепенно доводя его до 4-5 минут. Это может быть любая точка, собственный палец, ощущение своего дыхания и т.д.

 Кроме того, управление вниманием ценно само по себе и вне процедуры самовнушения. Достаточно вспомнить пример, когда человек довольно свободно проходит по бревну, лежащему на земле. Но стоит это же бревно поднять на 5-метровую высоту и картина резко меняется. Движения человека становятся скованными, т.к. возросла цена ошибки. Его внимание сконцентрировано на каждом шаге, положении тела. Однако если он сможет сконцентрировать свое внимание на конечной цели - противоположном конце бревна, и удерживать его там до завершения пути, то он пройдет почти также свободно, как по земле.

 Теперь о двух самых важных элементах техники самовнушения. Когда достигнуто состояние аутогенного погружения, происходит перераспределение функций между основными подструктурами психики - сознанием и подсознанием, они становятся равнодействующими. Каждый из них имеет свой инструмент общения, который и надо использовать. В данном случае оно выступает в виде формулы самовнушения, которая по своей сути есть цель, которую вы собираетесь достичь.

 Поэтому эти фразы необходимо продумать и определить заранее, до вхождения в «нейтральное» состояние.

Существует ряд требований, которым должны отвечать формулы самовнушения:

- вы должны четко знать, чего вы хотите достичь во время сеанса самовнушения;

- формула должна быть четкой, короткой, отражать самую суть;

- фраза должна носить позитивный характер, без содержания частицы «не», так как подсознание не воспринимает частицы «не».

- фраза должна произноситься в ритм дыхания, при этом решающая ее часть на выдохе;

- хорошо, если фраза носит несколько иронично-веселый характер или заранее зарифмована.

Однако силы слова не всегда бывает достаточно и тогда ее значительно повышает другой инструмент - психический образ. С ним мы связываем работу человеческого представления и воображения.

Прочувствовать эффект влияния образов на организм достаточно просто. Закройте глаза и мысленно скажите: «Пусть мой рот наполнится слюной». По всей видимости, результат будет незначительным. А теперь как можно ярче представьте себе, что у вас в руках свежесрезанный ломтик лимона: вы ясно ощущаете его запах, видите капельку янтарного сока, кладете ломтик на язык и ощущаете его пронзительно кислый вкус. Скорее всего, во рту уже достаточно много слюны.

Таким образом, если позитивные формы самовнушения сопровождаются яркими чувственными образами тех целей или состояний, которые вы хотите достичь, то результат достигается значительно быстрее и эффективней. При этом необходимо стремиться наполнить желаемый образ по всем чувственным каналам - зрительному, осязательному, слуховому и т.д.

***Визуализация***

Самовнушение становится наиболее эффективным, когда словесные сигналы сопровождаются яркими, образными представлениями, которые можно достигнуть при помощи так называемой «визуализации».

Термин «визуализация» известен в практической психологии и означает вызывание специальными приемами зрительных, слуховых и обонятельных представлений о происшедших событиях, это процесс мысленного просматривания зрительных образов.

Большое значение и ценность визуализации состоит в том, что она является необходимой тренировкой для применения других важных методик и способствует достижению их целей, например, ясная визуализация "идеальной модели" предполагает способность к мысленному представлению образа. Зрительное представление помогает на первых стадиях в тренировке способности концентрации. Кроме того, визуализация способствует тренировке воли.

 Делая вдохи и выдохи, напрягая и расслабляя мышцы, вы призываете на помощь свое воображение. Чтобы освоить визуализацию, вначале посмотрите на свои руки и сожмите их в кулаки. Закройте глаза и мысленно представьте свои сжатые кулаки. Не открывая глаз, разожмите руки и снова прочувствуйте, как они разжимаются.

Заставьте свое воображение работать с этими представлениями. Не открывая глаз, потренируйтесь сжимать кулаки на вдохе, расслаблять руки на выдохе и одновременно рисовать мысленную картину того, как ваши ладони раскрываются и закрываются. Как только вам это будет хорошо удаваться, можете переходить к следующему этапу. Снова закройте глаза и вдохните, напрягая руки. Но на этот раз, выдыхая через рот и расслабляя мышцы, одновременно представьте себе, что вы как бы "выдыхаете через руки". Разумеется, это можно разве что в воображении, но в данном случае это для нас важно. Закрыв глаза, представляйте на выдохе, что выталкиваете из себя воздух через руки. На вдохе нарисуйте картину того, как ваши руки напрягаются. На выдохе медленно наблюдайте, как руки расслабляются, и по мере того, как вы выдыхаете через них, представьте вытекающее из рук напряжение.

На что похоже мышечное напряжение, как оно выглядит? Напряжение может выглядеть как угодно, смотря на то, какой образ приходит вам на ум при выполнении этого упражнения. У одного это может быть темный дым, исходящий из рук, у другого — пар, у третьего — потоки света. Можете воспользоваться любым из этих образов или придумать свой собственный, лишь бы он помог вам представить, как нечто выходит из той части тела, через которую вы "выдыхаете". Дым, пар, туман, свет — все, что может символизировать накопившееся в мышцах напряжение.

Если вы научитесь представлять себе, как внутри вас "открывается выпускной клапан", вы тем самым будете посылать через психику и мозг распоряжение своим мышцам, и это поможет вам расслабиться.

***Особенности восприятия***

Система представлений бывает визуальной (зрительной), аудиальной (слуховой), и кинестетической (чувственной). Эти свойства восприятия присущи каждому человеку в той или иной степени. Наши пять органов чувств не только дают нам информацию о внешнем мире, но также используются нами для ее переработки.

Займите удобное положение и вспомните приятный момент своей жизни. Исследуйте любую картинку, которая появится у вас в этом воспоминании. Продолжая смотреть на эту картинку, вы можете дополнить ее описание. Обратите внимание на любые звуки, которые связаны с этим воспоминанием. Они громкие или тихие? Близкие или далекие? Откуда они доносятся?

Наконец, обратите внимание на любые ощущения или чувства, которые являются частью этого воспоминания. Где появляются эти ощущения? Какие они, легкие или тяжелые, горячие или холодные? Даже в рамках одной системы восприятия, например, в визуальной, вы можете по-разному описать мысленные картины, определить их как близкие или отдаленные, крупные или небольшие, яркие или тусклые, черно-белые либо цветные, четкие или расплывчатые, возникающие прямо перед глазами или смещенные в сторону, панорамные или ограниченные, трехмерные или двумерные (то есть жизненные или отчасти нереальные) и так далее.

Как вы, наверно, заметили, каждая из систем восприятия имеет свои свойства. Это «кирпичики», из которых строятся восприятия, то, из чего состоят картинки, звуки и ощущения. Эти свойства называют *субмодальностями*, которые придают уникальное содержание всем переживаниям.

 Приведем краткий перечень особенностей, или субмодальностей, трех основных систем восприятия:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Визуальная** | **Аудиальная** | **Кинестетическая** |
| Многоцветность или черно-белый вариант | Уровень громкости | Температура |
| Размещение(в центре, слева, справа, вверху, внизу) | Расстояние до источника звуков | Характер поверхности (гладкость или шероховатость) |
| Расстояние | Слова или другие звуки | Интенсивность |
| Яркость | Размещение источника звуков | Давление (твердость или мягкость) |
| Панорамность или локальность | Стерео или моно | Продолжительность (длительность ощущения) |
| Фокус или размытость | Прерывистость или мелодичность | Вес (легкость или тяжесть) |
| Контраст | Скорость (быстрее или медленнее естественного темпа) | Форма |
| Неподвижность или движение | Четкость или приглушенность |  |
| Скорость (быстрее или медленнее, чем в жизни) | Мягкость или резкость |  |
| Размер |  |  |

Мы постоянно используем все внешние каналы восприятия, хотя обращаем внимание на один канал больше, чем на другой, в зависимости оттого, что мы делаем. В художественной галерее мы будем использовать большей частью свои глаза, на концерте – уши.

Но, все же, у каждого человека более всего развит какой-то один канал восприятия. Многие люди могут создавать ясные мысленные образы и думать главным образом картинками, другие основывают свои действия на ощущениях. Когда человек использует традиционно один внутренний канал восприятия, то этот канал называется его *предпочитаемой системой*. Вероятно, он оказывается более проницательным и способным делать более тонкие различения именно в этой системе, а не в других. Тех людей, которые для получения информации преимущественно использует зрительную систему, условно называют "визуалами", аудиальную - "аудиалами", а использующих ощущения тела - "кинестетиками".

Для визуала, например, занятие музыкой покажется более трудным искусством, чем для аудиала, который слышит звуки во всех нюансах. А в стрессовой ситуации у человека будет преимущественно действовать его ведущая система.

Для того, чтобы определить, какая у вас предпочитаемая система, предлагаем пройти следующий тест:

Перед вами утверждения, которые нужно закончить, выбрав из трех предложенных вариантов. Высказывания под номером 5 закончены, но они разные, и поэтому их надо тоже оценить. Буквы, обозначенные в конце выбранных вами утверждений, соответствуют предпочитаемой системе восприятия.

* 1. Я принимаю важные решения, основанные на:
	- хорошо проверенных чувствах. (К)
	- том, что звучит лучше. (А)
	- том, что выглядит для меня лучше всего. (В)
	2. Во время спора на меня чаще всего влияет:
	- тон голоса другого человека. (А)
	- могу я или нет, ясно видеть точку зрения другого человека. (В)
	- чувствую я или нет, что я в контакте с другими настоящими чувствами этого человека. (К)
	3. Я могу очень просто понять свое настроение с помощью:

- того, как я одеваюсь. (В)
- чувств, которые я разделяю. (К)
- своего тона голоса. (А)

4. Для меня просто:
- подобрать идеальную громкость и звучание на стерео системе. (А)
- выбрать чрезвычайно удобную мебель. (К)
- выбрать комбинации (сочетания) насыщенных цветов. (В)

5.
 - Я буквально настраиваюсь на звуки в моем окружении. (А)
 - Я очень чувствителен к тому, как предметы одежды воздействуют на меня (К)
 - Я сильно реагирую на цвета и на то, как выглядит комната. (В).

Если в ваших ответах больше букв «В», то ваша предпочитаемая система визуальная; если букв «К»- кинестетическая система; если «А»- аудиальная.

Теперь, когда вы знаете, какая у вас предпочитаемая система, вы можете в дальнейшем выбрать упражнения, которые подходят именно вашему типу восприятия.

***Упражнения на самовнушение и визуализацию***

Подобного рода упражнения, выполняемые систематически, помимо целей собственно саморегуляции, способствуют развитию личности. Навыки в визуализации, делают значительно богаче эмоциональный мир человека, повышают его креативность и способность к сопереживанию, обостряют интуицию.

1. Попробуйте с помощью самовнушения удлинить пальцы руки. Сложите ладони вместе. Убедитесь, что пальцы имеют одинаковую длину. Закройте глаза. Вытяните перед собой или поднимите вперед прямую руку. (Мужчины - правую, женщины - левую). Сконцентрируйте внимание на фалангах пальцев, почувствуйте в пальцах тепло, зуд, ощущение их реального удлинения. Команды давайте себе четкие, ясные, лаконичные. После завершения внушения (4-5 мин) сложите пальцы, отметьте результаты. (Удлинение пальцев носит временный характер).
2. Непрерывно созерцайте простой предмет (карандаш, коробок спичек) в течение 2-3 мин. Затем попытайтесь представить его с закрытыми глазами. Откройте глаза и сравните свое представление с оригиналом. Повторите 2-3 раза. Постепенно добейтесь более четкого воспроизведения.
3. Перед зеркалом. Представьте себя снежной бабой, медленно тающей под лучами весеннего солнца. Снег темнеет, становится рыхлым, превращается в воду, ручейками стекает на землю.

 Это упражнение интересно тем, что степень достигаемого расслабления определяется точностью визуализации.

1. Перед вами распустившийся цветок. Почувствуйте его тонкий аромат. Попробуйте увидеть его сверху, сбоку. Плавно изменяйте его размер. Медленно закройте лепестки, превратите его в бутон.

 А теперь представьте свежий, нежный бутон с мелкими капельками росы. Медленно, подрагивая лепестками, бутон розы начинает раскрываться.

1. Стоя. Прикройте глаза, представьте, что кожа всего тела покрыта красивым и нежным мехом. Постарайтесь «увидеть» мех не только спереди, но и сзади.

 С каждым выдохом мы наблюдаем, как увеличивается толщина меха. Искрясь и переливаясь, он достигает стен комнаты. Медленно повернитесь вокруг своей оси на 30-45 градусов влево, а затем вправо. Все внимание – на контакте волосков со стенами. «Видим», как волоски меха трутся о поверхность стен спереди, с боков, и сзади, отслеживая при этом свои внутренние ощущения. Откройте глаза, зафиксируйте изменения в самочувствии, если они есть.

1. Выполняется стоя или сидя. Предлагается представить себе полую сферу золотистого или серебристого цвета. Затем разрезать ее пополам горизонтальной плоскостью. При этом образуется нижняя и верхняя полусферы. Закройте глаза, представьте себя стоящим или сидящим в нижней полусфере, закрывающей до пояса. После паузы в 10-15 сек. предлагается «убрать» нижнюю полусферу и «опустить» на себя верхнюю. Затем, после паузы добавьте к ней нижнюю. Аналогично следует поработать с левой и правой, а также с передней и задней полусферами. Во время пауз отслеживайте изменения в состоянии, которые могут быть весьма значительными.
2. Представьте себе место действия — аудиторию с серой или же черной классной доской. Затем представьте, как в центре доски появляется цифра, скажем, "три", будто бы выведенная ярким мелом, довольно большая и четко очерченная. Затем четко и устойчиво удерживайте ее перед своим, так сказать, внутренним взором, то есть в поле вашего сознательного внимания. Затем справа от пятерки представьте цифру "семь".

 Итак, теперь у вас две цифры: тройка и семерка, — образующие число тридцать семь. Остановитесь на какое-то время на этом числе, затем представьте, как справа от семерки появляется восьмерка. Теперь у вас три цифры, написанные белым мелом: двойка, семерка и восьмерка, — образующие число двести семьдесят восемь. Задержитесь немного на этом числе.

 Продолжайте прибавлять другие цифры до тех пор, пока не сможете удерживать в воображении число, которое эти цифры составляют.

 Результаты такого упражнения — весьма интересны, но, как правило, вызывают разочарование, когда впервые читаешь описание этого упражнения. Оно кажется очень простым, но это впечатление обманчиво, выполняя упражнение на практике, мы видим, что оно вовсе не простое. Цифры как бы обладают коварной способностью исчезать, менять размер или цвет, приобретать замысловатую форму или даже плясать в поле нашего сознания. Мы должны воссоздавать их снова и снова, само наше разочарование от исхода данного упражнения — очень поучительно и небесполезно. Оно дает нам представление о том, насколько слабо мы в действительности контролируем свои психические функции — в этом случае воображение и концентрацию — и показывает, насколько слаба и неэффективна воля в осуществлении такого контроля.

1. Выделите какой-нибудь предмет на общем фоне, например, стул на фоне комнаты, сосредоточьтесь на нем. Глядя на него, заметьте, как он проясняется, вырисовывается на мутнеющем фоне окружающего пространства и предметов. Затем обратитесь к какому-нибудь соседнему визуальному объекту и понаблюдайте, как он, в свою очередь, «опустошает» фон.
2. Точно так же вслушайтесь в какой-нибудь звук в вашем окружении и заметьте, как другие звуки «отходят» в фон. Наконец, «прислушайтесь» к какому-нибудь телесному ощущению, вроде внезапной боли («колет»), и заметьте, как и здесь телесные ощущения отступают на задний план.
3. Попробуйте поэкспериментировать с картиной, которая вам нравится, это может быть любой рисунок в журнале, газете и т.п. Обратите внимание на линии и контуры, независимо от изображенных объектов; потом, отдельно,- на цветовые пятна и оттенки; например, проследите контуры основных фигур и структуру, которую они образуют. Обратите внимание на структуру, создаваемую пустотами между контурами основных объектов. Рассмотрите структуры, создаваемые каждым из цветов в отдельности, скажем, красным или голубым. Если картина создает иллюзию трехмерного пространства, последуйте за удаляющимися планами, отметьте, что находится на переднем плане, что – на втором, что – вдали. Проследите игру света и тени. Обратите внимание на фактуру бумаги, технику мазка. Лишь после этого посмотрите на то, что изображено – сцена, портрет, пейзаж и т.п.
4. Визуализируйте конкретное место и представьте, что вы находитесь там. Это может быть любимое место отдыха или место, которое вы хотите посетить, или воображаемое место: мягкое, располагающее к отдыху и очень приятное место. Исследуйте его мысленно, изучите окружение. Если это на природе, почувствуйте тепло солнечных лучей, дуновение ветра. Замечайте запахи и звуки. Возможно, вы пожелаете посетить это место в будущем.

 Кроме рассмотренных выше субмодальностей, трех основных систем восприятия, а так же определения с помощью теста – собственного типа восприятия, стоит обратить внимание на то, что определение ведущих модальностей вполне возможно не только у себя, но и у своего собеседника.

Учитывая, что все мы разные, то и окружающий нас мир, мы воспринимаем по-разному. Говорим не одинаково, то есть каждый на «своей модальности». Преобладающую модальность можно определить в разговоре. Как вы помните, ведущими являются три модальности:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Аудиалы | Визуалы | Кинестетики |
| восприятие мира на слух, через аудиальную систему | восприятие мира через зрение, ориентация на увиденное (часто женщины) | ориентация через собственные телесные ощущения |

На самом деле, в жизни очень редко можно встретить «чистого» визуала, кинестетика, или аудиала. Чаще встречаются люди со смешенным типом модальностей. Но нужно помнить, что в конкретной ситуации – ведущая модальность есть всегда. В другой ситуации - она может быть иной, но в данной такая. Определить преобладающую у человека модальность в конкретной ситуации можно именно посредством общения. Благодаря речи собеседника, его словам, как и что он говорит (ведь одну и ту же информацию люди говорят по-разному).

Для определения ведущей модальности - обращайте внимание на употребляемые вашим собеседником слова, что в дальнейшем общении (при определении ведущей модальности), способствует вам общаться «на одном языке». Это необходимо для наибольшего понимания исходящей от вас информации, в результате чего – действия вашего собеседника будут более продуктивными, проблема минимизируется, а общение станет эффективным для вас обоих.

Хочется отметить, что данный факт чрезвычайно важен и в профессиональной деятельности, особенно если в определенные моменты она связана с постоянным и не всегда простым общением (спасатель – пострадавший).

#### *Взаимный перевод языка модальностей*

|  |
| --- |
| *Модальность* |
| ***Дискрет*** | ***Визуальная*** | ***Аудиальная*** | ***Кинестетическая*** |
| Установка | Перспектива, точка зрения | Комментарий, мнение | Направленность, уклон, стойка |
| Обдумать | Осветить | Обговорить | Прочувствовать |
| Проявлять настойчивость | Высматривать, выслеживать | Выслушивать, подслушивать | Добиваться, упорствовать, держаться |
| Продемонстрировать | Показать | Объяснить | Раскидать, вытащить, рассортировать |
| Испускать что-либо | Сиять, лучиться, искриться | Звучать, резонировать | Дрожать, вибрировать |
| Отсутствовать | Быть пустым, чистым | Быть оглушенным, безмолвным | Онеметь, замереть |
| Обычный, привычный | Тусклый | Однозвучный, приглушен-ный | Вялый, дряблый, безвкусный |
| Заметный, привлекающий внимание | Яркий, показной, цветистый, бросающийся в глаза | Громкий, оглушительный | Прилипчивый, упорный, поразительный |
| Быть внимательным | Присматри-ваться, пригляды-ваться | Прислуши-ваться | Беспокоится, волноваться |
| Игнорировать | Упускать из виду | Не услышать | Не почувствовать, пропустить |
| Сделать заметным, привлекающим внимание | Выставить на вид, проявить | Провозгла-сить, оглашать | Выдвигать вперед, выставлять |
| Замечать | Осматривать | Вслушиваться | Вчувствоваться |
| Воспроизвести, повторить | Сделать обзор, просмотреть, обозреть | Обговорить, проговорить | Пройтись по …, прогнать |
| Изложить | Показать | Рассказать | Провести |
| Придумать | Вообразить | Припомнить звучание | Ухватить, охватить |
| Напомнить о чем-либо | Выглядеть знакомым | Согласовы-ваться с чем-либо, быть созвучным | Состыковываться, соприкасаться |
| Привлечь внимание к чему-либо | Указать | Намекнуть | Коснуться |
| Лишенный ощущений | Слепой | Глухой | Бесчувственный |
| Давайте обдумаем | Давайте рассмотрим | Давайте обговорим | Давайте прикинем |

Для отработки навыков определения ведущей модальности, можно использовать следующие тексты:

*Текст 1*

Представьте себе, что вы идете на прием к стоматологу. На улице дождь. Большие крупные капли дождя попадают вам на лицо, шею, руки. Кожа становится прохладной, ощущается дискомфорт. Ноги промокли, и вы чувствуете неприятную сырость. Перед входом в кабинет, у вас от страха подкашиваются и тяжелеют ноги, каждая мышца моментально начинает каменеть. Вы в кресле. Вам трудно дышать. Усилием воли вы открываете рот, который совсем неудобно держать открытым – устают челюсти, трудно сглатывать слюну. Дыхание учащается, беспокойство переполняет вас, и вы, всем фибрами души, ожидаете скорейшего окончания процедуры (кинестетик).

*Текст 2*

Вы идете к стоматологу. На улице дождь. Шум от машин, проезжающих по лужам, неприятен. Вы подходите к поликлинике. Дверь противно скрипит. Занимаете очередь. В коридоре постоянный шум громких голосов и шум бормашины. Вы заходите в кабинет. От специфического запаха лекарств становится трудно дышать. У врача резкий, неприятный голос. Звук бормашины длится долго, практически бесконечно. Наконец все окончилось. Вы выходите на улицу, где продолжается дождь, сопровождаемый уже раскатами грома (аудиал).

*Текст 3*

Вы идете к стоматологу. На улице дождь. Разноцветные иномарки беспощадно едут по лужам, обливая прохожих. Подходите к поликлинике. Дверь недавно окрашена – светло-зеленая, с красиво сочетающимися золотистыми буквами на вывеске. В коридоре занимаете очередь. До этого места ремонт еще не дошел – тусклый свет делает коридор еще уже, стены, когда-то выкрашенные в голубой, кажутся бурыми. Входите в кабинет. На докторе мятый, серого цвета халат, а мед. сестра давно не чистила свои туфли. Вы садитесь в кресло в ожидании предстоящей процедуры (визуал).

***ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АУТОТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ***

Самым мощным методом восстановления эмоционального равновесия является аутогенная тренировка, (аутотренинг) - представляет собой набор упражнений, позволяющих контролировать и направлять взаимодействие нервной системы, мышц и внутренних органов и добиваться укрепления здоровья и излечения заболеваний, в основе которых лежат расстройства центральной и вегетативной нервных систем. *Аутотренинг -* особая методика самовнушения на фоне максимального мышечного расслабления. С помощью аутотренинга можно сознательно снять у себя нервное напряжение, чувство тревоги, страха, беспокойства. Можно научиться быстро засыпать и просыпаться в заданное время. Можно вызывать ослабление тонуса мышц, можно изменять ритм сердечно-сосудистой деятельности, глубину и частоту дыхания, подавлять болевую чувствительность, недомогания. Аутотренинг дает возможность управлять своими отношениями с другими людьми, поведением, повседневной и профессиональной деятельностью, а так же состоянием, сознательно восстанавливая собственные силы при выполнение необходимой деятельности, что особенно важно для специалистов экстремального профиля.

Аутотренинг (АТ) представляет собой научно обоснованную и испытанную на практике методику, а не просто гипотезу о власти самовнушения над поведением человека. AT обеспечивает возможность добиться своей цели без опасения сбиться с правильного пути. AT намного сильнее, чем повседневная саморегуляция, так как она предлагает систему упражнении для достижения состояния аутогенного погружения, в котором открывается возможность влиять с помощью образных представлений на вегетативную нервную систему и через нее на функционирование внутренних органов. В этом принципиальное отличие AT от многочисленных пассивных и активных методик самовнушения. Аутогенная тренировка включает в себя формулы самовнушения (например – я спокоен).

Формулы намерения (цели) содержат те мысли и чувства, которые мы хотим внушить себе во время аутогенного погружения. Формула покоя особенно важна своим общим содержанием, она обращена фактически ко всем системам организма. Глубоко обдуманная, с большим внутренним убеждением, она нормализует кровяное давление, смягчает болевые ощущения, снимает мышечные спазмы.. Формулы самовнушения, вызывающие ощущения тяжести и тепла, представляют собой, по существу, только разные конкретизации этой общей формулы саморасслабления применительно к разным системам организма.

Формулирование намерения или формула цели - должна быть краткой. Например, «Я справлюсь!»

Формула цели должна иметь по возможности позитивный характер.

Формулы цели должны соответствовать психологическому типу поведения лица, избирающего формулы.

С этой рекомендацией связано и требование того, чтобы формула цели была ситуативно-мотивированной. Словесное выражение формулы может изменяться в зависимости от обстоятельств, в которых она внушается. Лучше всего вырабатывать эту формулу совместно со специалистом-психологом.

Два последних замечания К. Томаса относятся к архитектонике формул — их ритму и рифме

При выборе поведенческой установки полностью сохраняет свою значимость методическое указание Шульца: предпочтительна формула индифферентного отношения к негативному событию, а не намерение бороться и преодолевать негативное поведение. Предпочтительна, например, формулировка «Я равнодушен к табаку» по сравнению с формулировкой «Я больше не курю!» Первый вариант апеллирует к чувству, что само по себе является фактором, подкрепляющим намерение, и не содержит отрицания, которое снижает негативное эмоциональное впечатление от намерения.

Несколько формул цели можно связать друг с другом, усвоив их предварительно порознь.

Для каждого упражнения аутогенной тренировки рекомендуются свои формулы самовнушения, от которых не следует отходить, по крайней мере до начальном этапе обучения. Формулы самовнушения не проговариваются вслух, а произносятся мысленно.

Мысленные образы влияют на самочувствие. В известной мере это относится и к болезням. Врачи из своего опыта констатируют: позитивно настроенные люди меньше хворают, а если и заболевают, то выздоравливают гораздо быстрее тех, кого мучают вечные сомнения, неуверенность, дурные предчувствия, пессимизм. Другими словами - негативные представления страшнее рака и инфаркта. Негативные представления — бич человечества. Не стоит накапливать их в себе!

Учитывая, что можно по-настоящему заболеть, вообразив себя больным, следует помнить, что выздоровлению способствуют противоположные - позитивные представления, в обучении создания которых способствует АТ. Возможность заболевания, как следствие болезненного воображения и психической настроенности на болезнь, представляется многим вполне вероятной. Но кто поверит, что подобные причины — воображение и общий настрой — могут привести не только к заболеванию, но и к смерти? Тем не менее, это так. Венгерский писатель Иштван Рат-Вегг в книге «Пестрые рассказы» сообщает историю придворного шута по имени Гонелла, который заслужил немилость своего князя и был приговорен к смертной казни. С завязанными глазами шута привели на эшафот и опустили его голову на плаху. Приговоренный был убежден в неотвратимости казни. Князь же, сменив гнев на милость, решил сыграть шутку. По его знаку палач должен был всего лишь вылить на шею провинившегося кувшин холодной воды. Шутка кончилась трагически: Гонелла умер, едва почувствовал холодное прикосновение. Сходный случай в совершенно другую эпоху и при иных обстоятельствах описывает венгерский психиатр Иштван Гарди. Рабочий холодильника случайно оказался запертым в рефрижераторе и был убежден, что холодильная установка включена. Наутро его нашли мертвым, причем врач констатировал все признаки смерти от переохлаждения организма. При выяснении обстоятельств этого несчастного случая было, однако, установлено, что рефрижератор не был включен и что смерть, следовательно, наступила не от холода, а от ожидания смерти. Человек сконцентрировал себя на представлении о том, что обязательно замерзнет и... действительно замерз.

Еще один пример отрицательного воздействия само внушения, приводящего к смертельному исходу, взят из отчета психиатра Э. Визенхюттера. Он сообщает о случае с электромонтером, который ремонтировал линию высоковольтной электропередачи. Во время работы тот случайно прикоснулся к оголенному проводу и тут же скончался. При экспертизе было установлено, что провод, к которому прикоснулся монтер, не был под напряжением.

Приведенные выше примеры говорят об отрицательном воздействии на людей негативных представлений. Факт положительного влияния позитивного представлений могут подтвердить многие внимательные и опытные врачи, хотя у скептиков такие наблюдения вызывают недоверие. Скептики ведут себя традиционно: они просто отказываются верить в то, во что не хотят верить.

В книге К. Гамбургера «Самоизлечение от неизлечимых болезней» приводятся многочисленные случаи неожиданного выздоровления безнадежных больных. А вот поучительный случай, опубликованный швейцарским психиатром Шарлем Бодуэном - специалист-отоларинголог считал, что одна из его пациенток, страдающая раком горла, не проживет и трех месяцев, так быстро прогрессировала опухоль в гортани больной. При последующем осмотре врач с удивлением констатировал, что опухоль уменьшилась в размерах, а пациентка призналась, что пользуется «духовным методом самоизлечения». У врача хватило ума и такта не разочаровывать больную, а укрепить ее в вере в свой «метод». Улучшение состояния больной продолжалось несколько месяцев, как вдруг наступило новое ухудшение. Оказалось, что больная переехала в другой пансионат и рассказала жильцам о своем «духовном методе» лечения рака гортани. Новые знакомые отнеслись к ее рассказам с нескрываемым недоверием, это сделало больную неуверенной в успехе и послужило обострению болезни. Когда по совету лечащего врача больная сменила пансионат и больше ни с кем не обсуждала своих проблем, было зафиксировано новое улучшение состояния здоровья, на этот раз длившееся несколько лет.

Власть представлений, приобретенных через самовнушение, в частности с помощью AT, является большой силой, духовной опорой в борьбе против больших и малых тягот жизни, в ситуациях, разнообразие которых трудно себе представить. Твердая вера в успех в сочетании с формулами самовнушения поистине могут творить чудеса. Надежда, уверенность, доверие, положительные намерения, ясные цели в жизни — вот факторы, ведущие к выздоровлению, укреплению и поддержанию здоровья.

Изучая факторы, сопровождающие болезни разной физиологической природы, Селье уже в 1935 году ввел понятие «эмоциональный стресс» — психофизическое состояние организма, вызванное длительным повышением уровня процессов возбуждения. К раздражителям, предшествующим или сопровождающим различные заболевания, ученый приписывал не только собственно эмоциональные состояния, такие, как гнев, злость, страх, растерянность, неудовлетворенность собой и другие отрицательные эмоции. Но и внешние стрессоры: освещение, уровень шума, погодные условия, никотин и т. п. Если негативные эмоции накладываются друг на друга и переходят в стационарную форму, то за фазой адаптации организма наступает следующая стадия стресса: истощение защитных сил, нарушение механизмов возбуждения, торможения и саморегуляции, что ведет к изменению физиологических процессов.

Сегодня мало кто сомневается, что такие «болезни века», как инфаркт, гипертоническая болезнь или мозговой инсульт, — только печальные конечные результаты послестрессовых нарушений в нервной деятельности.

К наиболее опасным стрессорам относятся не внешние раздражители, а эмоциональные внутренние состояния, такие, как гнев, страх, неудовлетворенность, длительное перенапряжение. Не следует представлять себе дело так, что любое перенапряжение неизбежно ведет к нарушению нервной деятельности и управляемых ею систем и органов. Ведь уже Селье называл стресс острой и необходимой приправой к жизни. Стресс поднимает уровень бодрствования, активизирует мышечную и психическую активность. Посещение театра или занятия спортом вызывают те же психофизические и поведенческие реакции, что и эмоциональный стресс. Опасны не перегрузка, не деятельность, не возбуждение или даже отрицательные эмоции сами по себе. Опасно систематическое превышение возможностей, заложенных в механизмах саморегуляции. Поэтому представляется уместным коснуться ситуаций, которые являются подлинно стрессовыми,

### Что касается производственных стрессов, то особенно велики они при работе в ночную смену. Многие из нас, в силу профессиональной деятельной деятельности, уже «привыкли» работать ночью, позабыв о том, что человек - дневное, а не ночное существо. Наши биологические часы понижают в ночное время уровень кровяного давления и содержание глюкозы в крови, выделение желудочного сока и функции органов. Тот, кто выдает в ночную смену дневную норму, должен знать, что работает он на пределе своих сил. Работающие ночью особенно нуждаются в глубоком кратковременном отдыхе, который обеспечивает AT. Стрессовые ситуации возрастают и при сменной работе, что также связано с нарушениями биоритмов. И здесь AT может принести большую пользу, если тренировки проводить во время специальных перерывов.

### До этого, мы подчеркивали и старались показать на примерах, что AT является средством психофизической регуляции функций организма в повседневных бытовых и производственных ситуациях. Однако особое, часто жизненно важное, значение AT приобретает при экстремальных обстоятельствах, в которых решается вопрос жизни и смерти. Данная область AT предназначена специально для выработки тактики поведения в катастрофических условиях, где неподготовленные люди склонны к необдуманным, скоропалительным решениям.

Каждый из нас может попасть в стрессовую ситуацию или внушить ее себе. Работа специалистов экстремального профиля сопряжена с действием различных стрессогенных факторов и стрессовыми ситуациями. Если, например, летчик начинает испытывать безотчетный страх перед теми или иными ситуациями полета, если он замечает в себе нарушения восприятий и дифференциации явлений, то это верные признаки того, что летчику нужно немедленно заняться AT. Представителям ряда профессий, в которых однообразие выполняемых действий сочетается с постоянным ожиданием опасности, следует вводить в аутогенные упражнения «свою» формулу, например:

 - я бдителен и спокоен на работе.

При хроническом недосыпании удобна формула;

 - я свеж и бдителен за рулем (в полете).

Для представителей перечисленных профессий эти формулы важны еще и потому, что интенсивная работа сама по себе может вызывать неприятные состояния, преодолению которых будет способствовать натренированный образ бодрствования, бдительности и активности.

 Необходимо отметить, что высокий уровень концентрации, умение сосредоточить в нужный момент все силы на одном действии или одной цели являются своеобразной пружиной многих высших достижений в спорте. Конечно, концентрация не заменяет волю, но нередко подчиняет ее себе. Во многих видах спорта задача состоит в том, чтобы подчинить волю концентрированному саморасслаблению. Эта способность была дана от природы Бобу Бимону, рекордсмену мира по прыжкам в длину. Его «прыжок в 21-й век» — 8,90 метра на Олимпиаде в Мехико, оставил у многих неизгладимое впечатление. Феноменальный результат достался ему благодаря врожденному умению концентрированного саморасслабления: этот на первый взгляд флегматичный парень сумел мобилизовать резервы с такой полнотой, какая достигается только смертельной опасностью или величайшей целеустремленностью.

Концентрация внимания является основным условием победы в спортивной стрельбе. Это доказал олимпийский чемпион 1968 года в стрельбе из малокалиберной винтовки Бернд Клингер, прошедший специальный курс AT; это доказывают успехи японских стрелков из лука, в спортивную подготовку которых входят аутогенные упражнения. Умение внутренней самоконцентрации необходимо во всех видах спорта «на быструю силу», где победа зависит от короткого, резкого усилия, от последнего прыжка, рывка, толчка.

Справедливость утверждения по поводу эффективности подсознательного воздействия на организм человека, подтверждает и личный опыт К. В. Даурцева – мастера спорта, автора книги «Искусство самозащиты. Методика обучения приемам самозащиты, основанным на ударных воздействиях». Автор, пройдя психологическую подготовку, серьезно овладев навыками аутотренинга, осуществил тест – за 3ч. 20 мин. выполнил 47000 сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа с опорой на кулаки. Благодаря чему, не смотря на довольно серьезные травмы локтевых и плечевых суставов – стал рекордсменом мира в номинации «push-ups on fists».

Познакомившись с разнообразными областями эффективного применения AТ, вы можете представить себе эту систему приемов самовнушения, как некую панацею от всех недугов, некое универсальное лекарство. Конечно, это не так, хотя круг приложений AT действительно чрезвычайно широк. Аутогенная тренировка приносит замечательные успехи при вегетативных расстройствах, в преодолении вредных для здоровья привычек, при смягчении аффектов, психических перегрузок и стрессовых ситуаций. Она служит надежной броней психического здоровья человека, охраняющей его от жизненных невзгод и трудностей. В этом смысл и цель AT.

Оптимальным путем приобретения навыков аутогенной тренировки является посещение специального учебного курса или самостоятельное обучение при участии и под контролем специалиста-психолога.

Сопоставив и проанализировав все имеющиеся сведения по психологическому воздействию на человека, немецкий профессор - психиатр И. Шульц в 1932 году разработал оригинальный вариант *аутогенной тренировки*. Слово «аутогенная» состоит из двух греческих слов: «ауто» - сам и «генос» - рождающийся, производящийся заново. Освоив аутогенную тренировку, человек становится значительно спокойней, улучшаются общее самочувствие и сон, изменяется отношение к конфликтным ситуациям. Это средство позволит спасателю владеть собой в любой обстановке, снижать действие отрицательных эмоций на организм и повышать работоспособность. «Сильнее всех - владеющий собой!» Но для достижения и закрепления этого эффекта необходимы регулярные самостоятельные занятия в течение 10-15 мин. утром и вечером.

В аутогенной тренировке И. Шульц выделил две ступени: низшую и высшую. Низшая ступень - овладение методами регуляции мышечного тонуса, достижение релаксации путем представления состояния тяжести и тепла; высшая - обучение умению концентрировать внимание на определенных объектах и состояниях.

Начинают, как правило, с низшей ступени АТ (аутогенной тренировки). На освоение каждого из упражнений требуется в среднем одна или две недели. В результате удается регулировать частоту сердцебиения, темп и глубину дыхания, температуру тела. Овладение низшей ступенью позволяет также нормализовать сон, аппетит, управлять собой в экстренной ситуации.

Низшая ступень аутогенной тренировки включает 6 упражнений. Каждое имеет свое название.

1. «Тяжесть». Цель - добиться максимального расслабления мышц, для чего необходимо научиться вызывать ощущение мышечной тяжести вначале в правой, а затем левой руке (левше наоборот). В последствии это ощущение распространяется на все тело. Для достижения должного эффекта нужно представление тяжести определенных мышц дополнять словами, например: «Моя левая (правая) рука тяжелая. Обе руки тяжелые».

1. «Тепло». Его цель - освоить навыки управления тонусом (расширения и сужения) капилляров кожи. При выполнении этого упражнения вначале начинает казаться, что руки потеплели. Позже и термометр «подтвердит» повышение температуры кисти. Это происходит в результате вызванного расслабления мышц и целенаправленного самовнушения тепла в конечностях. Как и в первом упражнении, для усиления эффекта применяются фразы: «Моя правая (левая) рука теплая. Обе руки теплые».
2. «Сердце». Его цель - научиться регулировать ритм сердцебиений. Произносится фраза: «Сердце бьется спокойно и ровно». Однако делать это упражнение надо осторожно, особенно если наблюдались неприятные ощущения в области сердца. В этом случае желательно проконсультироваться у врача, знающего методику аутогенной тренировки.
3. «Дыхание». Оно направлено на регуляцию и нормализацию ритма дыхания. Примерное самовнушение: «Мое дыхание ровное и спокойное. Мне дышится легко и спокойно. Дыхание равномерное».
4. «Тепло в области солнечного сплетения». Цель - научиться вызывать ощущение в брюшной полости. Рекомендуемая словесная формула: «Мой живот согрет приятным, глубинным теплом. Солнечное сплетение излучает тепло».
5. «Прохлада в области лба и висков». Цель - вызвать ощущение прохлады в указанной области. Это упражнение снимает в некоторых случаях головные боли. При систематическом его выполнении возникает ощущение легкого дуновения, прохладного ветерка в области висков. Для усиления эффекта применяют словесную формулу: «Мой лоб приятно прохладен. Я чувствую приятную прохладу в области лба». Работая с упражнениями для головы, как и с упражнениями для сердца, следует придерживаться точных формулировок. Например, формула: «Лоб совсем холодный», может привести к головным болям, приступам мигрени, головокружению или даже к обморочному состоянию, вследствие сужения сосудов головного мозга и кислородного голодания клеток.

Высшая ступень берет начало в древнеиндийской системе йогов. Именно там широко используются медитационные упражнения. Приступать к высшей ступени можно после того, как ощущения, получаемые при выполнении упражнений низшей ступени, будут достигаться примерно за 40- 50 секунд.

Для выполнения упражнения нужно принять максимально удобную для расслабления позу.

Такими позами могут быть:

1. «лежа» - голова на низкой подушке, руки согнуты в локтях и свободно лежат вдоль туловища ладонями вверх;
2. «полулежа» - сидя в кресле, откинуться на спинку, руки лежат на подлокотниках, ноги свободно расставлены;
3. «поза кучера» - сидя в кресле опустить голову, согнуть спину, положить руки на бедра так, чтобы они свободно свисали, расставить ноги.

Сеанс самовнушения для начинающих может выглядеть следующим образом.

Занимаем удобную позу. Прикрываем веки. Переходим на брюшное дыхание. Внимание сконцентрировано на дыхании. Фраза самовнушения: «Дыхание плавное, глубокое. Живот идет вперед, приятный воздух заполняет легкие». Старайтесь увидеть, как воздух проникает в легкие, заполняя вас спокойствием и расслабленностью. Через 2-3 минуты, когда дыхание установится, переходите к расслаблению мышц, начиная с лица. Каждую группу мышц, начиная с лица. Каждую группу мышц сопровождайте концентрацией внимания на ней и фразой самовнушения. Например, «мышцы лба напряглись (на вдохе) и полностью расслабились (на выдохе). Лоб гладкий, спокойный». И так по всем группам мышц тела. Этот процесс сопровождается зрительным и чувственным образом расслабленной мышцы, которая как бы провисает, растекается как кисель. Когда необходимый уровень расслабления достигнут, переходите к основной фазе самовнушения - постановке желаемой цели. Например: «Я абсолютно спокоен, уверен в своих силах. Задачу выполню на отлично. Сохраняю спокойствие и уверенность в себе в любых условиях. Управляю собой, владею своими эмоциями. Я весь собран, хладнокровен. Полностью уверен в успехе». Фразы сопровождаются мысленным образом уверенного, четко действующего в предстоящей ситуации человека. При этом мысленно могут проигрываться несколько вариантов ситуации, в том числе и с сопровождением мышечных движений будущих действий (идеомоторная тренировка).

 Если деятельность необходимо выполнить в ближайшее время, то завершающая фраза сеанса приобретает активизирующий характер. Нужно перейти на ключичное дыхание, провести ряд бодрящих формул: «Я хорошо успокоился, отдохнул. Все будет хорошо. Готов действовать четко, уверенно. Дыхание становится чаще. Чувствую бодрую прохладу воздуха. Мышцы упругие. Глубокий вдох… резкий выдох… встать!»

Если активной деятельности не предстоит, то можно сделать более плавный выход, но с обязательным ощущением ясности в голове и сброса тяжести.

В конце рекомендуется сжать кулаки, потянуться и встряхнуть мышцы.

Таковы основные начальные элементы психической саморегуляции, осваивая которые каждый получит навыки воздействия на свои психические состояния в целях сохранения здоровья и эффективного решения профессиональных задач в различных условиях обстановки.

В следующей части методических рекомендаций - «Приемы психологической саморегуляции» часть третья, мы подробнее остановимся на проблеме, связанной со сном. В этой же части хочется немного затронуть данную проблему в рамках аутотренинга.

Мы - люди современные, а современное люди привыкли торопиться и спешить. Нам некогда приготовиться ко сну, некогда ждать, когда сон придет. Мы вообще не любим ждать и терпеть, а хотим получить желаемое сразу, во что бы то ни стало, отчего многие начинают привыкать к искусственным стимуляторам сна, приобретая в последствии серьезную зависимость.

Серьезное занятие AT является замечательным средством для преодоления бессонницы. Практика показывает, что большинство участников при обучении методам работы со сном, в рамках аутогенной тренировке с помощью психолога, засыпают уже во время занятий. Если вы относите себя к людям, страдающим упорной бессонницей, поверхностным, прерывистым сном, часто не способны вовремя проснуться, а так же имеете другими нарушениями сна, то к вашим услугам целый арсенал формул цели, используемых при нарушении сна разного характера.

Итак, формулы намерения (цели) при нарушениях сна:

|  |  |
| --- | --- |
| ***Когда не удается заснуть*** | Голова свободна от мыслей.Я равнодушен к заботам и впечатлениям дня.Чувствую душевное успокоение.Хочется отдохнуть.Я заслужил отдых.Глаза слипаются, веки тяжелые.Нижняя челюсть тяжелая, основание языка тяжелое, глаза закрываются, веки тяжелые.Хочется покоя, наступает сон. |
| ***Что бы сон был крепким*** | Я сплю глубоко и крепко. Сон глубокий и крепкий. Мне хорошо спиться. Я лежу и сплю в покое.Я сплю глубоко, крепко, без забот, проснусь свежим и полным сил.Глубоко и крепко спать, что бы утром свежим встать. |
| ***Что бы проснуться вовремя*** | Я сплю глубоко и крепко до 6 утра. Просыпаться без труда я привык к 6 утра.Глубоко и крепко спать, что бы утром рано встать. Я отклоняюсь от всего до 6 утра. |
| ***Для тех, кто работает в ночную смену или по скользящему графику*** | Будь хоть поздно или рано, засыпаю без труда я.Я легко засыпаю в любое время и в любом месте.Я везде сплю, как в собственной кровати. |
| ***При разных******нарушениях сна*** | Сон охватывает меня без таблеток.Мне хочется отдохнуть.Мне хорошо и глубоко спиться.Я равнодушен к шуму. Этот (какой-то) шум убаюкивает. |
| ***Если уснуть так и не удалось*** | Ничего страшного, все равно я отдохнул. Придет время, и засну крепко и хорошо. Я совершенно спокоен. |

Некоторые люди, составляя свой аутотренинг, используют образное представление ощущений *аутогенной релаксации*. Такая тренировка может проводиться в следующем варианте.

1. «Дыхание». «Я спокоен. Я совершенно спокоен. Мое дыхание ровное и спокойное. Дыхание равномерное. Мне дышится легко и спокойно. Дыхание стало ровным и спокойным. Каждый вдох наполняет меня спокойствием и отдыхом. Я спокоен. Я совершенно спокоен».
2. «Отдых». «Отдыхает каждая клеточка моего организма. Отдыхает каждый нерв. Отдыхает каждый мускул. Мышцы приятно расслаблены. Мышцы лица вялые и спокойные. Расслаблены и спокойны мышцы бровей, глаз, носа, щек, губ, рта».
3. «Ситуационное представление». «Огромный чистый белый лист перед моим взором. На листе появляется вялое плоское изображение гор. Изображение становится четким, выпуклым. Контрастным. На самолете я парю над горами. Под моим самолетом огромная горная страна с заснеженными бело-голубыми вершинами. Самолет становится прозрачным. Вижу сине-фиолетовое небо, бело-голубые горы. Я поднимаю руки, я поднимаюсь в кресле, я парю в воздухе. Парю один в пространстве над огромной страной под сине-фиолетовым небом. Лечу над горами. Мне спокойно, приятно, безопасно. Полет. Парение над бездной. Я свободен. Холодные снежинки летят мне навстречу. Мне тепло, я хорошо одет. Снежинки натыкаются на мой лоб. Снег тает и налипает на лбу. Парение. Полет. Спускаюсь ниже. Опускаюсь к долине. Сине-фиолетовый цвет превращается в голубой. Вижу зеленый луч. Зеленая долина. Бурная река. Оранжевые цветы на лугу. Опускаюсь ниже. Чувствую запахи трав. Стою по колено в зеленой траве у куста с розами. Огромные розы на кусте. Дурманящий запах роз проникает в мои ноздри. Лежу на траве на лугу. Светло-зеленая долина. Зеленый луг, зеленые цветы. Красные розы. Контур заснеженных вершин на фоне голубого неба.
4. Специальная формула: «Я спокоен. Я совершенно спокоен. Я чувствую прилив сил, бодрости, энергии. У меня огромное желание работать. Моя работоспособность быстро растет. Моя работа приносит чувство выполненного долга. Я работаю четко, организованно, быстро. Я этому рад».
5. Аутогенная пауза - отдых (3-5 мин).
6. Мобилизующая фраза.
7. Выход из аутогенного погружения.

(Если нужно вспомнить о построении мобилизующей фразы или выходе из АТ, вернись к примерному сеансу самовнушения).

После выхода из аутогенного расслабления, необходимо сделать несколько физических и дыхательных упражнений (3-4 вдоха и выдоха). Все это снимает расслабление, тонизирует, мобилизует на дальнейшую работу, поднимает настроение и укрепляет здоровье.

***ПРИМЕНЕНИЯ МЕДИТАЦИИ***

***Медитация***представляет собой систему психотехнических приемов, предназначенных для вхождения в определенные состояния сознания и пребывания в них во время выполнения какой-либо деятельности. Доказано, что она способствует нормализации нервных процессов, повышению жизненного тонуса, формированию воли, развитию интеллектуальных способностей, изменению отдельных черт темперамента и характера, улучшению работоспособности, снижению конфликтности при взаимодействии с другими людьми, предотвращению и преодолению различных заболеваний.

Чем медитация отличается от аутогенной тренировки? В аутогенной тренировке требуется волевое усилие, а в медитации необходимо ни о чем не думать, не делать никаких усилий, наблюдать за происходящими мыслями и ощущениями.

Существует много видов медитации, но общим является наличие стимула или предмета, на котором концентрируется внимание.

Одной из разновидностей медитации является - сидячая медитация (Дза-дзэн). Исходное положение для выполнения упражнения – сидя, лицом к стене, со скрещенными ногами (по-турецки). Для предотвращения нарушения кровообращения занимающиеся садятся на подушку и подкладывают подушки (валики) под колени. Мышцы расслаблены, глаза полузакрыты, дыхание медленное, ритмичное, свободное. Руки свободно лежат на коленях, пальцы рук соприкасаются. Взгляд направлен на какой-нибудь предмет, находящийся в «бесконечности», или на кончик носа, без напряжения зрительных мышц. Внимание концентрируется на дыхании.

Предлагается выполнить следующие процедуры:

1. Новички начинают с того, что считают вдохи и выдохи. Когда вдыхают, произносят «раз», когда выдыхают – «два», и так до десяти. Затем все повторяется. Сначала счет ведется шепотом, потом – про себя.
2. Обучаемые считают только выдохи, насчитывают 10 выдохов и начинают счет сначала.
3. Подсчитывают лишь вдохи.

 Выполняется в течение 15-20 минут. В процессе его выполнения могут происходить различные явления: иногда кажется, что где-то прозвенел звонок, в других случаях слышится шум моря и т. д. Нужно стараться не засыпать и настойчиво продолжать счет. Рекомендуется проводить такую тренировку ежедневно два раза – утром и вечером.

Медитация - не сон, не грезы. Скорее это состояние расслабленной сосредоточенности, в котором остается лишь отрешенное наблюдение за всем происходящим. Необходимо спокойно принимать все чувства, желания, мысли, которые появляются, и просто отрешенно наблюдать за ними.

***СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ К ЧАСТИ 2:***

* + - 1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. М.: Знание, 1990.
			2. Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники/ Пер с анг Е. Перовой.-М.: Изд-во ЭКСМО- Пресс,2002.-416с.
			3. Блум Ф., Лейэерсон А., Хофстедтер Л. Мозг, разум, поведение: Пер. с англ. М.: Мир, 1988.
			4. Гремлинг С. , Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. Спб.: Питер, 2002.
			5. Гримак Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности. М.: Политиздат, 1991.
			6. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е издание. - Питер, 2002.
			7. Грановская Р.М. Элементы практической психологии.2-е изд-во Л.: Издательство Ленинградского университета.1988.-560с.
			8. Давиташвили Д. Бесконтактный массаж: Профилактическая методика. М.: Физкультура и спорт, 1989.
			9. Даурцев К.В. Искусство самозащиты. Методика обучения приемам самозащиты, основанных на ударных воздействиях. Издательство «Левша. Санкт-Петербург», 2002.
			10. Динейка К. В. Десять уроков психофизической тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1987.
			11. Кабаченко Т.С. Методы психологического воздействия: Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России,2000.-554 с.
			12. Караяни А.Г. Приемы психической саморегуляции. Москва, 1992.
			13. Кёниг К*.* Когда нужен психотерапевт / Пер. с нем. - М.: Изд. гр. «Форум» - «Инфра-М», 1998.
			14. Копытин А.И. Пракиткум по арт-терапии. СПб.: Питер, 2000.
			15. Кочунас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. Уч. пособие. – М., 2003.
			16. Крюкова М.А., Никитина Т.И., Сергеева Ю.С. Экстренная психологическая помощь: Практическое пособие. - М.:НЦ ЭНАС, 2001.- 64с.
			17. Кучер А.А. Теория и практика психологической коррекции и реабилитации при посттравматическом стрессовом расстройстве. Уфа, 2002.
			18. Линдерман Х. Система психофизического саморегулирования. – М. 1994.
			19. Малкина- Пых И.Г. справочник практического психолога. Техники гештальта и когнитивной терапии. -М.: Изд-во Эксмо,2004.-384с.
			20. Марищук В., Евдокимов В*.* Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. - СПб.: Сентябрь, 2001.
			21. Микалко М. Тренинг интуиции. –Спб .: Питер,2001.-192с.
			22. Перевалов В.Ф. Подготовка офицеров к управленческой деятельности. М., 1991.
			23. Прокофьев Л.Е. Основы психологической саморегуляции. СПб.: Изд-во “Лань” 2003.
			24. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия/ Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченок. - Минск: Харвест, 2000.
			25. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - СПб.: Речь, 2004. - 256 с.
			26. Тренинговый курс психологической подготовки специалистов поисково-спасательных формирований. - М.: ВЦЭРМ-ЦЭПП МЧС России, 2002. - 134с.
			27. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. М.: Молодая гвардия, 1991.