МИНИСТЕРСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР ЭКСТРЕННОЙ [ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ](https://fireman.club/statyi-polzovateley/psihologicheskaya-pomoshh-cheloveku-perezhivayushhemu-utratu/) МЧС РОССИИ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**Приемы психологической саморегуляции**

Часть 1

Методы и приемы саморегуляции, выполняемые самостоятельно

МОСКВА, 2006

Часть 1 данных методических рекомендаций «Методы и приемы саморегуляции, выполняемые самостоятельно» содержит методику для самостоятельного определения типа темперамента, а так же подробное описание приемов саморегуляции, в зависимости от индивидуально-типологических особенностей читателей. Представлены способы саморегуляции эмоциональных состояний; упражнения, направленные на концентрацию внимания, работу с тонусом мышц и др. Рассмотрен принцип воздействия на биологически активные точки, а так же терапевтическое воздействие музыки на психофизиологическое состояние человека.

Руководство предназначено для спасателей и пожарных МЧС России.

Издание второе, переработанное и дополненное.

*Рецензенты:*

Кучер А.А., кандидат медицинских наук,

Кроткова О.А., кандидат психологических наук.

Авторы-составители:

Матафонова Т.Ю., Елисеева И.Н., Беленчук И.В., Хабердия К.О.,

Елокова И.С., Жукова Ю.Л., Лернер Т.В.

Под общей редакцией Шойгу Ю.С.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п |  | Стр. |
| 1. | Введение: для чего нужна саморегуляция? | 4 |
| 2. | Специфика приемов саморегуляции и психофизического тренинга для людей с различными индивидуально-типологическими особенностями. | 6 |
| 3. | От простого к сложному, или с чего начать обучение. | 20 |
| 4. | Способы регуляции эмоциональных состояний. | 25 |
| 5. | Заключение. | 63 |
| 6. | Список использованной литературы | 65 |

***ВВЕДЕНИЕ: ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА САМОРЕГУЛЯЦИЯ?***

Любой человек хотя бы раз в жизни нуждался в изменении своего психологического состояния в кратчайшие сроки. Люди стремятся это сделать с помощью различных нехитрых средств, способствующих улучшению своего состояния. Кто-то, например, предается воспоминаниям о положительных событиях, произошедших в жизни, кто-то пытается дышать глубже и медленнее. Каждый ищет «свой» способ, и кто-то находит его самостоятельно. Как правило, одного способа не достаточно, лучше иметь в наличии несколько. Ведь ситуации бывают разными, а соответственно и способы самопомощи различны. Если вы применили «свой» способ в определенной ситуации, и он вам помог, это не означает, что в другой ситуации тот же способ даст ожидаемый результат.

Есть люди, которыми пока «свои» способы не найдены. Не найден способ, помогающий им успокоиться если они нервничают, чувствовать себя хорошо, когда они очень устали.

Такая неспособность человека регулировать свое настроение может отрицательно сказаться не только на взаимоотношениях с окружающими, но и на качестве выполнения профессиональных обязанностей.

Длительное пребывание во власти негативных эмоциональных состояний (состояние ожидания, тревоги, неизвестности, вины, неудовлетворенности, злости и т.д.), неумение снизить остроту переживания неблагоприятных воздействий чревато еще и тем, что оказывает разрушающее воздействие на организм, физическое и психическое состояние.

Еще в древности была замечена связь между эмоциями человека и его физическим состоянием. Считалось, например, что необходимость постоянно сдерживать эмоции разрушает сердце; зависть и злость - поражают органы пищеварения; печаль, уныние, тоска - ускоряют старение. Нервные длительные нагрузки способны разрушить самый крепкий организм, поэтому каждому крайне важно уметь вовремя отследить воздействие стрессогенных факторов, быстро и эффективно «разрядить» возникшую психическую напряженность, снять негативное эмоциональное состояние, снизить болевые ощущения.

В настоящее время в отношении проблемы психической саморегуляции в деятельности, существуют две, различающихся по объекту регуляции позиции. С одной стороны, идет поиск ее решений в направлении выделения регуляторных компонентов в структуре деятельности. С другой – разрабатываются и находят свое применение различные техники саморегуляции состояния, вплоть до тех, которые резко снижают активность субъекта деятельности, и так сказать, зомбируют человека (к ним относятся некоторые методы НЛП, психофармакологические препараты, аутогипноз и др.)

Острота проблемы саморегуляции функционального состояния в экстремальных условиях выполнения сложных видов профессиональной деятельности связана с тем, что развивающиеся в этих условиях неблагоприятные и трудные для субъекта функциональные состояния могут приводить к дезорганизации (расхолаживанию) профессиональной деятельности вплоть до отказа от нее, потери здоровья, разрушения личности, депрофессионализации.

Профессия спасателя сопряжена с действием различных стрессогенных факторов. Неопределенность складывающейся обстановки, постоянное ожидание опасности, необходимость непрерывного логического и психологического анализа быстроменяющихся ситуаций, напряженная работа внимания, работа с человеческим горем - оказывают мощное и неоднозначное влияние на психику специалиста, требует мобилизации всех его физических и психических возможностей для эффективного решения стоящих задач.

Спасатель выполняет свои профессиональные обязанности при постоянном контакте с людьми, находящимися в стрессовой ситуации, коллегами, представителями взаимодействующих органов и служб, журналистами. Человеческое общение в подобных ситуациях нередко испытывает психику «на прочность», создавая условия для порождения напряженности и тревоги, нарушений эмоционального равновесия. Все это зачастую приводит к рассеиванию внимания, переносу его на внутренние процессы и состояния, снижению волевой готовности к немедленному действию, а так же негативно сказывается на выполнении служебных задач.

***СПЕЦИФИКА ПРИЕМОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ***

Человек издавна делал попытки выделить и осознать типичные психологические особенности людей, пытаясь свести все их многообразие к меньшему числу обобщенных портретов. Всматриваясь в окружающих нас людей, мы иногда замечаем сходство в способах их выражения чувств, в стиле их поведения, в гибкости и подвижности мышления, в реакциях на стрессовые ситуации. Существует много разных типологий. Наиболее ранняя из известных типологий предложена еще во II веке до н. э. врачом Клавдием Галеном. Четыре из девяти, выделенных им типов темпераментов и в наше время рассматриваются, как основные — это сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик.

***Темперамент*** — биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо. Он отражает в основном динамические аспекты поведения, преимущественно врожденного характера. Особенности темперамента человека — важное условие, с которым следует считаться при индивидуальной работе с разного рода психическими состояниями. Для того, что бы определить темперамент, мы предлагаем вам воспользоваться следующей методикой:

Инструкция:

Вам необходимо ответить «Да» или «Нет» на ниже предложенные вопросы.

1. Нравится ли Вам оживление и суета вокруг Вас?   
2. Часто ли бывает у Вас беспокойное чувство, что Вам что-либо хочется, а Вы не знаете что?   
3. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?

4. Чувствуете ли Вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без какой-либо причины?  
5. Вы обычно держитесь «в тени» в компаниях?   
6. Всегда ли Вы в детстве делали незамедлительно и безропотно то, что Вам приказывали?   
7. Бывает ли у Вас дурное настроение?   
8. Когда Вас втягивают в ссору, предпочитаете ли Вы отмолчаться, надеясь, что всё обойдётся?   
9. Легко ли Вы поддаётесь переменам настроения?   
10. Нравится ли Вам находиться среди людей?   
11. Часто ли Вы теряли сон из-за своих тревог?   
12. Упрямитесь ли Вы иногда?   
13. Могли бы Вы назвать себя бесчестным?   
14. Часто ли Вам приходят хорошие мысли слишком поздно?   
15. Предпочитаете ли Вы работать в одиночестве?   
16. Часто ли Вы чувствуете себя усталым и апатичным без серьёзной причины?   
17. Вы по натуре живой человек?   
18. Смеётесь ли Вы иногда над неприличными шутками?   
19. Часто ли Вам что-то надоедает, и Вы чувствуете себя «сытым по горло»?   
20. Чувствуете ли Вы себя неловко в какой-либо иной одежде, кроме повседневной?   
21. Часто ли Ваши мысли отвлекаются, когда Вы пытаетесь сосредоточить на чём-то своё внимание?   
22. Можете ли Вы быстро выразить Ваши мысли словами?   
23. Часто ли Вы погружены в собственные мысли?   
24. Полностью ли Вы свободны от всяких предрассудков?   
25. Нравятся ли Вам первоапрельские шутки?   
26. Часто ли Вы думаете о своей работе?   
27. Очень ли Вы любите вкусно поесть?   
28. Нуждаетесь ли Вы в дружеском расположении человека, чтобы выговориться, когда раздражены?   
29. Очень ли Вам неприятно брать взаймы или продавать что-нибудь, когда Вы нуждаетесь в деньгах?   
30. Хвастаетесь ли Вы иногда?   
31. Очень ли Вы чувствительны к некоторым вещам?   
32. Предпочли бы Вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку?   
33. Бываете ли Вы иногда беспокойным, что не можете усидеть на месте?   
34. Склонны ли Вы, планировать свои дела тщательно и даже раньше, чем следовало бы?   
35. Бывают ли у Вас головокружения?   
36. Всегда ли Вы отвечаете на письма сразу после прочтения их?   
37. Справляетесь ли Вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а, не обсуждая с другими?   
38. Бывает ли у Вас когда-либо одышка, даже если Вы не делали никакой тяжёлой работы?   
39. Можно ли сказать, что Вы человек, которого не волнует, чтобы всё было как нужно?   
40. Беспокоят ли Вас ваши нервы?   
41. Предпочитаете ли Вы больше строить планы, чем действовать?   
42. Откладываете ли Вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?   
43. Нервничаете ли Вы в местах, подобных лифту, метро, туннелю?   
44. При знакомстве Вы обычно первыми проявляете инициативу?   
45. Бывают ли у Вас сильные головные боли?   
46. Считаете ли Вы обычно, что всё само собой уладится и придёт в норму?   
47. Трудно ли Вам заснуть ночью?   
48. Лгали Вы когда-нибудь в своей жизни?   
49. Говорите ли Вы иногда первое, что придёт в голову?   
50. Долго ли Вы переживаете после произошедшего конфуза?   
51. Замкнуты ли Вы обычно со всеми, кроме близких друзей?   
52. Часто ли с Вами случаются неприятности?   
53. Любите ли Вы рассказывать забавные истории друзьям?   
54. Предпочитаете ли Вы больше выигрывать, чем проигрывать?   
55. Часто ли Вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше Вас по положению?   
56. Когда обстоятельства против Вас, думаете ли Вы обычно, что стоит ещё что-либо предпринять?   
57. Часто ли у Вас «сосёт под ложечкой» перед важным делом?

Обработка теста.

Ниже предложены шкалы:

Вам необходимо подсчитать количество совпадений ваших ответов с *ключом* и отметить результат в приведенной ниже *таблице*. Ответы нужно просчитать по двум шкалам **«X»** и «**Y»**, затем найти точку пересечения. Та область, где находиться точка пересечения и есть ваш темперамент. Например, если по шкале **X** = 10, а по **Y** = 13, то точка пересечения будет лежать в области- Флегматика; или если точка **X** = 20, а **Y** = 3, то точка пересечения, будет лежать в области Холерика.

Ключи

*Шкала «X»*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 - да | 3 - да | 5 - нет | 8 - да | 10 - да | 13 - да | 15 - нет | 17 - да |
| 20 - нет | 22 - да | 25 - да | 27- да | 29 - нет | 32 - да | 34 - нет | 37 - нет |
| 39 - да | 41 - нет | 44 - да | 46 - да | 49 - да | 51 - да | 53 - да | 56 - нет |

*Шкала «Y»*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 - нет | 4 - нет | 7 - нет | 9 - нет | 11 - нет | 14 - нет | 16 - нет | 19 - нет |
| 21 - нет | 23 - нет | 26 - нет | 28 - нет | 31 - нет | 33 - нет | 35 - нет | 38 - нет |
| 40 - нет | 43 - нет | 45 - нет | 47 - нет | 50 - нет | 52 - нет | 55 - нет | 57 - нет |

Таблица результатов

Таблица результатов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| угрюмый | | | | | | | | | | | 1 | **Y** обидчивый | | | | | | | | | | | |
| тревожный | | | | | | | | | | | 2 | беспокойный | | | | | | | | | | | |
| неподатливый | | | | | | | | | | | 3 | агрессивный | | | | | | | | | | | |
| неуравновешенный | | | | | | | | | | | 4 | возбудимый | | | | | | | | | | | |
| пессимистичный | | | | | | | | | | | 5 | переменчивый | | | | | | | | | | | |
| замкнутый | | | | | | | | | | | 6 | импульсивный | | | | | | | | | | | |
| необщительный | | | | | | | | | | | 7 | оптимистический | | | | | | | | | | | |
| тихий | | | | | | | | | | | 8 | активный | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | 9 |  | | | | | | | | | | | |
| меланхолик | | | | | | | | | | | 10 | холерик | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | 11 |  | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| **X** | | | | | | | | | | | 13 | **X** | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | 14 |  | | | | | | | | | | | |
| флегматик | | | | | | | | | | | 1555 | сангвиник | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | 16 |  | | | | | | | | | | | |
| пассивный | | | | | | | | | | | 17 | общительный | | | | | | | | | | | |
| старательный | | | | | | | | | | | 18 | открытый | | | | | | | | | | | |
| вдумчивый | | | | | | | | | | | 19 | разговорчивый | | | | | | | | | | | |
| миролюбивый | | | | | | | | | | | 20 | доступный | | | | | | | | | | | |
| сдержанный | | | | | | | | | | | 21 | беспечный | | | | | | | | | | | |
| надежный | | | | | | | | | | | 22 | живой | | | | | | | | | | | |
| уравновешенный | | | | | | | | | | | 23 | беззаботный | | | | | | | | | | | |
| спокойный | | | | | | | | | | | 24 | **Y** инициативный | | | | | | | | | | | |

Теперь мы рассмотрим типы темперамента, а так же связанные с ними основные виды индивидуально-типологических особенностей людей, в отношение которых приемы саморегуляции и психофизического тренинга должны отличаться особой спецификой.

1. Энергичный, быстро действующий, уверенный.

С этим сочетанием свойств обычно бывают те люди, которых принято называть: Сангвиниками и холериками.

***- Сангвиник -*** человек быстрый, легко приспосабливающийся к изменчивым условиям жизни. Его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни. Он в высшей степени подвижный, общительный человек, легко сходится с новыми людьми, от чего имеет широкий круг знакомств, хотя сам не отличается постоянством в общении и довольно часто меняет привязанности. Он продуктивный деятель, но лишь тогда, когда много интересных дел, т. е. при постоянном возбуждении, в противном случае он становится скучным и вялым.

***- Холерик*** - это человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением. Отличается большой жизненной энергией, но ему недостает самообладания, поэтому он вспыльчив и несдержан. Такой человек приступает к делу с полной отдачей, со всей страстностью и увлеченностью. Но сил хватает ненадолго, а как только они исчерпаны, человек прибывает в «слюнявом настроении». Неуравновешенность его нервной системы предопределяет цикличность в смене его активности и бодрости. Увлекшись каким-нибудь делом, он чересчур налегает на собственные силы и, в конце концов – быстро истощается. Дорабатывается до того, что ему уже все невмоготу. Такому человеку, деятельность, требующая плавных движений, спокойного, медленного темпа - дается трудно. Холерик неизбежно будет проявлять нетерпение, резкость движений, порывистость и т. д. В общении часто вспыльчив, необуздан, нетерпелив и несдержан.

Для людей данной группы (сангвиники, холерики), больше, чем для других, необходимо управлять своим психическим состоянием. Им рекомендуются любые упражнения на *релаксацию, физическое расслабление*, причем применение их особенно полезно вместе с сопутствующими приемами: *дыхательными* и *успокаивающими* *упражнениями*, а так же *самомассажем.* Рекомендуется так же использование приемов *отвлечения, переключения внимания* на другие объекты.

Представителями данного типа чаще всего являются экстраверты – люди, энергия которых направлена вовне (на отношения с людьми, действия), что позволяет дать «выход» негативным эмоциям.

Таким людям надо найти «свой» удобный способ (способы) для самостоятельного создания необходимых условий, способствующих релаксации и переключению внимания. Известный принцип «Пусть все произойдет само собой» в этом случае вполне применим, так как многие из людей подобного темперамента часто торопят ход событий, проявляют нетерпение, ставят перед собой завышенные цели. Отсюда излишнее возбуждение, неадекватные эмоциональные реакции, а иногда и нервные срывы.

Еще один способ для борьбы с негативными проявлениями - использование «*маски»*. Вообще, умение вовремя надеть на свое лицо нужную «маск*у*» давно считается одним из эффективных средств психорегуляции. Надевая нужную «маску» на лицо, мы добиваемся того необходимого внутреннего состояния, которого хотелось бы достичь в той или иной ситуации. Примером может служить ситуация прибытия спасателей к месту ЧС, где имеются десятки пострадавших и огромное количество их родственников. Растут слухи, народ начинает паниковать. Иногда трудно в подобной ситуации: помимо наитяжелейшей работы, требующей высокого сосредоточения, спокойно отвечать на «странные» вопросы перепуганных людей или, всегда выполнять их не всегда «адекватные» просьбы. Вот, как раз при подобной ситуации, когда вместо внутреннего спокойствия закрадывается совершенно противоположное чувство, - и есть подходящее время для надевания маски «спокойствия». Надев ее в данном случае, вы «убиваете» двух зайцев: во-первых, люди, увидев ваше спокойное и уверенное лицо (а вы для них в тот момент представляете собой не просто человека, а СПАСАТЕЛЯ) – станут чувствовать себя более защищенными, во-вторых – вы не заметите, как сами очень скоро начнете ощущать желаемое состояние – состояние спокойствия.

Так, могут пригодиться в соответствующий момент «маски»: уверенности в себе, полудремного состояния, состояния воодушевления, дружелюбного внимания и т. д.

Холерикам и сангвиникам больше всего подходит «маска» спокойствия. Если вы относите себя к людям данного типа, то, находясь во взвинченном состоянии, состоянии повышенной возбудимости - попробуйте сделайте спокойное лицо и сами увидите, что спокойствие быстро придет.

Многие опытные спасатели, без специальных консультаций психолога, овладевают этим приемом самостоятельно. Не мало внимания такому приему уделял знаменитый боксер Мохаммед Али (репетировал перед зеркалом много часов).

Так же нельзя недооценивать фактор слова, причем произнесенного про себя. Ведь «слово лечит, слово и калечит» заметим, и собственное тоже.

В ожидании сложной ситуации, во время ответственной деятельности, во время ЧС, занимаясь своими профессиональными обязанностями, представителям данной группы (холерики, сангвиники) можно использовать такие приемы *самоубеждения, как:*

* десенсибилизация - представление возможного неприятного течения событий с последующим убеждением: «Я к этому готов», «У меня есть все возможности сделать так, как надо», «Я выходил с честью и не из таких передряг»;
* деактуализация - намеренное снижение значимости события;
* построение внутренних опор - внушение уверенности в собственных возможностях, например: «Да, я создан для этого!», «Кто же, если не я, справится с этим?».

*Формулировка целей* и задач, самоубеждения и самоприказа, типа: «Возьми себя в руки!» или «Ты должен довести это дело до конца»- все это внутренняя речь. Она должна быть не только точной, но и не допускать возможностей к отступлению. Внутренний монолог здесь относительно короткий, но категоричный. В зависимости от ситуации он строится на использовании элементов десенсибилизации (уменьшение чувствительности), деактуализации и внутренних опор.

Люди рассматриваемого темперамента обычно достаточно уверены в собственных силах (иногда самоуверенны). Таким людям необходимо убедить себя в необходимости достижения *конкретной* цели. Единственно, о чем стоит напомнить, это о точной логичной и обоснованной формулировке предстоящих задач.

Специальный навык с его главным принципом: «Сконцентрируйтесь здесь и сейчас!» должен формироваться и закрепляться систематически.

Психофизический тренинг должен быть сориентирован на *мысленное «проигрывание»* движений и действий, несложных по своей технической структуре, ясных, четких, выполняемых с особой тщательностью, размеренно и не торопясь. Спокойствие и надежность в любой деятельности, убежденность и размеренность, тщательность, постоянный самоконтроль и самоанализ - главные «кирпичики» в здании личного психофизического тренинга.

2. Мягкий, чувствительный, тревожный, ранимый..

Такое сочетание свойств наиболее часто встречается у людей с меланхолическим темпераментом.

- ***Меланхолик*** - человек, плохо сопротивляющийся воздействию сильных стимулов, круг общения которого не так широк, как у холерика. Воздействие сильных стимулов на меланхолика может привести к нарушениям поведения, беспокойству и тревожности. Незначительный для других повод, может вызвать у такого человека обиду, и даже слезы. Меланхолик иногда склонен к длительным переживаниям, в отличие от холерика – не так уверен в себе и в собственных силах. Иногда небольшая трудность может заставить его «опустить руки». В некоторых ситуациях меланхолик не достаточно энергичен и не настолько настойчив, насколько позволяет его потенциал. Новая обстановка, новые люди, да и вообще быстрая смена привычной жизни, могут рассматриваться им, как повод для внутренней тревожности и беспокойства, нарушающие активную деятельность и контроль. Подобные состояния способствуют сковыванию, не давая иногда человеку раскрыть потенциал и возможности в полной мере.

Учитывая, что люди с таким темпераментом очень чуткие, принимающие некоторые вещи более глубоко, чем группа первого типа – впускают негативные мысли, усугубляя тем самым состояние тревоги. Например, в ходе и после проведения аварийно-спасательных работ, у человека со схожими характерологическими особенностями могут зародиться мысли о возможном неблагоприятном исходе ответственного дела или перенос произошедшей ситуации на себя, свою семью, близких и родных людей. Такое состояние может помешать высокому сосредоточению, вниманию, что в последствии может негативно влиять на профессиональную деятельность специалиста.

В отличие от сангвиника и холерика, меланхолик является интровертом – человеком, направляющим свою энергию, а вместе с ней и волнение - не вовне, а в себя. Такой человек даже при сильных внутренних переживаниях, способен внешне казаться спокойным и безразличным, что представляет собой некоторую сложность для саморегуляции, т. к. уровень быстро нарастающего внутреннего возбуждения бывает высок.

Наиболее эффективно ликвидация негативного влияния тревожности достигается применением *комплекса релаксирующих средств, медитацией.*

В данном случае наибольшее значение имеют следующие:

- вариант самовнушения, при котором мысли о возможном неблагоприятном исходе кого-либо дела, заменяются другими. А именно – человек начинает мысленно, досконально проигрывать несколько вариантов собственных действий, необходимых для положительного завершения данной ситуации. Такой вариант самовнушения играет не только отвлекающую роль от тревожных мыслей, но и подготавливает человека к различным вариантам действий, мысленно проиграв которые, он будет легче ориентироваться в сложившейся ситуации.

- при неблагоприятном состоянии рекомендуется анализ причины его возникновения;

- принцип катарсиса (буквально - «очищение») применяется в том случае, если неприятность, задевающая вас до глубины души - уже произошла. Накопленные негативные мысли, эмоции и чувства - рекомендуется отреагировать, иначе говоря – выразить их, что возможно различными способами: обсуждение с другими людьми, спорт…

- создание настроения, отражающего хороший тонус, готовность к активной деятельности, способность на высокий результат.

Для такого типа людей рекомендуется прием, который можно назвать «*Снятие запрета на ошибку*». Имеется в виду самовнушение типа: «Я выполню это так, как смогу, даже если сегодня получится не совсем хорошо - ничего, в следующий раз будет возможность улучшить свой результат. Будет к чему стремиться!». Это пример, по которому вы сможете построить собственное рассуждение. Механизм такого самовнушения заключается в том, что состояние тревоги устраняется поощрением реакции активно-оборонительного типа.

Людям с меланхолическим темпераментом рекомендуется применение таких «масок», как: «уверенный в себе», «боевой», «воодушевленный».

Также очень важным является навык, специфика которого заключается в необходимости обращения внимания на точность формулировок поставленных задач. Надо буквально по крохам собирать признаки своего хорошего физического и психического потенциала.

Специальный навык *самоубеждения и самоприказов* у людей данного типа развит хорошо.

Главное правило при этом - соответствие уровня активации и предъявляемых самому себе требований. Активация – состояние готовности организма, уровень которого, иногда, следует искусственно завышать. Например, такой элемент *психофизического тренинга*, как равномерный бег. Представителям первой группы (сангвиникам и холерикам) никакой предварительной настройки делать не надо. А вот представителям второй группы (меланхоликам) можно порекомендовать специально настраиваться на бег, всячески повышая уровень активации: делать волевое решительное лицо, «сверлить» глазами трассу бега, делать глубокие вдохи и выдохи. Кстати, в связи с необходимостью повышения уровня активизации желательно применять такие, игры как бадминтон, настольный и большой теннис.

Навык *концентрации* – непосредственно вытекает из предыдущего, так как любому человеку нельзя научиться достигать нужной степени концентрации без высокого уровня активации. И здесь тоже необходим постоянный, целенаправленный личный тренинг. Внимание можно специально концентрировать, направлять на любой произвольно выбранный объект по заданию. Тем, кто относит себя к данной группе, рекомендуется применять систему психофизического тренинга по правилу: «Могу сконцентрироваться здесь и сейчас!»

Для рассмотренной нами группы, основными направлениями психофизической тренировки, являются: создание и внедрение в повседневную жизнь бодрого и оптимистического «образа Я», формирование большей уверенности в собственных силах и возможностях.

1. Эмоционально устойчивый, спокойный, сдержанный.

Такое сочетание свойств наиболее часто встречается у людей с ***флегматичным темпераментом***.

Флегматик - человек, реагирующий спокойно и медленно, не склонный к перемене своего окружения, трудно привыкающий к новым людям. Такой человек хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям. Благодаря уравновешенности процессов раздражения и торможения, флегматик - спокойный, настойчивый и упорный человек, отличающийся терпеливостью, выдержкой и самообладанием. Не слишком выразительная мимика и не столь яркие эмоции, чем у холерика, способствуют не столь выразительной мимике и эмоциональной речи, чем у холериков. При серьезных неприятностях, флегматик остается внешне спокойным. Однако не следует думать, что он такой уж всепрощающий, совершенно безропотный человек. Подобно конденсатору, он способен долго впитывать в себя, поглощать и накапливать негатив, но когда последний достигает определенного предела, критической точки - неминуем сильный «разряд», нередко весьма неожиданный для окружающих.

Наиболее характерные особенности этой группы людей - постепенная врабатываемость. Несвоевременное переключение при быстрой смене обстановки, стабильность и устойчивость ставит их перед необходимостью принимать меры для формирования наиболее подходящего для такого случая индивидуального стиля деятельности (работая в системе МЧС это крайне важно). Можно приспособить к своей индивидуальности нужный стиль: выработать тактику упреждающих действий в ответ на смену обстановки, начинать период врабатываемости задолго до начала деятельности, приучать себя находить малейшие признаки изменяющейся ситуации.

Если говорить о *психофизическом тренинге*, то можно рекомендовать тщательное изучение тех ситуаций, когда замедленная реакция не позволяет действовать эффективно. Такие ситуации должны постоянно моделироваться с решением на эффективные действия (ведь «задним умом» легче правильно решить). Не надо стесняться внушать себе: «Надо было делать так-то и так-то. В следующий раз я таких ошибок не допущу».

Как известно, активность, столь необходимую для представителей третьей группы, можно повысить с помощью двигательной нагрузки или внутреннего монолога. *Двигательная нагрузка* должна быть максимально разнообразной. *Внутренний монолог* может содержать формулы воодушевления: «Вперед, вперед!», «А теперь я сделаю все, как надо!», «Сегодня мой день!». Желательно иметь свое собственное слово-ключ, которое будет привычным пусковым словом к началу работы («Подъем!», «Пошел!» и др.).

Обучение концентрации у данной группы происходит легко, но нужно концентрироваться «здесь и сейчас».

В *идеомоторную тренировку*, основанную на автоматических движениях можно включить самые разнообразные упражнения: разнообразные не только по своей двигательной структуре, но и по силе, быстроте выполнения.

Направленность совершенствования третьей группы - гибкость, разнообразие, внимательность и эмоциональность.

***ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ ИЛИ С ЧЕГО НАЧАТЬ ОБУЧЕНИЕ***

Побеждает не тот, кто физически более развит или обладает большим количеством приемов, а тот, кто превосходит противника психологически. Кто способен управлять своим состоянием, быть собранным и решительным, способным максимально мобилизоваться в сложной ситуации, использовать все резервы организма и психики.

Для этого необходимо поддерживать свою психику в соответствующем состоянии. Человеку лишь стоит поддаться чувству страха, волнения, безрассудства и он станет неспособным четко воспринимать и предвидеть действия противника, окажется беспомощным в опасной ситуации.

О. Микшик выделяет различные пределы «прочности» поведения человека в критических ситуациях:

* + кто - то «расклеивается» на физиологическом уровне (в сон клонит после переутомления, ступор и т.д.);
  + кто - то на психическом уровне (теряет силу воли, способность думать, принимать решения);
  + третий – на социально психологическом уровне сохраняет физическую и психическую мобилизованность, но изменяет своим жизненным установкам: бежит с поля боя, жертвует чужими жизнями во имя своей.

Человека можно представить, как сложную двухкомпонентную систему, состоящую из телесной и психической подсистем.

Организация и процессы взаимодействия этих систем складывались в ходе тысячелетнего эволюционного отбора. На сегодняшний день можно констатировать, что наша телесная организация не будет претерпевать в дальнейшем каких-либо принципиальных изменений, то есть у человека вряд ли вырастет третья рука или сформируется второе сердце (мы не имеем в виду генетические мутации под воздействием экологического загрязнения), так как строение организма наиболее оптимально с точки зрения приспособления к окружающей среде планеты Земля.

Следовательно, дальнейшее эволюционное развитие человечества, скорее всего, пойдет по пути психического совершенствования. Отсюда второй аспект: современной наукой накоплено достаточно фактов, как доказательства огромных возможностей и неиспользованных возможностей человеческой психики.

Так, согласно исследованиям, человеческий мозг может в принципе вместить 10 - 20 единиц информации. Другими словами, человек может запомнить содержание миллиона книг, которые хранятся в крупнейшей библиотеке имени Ленина. Историки утверждают, что Александр Македонский, Юлий Цезарь, царь Персии Кир знали по имени и в лицо всех своих солдат - до 30000 человек. Русский шахматист Алехин одновременно «вслепую» играл с 40 партнерами. Француз Морис Дагбер в присутствии комиссии вступил в спор с ЭВМ, производящей 1 млн. операций в секунду. Дагбер заявил, что признает себя побежденным, если машина решит 7 задач раньше, чем он 10. В результате Дагбер решил 10 задач за 3 минуты 43 секунды, а ЭВМ за 5 минут 18 секунд. Аналогичное соревнование с ЭВМ выиграл и наш соотечественник Игорь Шелушков. Немецкий профессор Геестерман выучил 132 языка.

Не менее удивительны возможности человека и в управлении физиологическими реакциями. Мастера йоги способны настолько управлять организмом, что могут останавливать работу сердца и т.д. Известный артист цирка В. Дикуль выдерживает на себе тонны веса.

С чего же начать практически работу над собой? Поскольку круг методов достаточно широк, а ряд из них довольно сложен и требует методического руководства со стороны подготовленных специалистов, то целесообразно следовать принципу «от простого к сложному».

Освоение навыков самовоздействия можно начинать с физиологических методов. Они довольно просты, достаточно эффективны сами по себе и входят составной частью в комплексные методики тренировки психики.

Поскольку мы условились, что тело и психика оказывают друг на друга влияние, значит, воздействие на физиологические реакции может вызвать желаемое изменение психических состояний. Самое важное до начала занятий четко поставить себе цель, которую планируете достичь - скинуть излишнее напряжение, устранить тревогу или волнение, или наоборот, мобилизоваться, активизировать деятельность организма.

***Постановка цели, как первый этап саморегуляции.***

Как было сказано раньше, для успешного применения приемов психической саморегуляции необходимо иметь четкое представление о том, что вы хотите достичь. Однако одного представления о цели бывает недостаточно. Необходимо, чтобы выбранная цель имела все шансы быть реализованной.

Например, муж, выросший в просторной родительской квартире, после свадьбы оказывается в малогабаритной однокомнатной. За которую приходится платить почти половину зарплаты. Он ставит перед собой практически недостижимую цель - через три года переселиться в трехкомнатную, комфортную квартиру в центре. Он (на основании прошлого опыта) полагает, что только покупка трехкомнатной квартиры позволит жить с женой и ребенком счастливо. Поскольку столько денег ему не заработать, а ценность семейного счастья в трехкомнатной квартире велика, то он стремительно теряет свободу действий, и, соответственно, способность получать удовольствие от семейной жизни.

Критерии правильной цели:

1. Концентрируйтесь на положительной стороне ситуации, а не на проблеме.

*Плохо*. Устранить течь крана в душе.   
*Хорошо*. Сделать так, чтобы душ по утрам приносил удовольствие.

2. Сначала думайте о цели, потом ищите средства.

*Плохо*. Купить новый кран.   
*Хорошо*. Получить максимум наслаждения от душа завтра утром.

3. Разделяйте глобальные цели на маленькие достижимые шаги.

*Плохо*. Душ всегда должен доставлять мне удовольствие.   
*Хорошо*. Постараюсь получить максимум удовольствия от душа завтра утром.

4. Ставьте перед собой достижимые цели.

*Плохо*. Моя ванная комната должна быть лучшей во всем городе (недостижимо).   
*Хорошо*. Получить максимум удовольствия от душа завтра утром (достижимо и зависит только от меня).

5. Концентрируйтесь на целях с максимальной свободой собственных действий.

*Плохо*. Муж должен, наконец, закончить ремонт в ванной (зависит от воли другого человека).   
*Хорошо*. Получать максимум удовольствия от душа по утрам, а для этого помочь мужу закончить ремонт в ванной (зависит только от собственной инициативы).

6. При возможности устанавливайте временные и количественные критерии достижения цели.

*Плохо*. Закончить ремонт в ванной как можно скорее (фиксация на средстве, отсутствие критерия, зависит от воли другого).   
*Хорошо*. Получить максимум удовольствия от душа завтра утром и помочь мужу закончить ремонт в ванной до нового года.

Критерии цели, не приносящей удовольствие:

* + - 1. Постоянно думать о проблемах, которым трудно найти решение.

1. Концентрироваться на отсутствующих у вас средствах.
2. Ставить перед собой глобальные цели.
3. Ставить перед собой труднодостижимые цели.
4. Концентрироваться на том, на что вы не имеете никакого влияния.
5. Не утруждать себя определением сроков и критериев.

***СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ***

***Первый прием самовоздействия - управление дыханием***

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

Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма.

Большинство людей в повседневной жизни используют только поверхностное дыхание, когда заполняются лишь верхняя часть легких. Полное же дыхание включает заполнение нижней, средней и верхней части легких. Изменяя вид, ритм дыхания, продолжительность вдоха и выдоха, человек может влиять на многие, в том числе и психические функции.

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

**Нижнее дыхание** (брюшное) 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).

*Как выполнять брюшное дыхание?*

Проводиться 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.

**Верхнее (**ключичное) **дыхание** применяется в тех случаях, когда вам необходимо взбодриться после монотонной работы, скинуть усталость, подготовиться к активной деятельности, то рекомендуется

*Как выполнять* *верхнее 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 после несколько циклов такого дыхания появится ощущение «мурашек» на спине, свежести, прилива бодрости.

Можно использовать следующие упражнения:

1. «Геометрия дыхания». В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.
2. «Жизненная сила». Лечь на спину. Расслабиться, установить медленное и ритмичное дыхание. Как можно ярче представить, что с каждым вдохом легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом она распространяется по всему телу.

3. «Доброе утро». По оценке специалистов зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций. Говорят, что в Японии работники электротехнической промышленности организованно зевают через каждые 30 минут.

Для упражнения нужно закрыть глаза, как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость, как бы произнеся низкое «у-у-у». В это время необходимо как можно ярче представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышение эффективности зева способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

4. «Пламя свечи». Выполняется в любом удобном положении - стоя, сидя, лежа. Способствует быстрому снятию утомления, очищает кровь от токсинов, повышает сопротивляемость организма.

После полного вдоха выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. На первых порах число повторений не должно превышать трех, а в дальнейшем можно довести до десяти.

5. «Поединок». Поднимите руки над головой, представьте, что у вас в руках находиться все ваше напряжение, весь ваш стресс… и со звуком «ХА» резким движением сбросьте свое негативное состояние. Повторите несколько раз!Звук должен не произноситься, а образовываться выходящим из груди воздухом.Это поспособствует снятию нервного напряжения, освобождению от ощущения внутреннего беспокойства.

1. «Дыхательный марш». Рекомендуется при упадке сил, умственном переутомлении. Нормализует работу дыхательного центра. Выполняется после предварительного освоения полного дыхания:

* После очередного выдоха закрыть левую ноздрю пальцем левой руки и сделать вдох через правую ноздрю;
* Задержать дыхание на вдохе, затем пальцем правой руки закрыть правую ноздрю и, открыв левую, сделать выдох;
* После задержки дыхания на выдохе сделать вдох через левую ноздрю;
* После задержки дыхания закрыть пальцем правой руки левую ноздрю и, освободив правую ноздрю, сделать выдох;
* Выполнить задержку дыхания на выдохе;
* Повторить описанный дыхательный цикл 5 раз. Длительность вдоха, выдоха и задержек дыхания на вдохе и выдохе - 8 сек.

7. Упражнения, основанные на концентрации дыхания. Перед упражнениями: представьте надувной шар или мяч, вспомните, как тоненькой струйкой выходит из них воздух, если шар развязать или мяч открыть. Постарайтесь мысленно увидеть эту струйку воздуха. Каждый свой выдох будем представлять в виде такой же струйки воздуха, выходящей из точек, которые будем открывать.

1. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Дышите как обычно; отмечайте свой вдох и выдох. Можно внутренним голосом проговаривать: «Вдох», «Выдох» (30 сек).
2. Почувствуйте свои колени. Вдох. Очередной свой выдох сделайте через точки, которые вы мысленно «откроете» на своих коленях. (На самом деле, выдох делаем через нос, но представляем, что выдыхаем через колени). Вдох, а выдох - через точки, на своих коленях (30 сек).
3. Ощутите свой позвоночник. Мысленно «пройдите» по нему сверху вниз. Найдите произвольно точку в самом низу позвоночника. Вдох через нос, а выдох - мысленно через точку, которую вы сами определили на позвоночнике в самом низу. Представляем тонкую струйку воздуха, выходящую при выдохе из этой точки (30 сек).
4. «Поднимитесь» по позвоночнику вверх. Найдите точку на середине позвоночника. Вдох. Выдох - через точку на середине позвоночника. (30 сек). Мысленно стараемся «нарисовать» свой выдох.
5. Поднимитесь мысленно к шейному отделу позвоночника. Вдох. Выдох через точку на шейном отделе позвоночника. Подышать так (30 сек).
6. Ощутите свои руки, кисти рук. Вдох, а очередной выдох через точки на кистях рук (30 сек).
7. Мысленно поднимитесь к локтям. Вдох, а выдох через точки на локтях. Подышать так, мысленно представляя выходящий воздух (30 сек).
8. Поднимитесь мысленно к плечам. И на правом плече и на левом найдите точки, через которые будем «выдыхать». Вдох, а выдох через точки на плечах. Струйки воздуха уходят вверх. Дышим, представляя эти струйки (30 сек).
9. Находим точку между бровями. Вдох, а выдох через точку между бровями (30 сек).
10. Выдыхаем через точку на макушке (30 сек).
11. Следующий выдох сделайте через все точки, которые мы называли. Подышите так. Почувствуйте, как воздух проходит через все поры, через всю кожу (30 сек). Дышите спокойно. Побудьте в таком состоянии столько, сколько вам нужно. Возвращайтесь отдохнувшими.

Эти упражнения полезны для расслабления после напряженной работы.

***Второй прием – упражнения, направленные на концентрацию внимания***

Состояние эмоциональной напряженности, которой сопровождается любая экстремальная ситуация, характеризуется рядом изменений психофизиологических процессов, в том числе и концентрации внимания. Поведение теряет свои адаптивные черты, утрачивает пластичность, гибкость, свойственные ему в эмоционально адекватной обстановке.

При этом поведение характеризуется ослаблением сознательного контроля, что в крайних ситуациях эмоциональной напряженности может приводить к панике, которая в аварийных условиях является быстро распространяющейся, массовой психической реакцией.

Мы предлагаем вам несколько видов упражнений, направленных на концентрацию внимания:

Упражнение 1.

1. На белом листке бумаги нарисуйте тушью кружок диаметром 1-1,5 см и повесьте на стену. Сядьте, напротив, на расстоянии 1,5 метра и постарайтесь сконцентрировать на нем внимание. При усталости - моргнуть несколько раз и продолжать концентрацию.
2. Наблюдая кружок, одновременно следите, чтобы не только взгляд, но и мысли не «растекались» в разные стороны. Попробуйте мысленно «ощупать» кружок, почувствовать его границы, насыщенность цвета.
3. Продолжительность выполнения постепенно нарастает от 1 до 5 минут. Проанализируйте динамику ощущений.

Упражнение 2.

1. Сидя, с закрытыми глазами. Даете себе команду: «Правая кисть!» и пытаетесь сосредоточить внимание на правой кисти.
2. Через 10-15 сек следующая команда: «Левая кисть!», затем: «Правая стопа!» и т. д., сосредотачиваясь на различных объемах тела.
3. Постепенно переходите к более малым объемам – палец, ногтевая фаланга – и к более тонким ощущениям, например, биение пульса в кончике пальца.
4. В завершении – в поле внимания все тело целиком, наблюдаемое спокойно, на фоне общего расслабления.

Упражнение 3.

Разведите руки на уровне груди, а затем медленно сведите их, держа ладони параллельно. После нескольких повторений ладони начинают «пружинить», наталкиваясь на упругое сопротивление среды. Нужно «слепить» из этой невидимой «полевой субстанции» шарик и, помогая руками, «вобрать» его в себя в районе солнечного сплетения. Оценить различие в состояниях: до и после упражнения.

Упражнение 4.

Выполняется в парах. Один из участников закрывает глаза, а второй, взяв его за руки, медленно водит по комнате. Очень важно, чтобы «слепой» ощущал себя в безопасности, полностью доверяя своему «поводырю».

«Поводырь» ведет своего ведомого вдоль стены, предлагая ему оценить различие в восприятии пространства: слева и справа от него.

Поменяться ролями в парах. Сделайте акцент на взаимокомпенсирующей роли зрительного, слухового и кинестетического анализаторов (органы чувств).

Примечание: все упражнения на концентрацию внимания нужно делать на свежую голову, желательно через 2-3 часа после приема пищи. При любом дискомфорте - головная боль, ухудшение эмоционального состояния - выполнение упражнения прекратить.

***Третий прием самовоздействия - управление тонусом мышц***

Умение расслабиться, снимать мышечные зажимы, возникающие под воздействием психических перегрузок, позволяет организму получать полноценный отдых, быстро восстановить силы и снять нервно-эмоциональную напряженность. Добиться полноценного расслабления сразу всех мышц тела, как правило, не удается. Поэтому рекомендуется последовательное расслабление различных групп мышц с соблюдением ряда правил:

*Во-первых*, задача упражнения – осознать и запомнить ощущение расслабленной мышцы по контрасту с ее напряжением.

*Во-вторых*, каждое упражнение состоит из 3-х фаз: «напрячь - прочувствовать - расслабить».

В начальной фазе напряжение избранной группы мышц нарастает плавно, затем несколько секунд держится максимальное напряжение до дрожания мышц, а сбрасывание напряжения (фаза расслабления) осуществляется резко. Нужно учитывать, что полностью расслабленная мышца как бы «провисает», и в ней возникает ощущение тяжести.

*В-третьих*, медленному напряжению соответствует и медленный вдох, расслабление синхронно со свободным полным выдохом.

Каждое из упражнений повторяется 3-4 раза.

Скелетная мускулатура является одним из самых сильных источников стимуляции мозга. Мышечные импульсы способны в широких пределах изменять его тонус. Доказано, что произвольное напряжение мышц способствует повышению и поддержанию психической активности, торможению нежелательных реакций на действующий или ожидаемый стимул. Для снятия неактуальной или чрезмерной психической активности, напротив, необходимо мышечное расслабление (релаксация). Испытывая негативные влияния, организм максимально мобилизуется для интенсивной мышечной работы. Вот и нужно представить ему такую работу. Иногда снятию психического напряжения помогут 20-30 приседаний или максимально возможное число отжиманий от пола.

В других случаях более эффективным окажется дифференцированный аутотренинг по типу «экспресс-метода». Он заключается в максимальном расслаблении тех мышц, работа которых в данный момент не требуется. Так, если при ходьбе напрягаются преимущественно мышцы ног, то нужно расслабить мышцы лица, плеч, рук. В положении сидя следует расслабить мышцы лица, рук, плеч, ног.

*Формирование навыков расслабления мышц лица*

Именно в этой части тела наиболее часто возникают мышечные зажимы, т.е. группы мышц хронически находятся в повышенном тонусе даже тогда, когда человек расслаблен. Поэтому важно научиться расслаблять все группы мышц хоть на короткое время.

Работа мышц лица начинается с напряжения и расслабления мышц лба («маска удивления», «маска гнева»), а затем мышц щек, жевательных мышц, мышц шеи.

*Упражнения для лица и системы зрения:*

Эти упражнения хорошо расслабляют и тренируют мышцы лица и системы зрения, что способствует их укреплению, а значит и поддержанию их в определенном тонусе. Некоторые из упражнений рекомендуется выполнять от наибольшего количества раз, к наименьшему. Например, 8-5, что предполагает – при освоении упражнения – меньшие количество повторов.

1. Вертикальное приподнятие волос по всей голове, перпендикулярно ей - зажать волосы у их основания и оттягивать в различных точках головы от периферии к центру. Делать 3-2 цикла (вначале цикла занятий 3, а при освоении упражнений 2).
2. Горизонтальные движения. Пальцы свести вместе и передвигать ладони от периферии к центру.
3. Руку положить на лоб при этом, стараясь, не морща лоб, поднять брови и глаза вверх. Повторить 5-7 раз.

*Брови.*

1. Поднятие бровей кверху (удивление). Делать 6-4 раза.
2. «Недовольство». Нахмурить брови до вертикальной складки. Расслабить. Делать 6-4 раза.

*Глаза.*

1. «Ужас». Закрыть глаза, зажмурить и расслабить, Выполнять 8-5 раз.
2. Раскрыть максимально глаза на 3-4 сек, задержаться, закрыть глаза на 3-4 сек. Делать 4-2 раза.
3. Прикрыть глаза. Направить их кверху и смотреть на верхние ресницы. Отдохнуть и делать 4 -2 раза.
4. Подмигивание правым, затем левым глазом поочередно. Делать 8 -5 раз. Уголки глаз слегка приподнять руками вверх и вниз, потом по диагонали по 6 -4 раз.
5. «Прострация» Смотрим в никуда. Мысли о космосе. Глаза открыты 3 минуты.
6. Сложить руки корзиночкой и закрыть глаза руками, не надавливая. Происходит расслабление центра зрения. Можно опираться локтями на стол. Постараться увидеть черноту (черный бархат). Делать 30 -40 сек.
7. Закрыть глаза. Сильно зажмуриться. Ощутить, что стало темно. Прикрыть глаза руками. Ощутить, что стало еще темнее. Представить перед собой темный бездонный колодец, черный бархат или просто что- то черное. Ощутить, что стало еще темнее, увидеть, почувствовать эту темноту! Побыть в ней. Убрать руки от лица. Ощутить, что стало светлее. Глаза не открывая, почувствовать, что стало светлее. Медленно открыть глаза. (Обратно возвращаться медленнее в два раза). Упражнение выполняется 1 раз.

*Щеки.*

1. Расслабление и напряжение мышц щек. Надуть щеки, задержаться на 8-5сек и расслабить. Делать 5 раз.
2. Перекатывание воздушного шара. Набрать воздух и катать его со щеки на щеку, через верхнюю и нижнюю губу. В каждую сторону, 3-6 раз.
3. Надуть щеки. Выдохнуть воздух, мысленно надувая воздушный шарик. Повторить 7-5раз.
4. Сдвиг челюсти в сторону. Задержать на 3-4 сек. Всего 4-6 раз. Вправо – влево – 1 раз. То же самое только быстро 12-8раз

*Рот.*

1. «Рыба». Медленно открыть рот. Подержать 5- 3 мин, а затем медленно закрыть 6 -4 раза.
2. «Ярость» – оскалить зубы. В таком положении задержаться на 2-4 сек и расслабиться. Делать 8-5 раз.
3. Отвращение». Опускание нижней губы вниз, оттянуть ее. Делать 8-5раз.
4. «Воздушный поцелуй». Выпятить обе губы вперед и расслабить 8-5раз.
5. Раздельное поднимание губ вверх – вниз правой – левой поочередно. Делать 8-5раз. Затем то же выполнять одновременно. Делать 8-5раз.
6. Завернуть губы внутрь рта. Дел 8-5раз.
7. Опускание уголков рта поочередно. Всего 6-4 раза. То же вместе. Делать 6-4раза.
8. Движение уголков рта вверх – вниз одновременно 6-4раза.
9. Движение уголков рта по диагонали. Один уголок вверх, а другой – вниз 6-4раза.
10. Улыбка « Будды». Большие пальцы поставить ко рту, указательные – к ушам, средние – на уголки глаз и слегка оттянуть. При этом слегка улыбнуться 1 - 2 минуты.
11. Растянуть губы в улыбке как можно дальше, подобие улыбки Буратино. Вернуться в начальное положение. Повторить 7-5 раз.
12. Делать глотательные движения.

*Нос.*

1. Расширение и сужение ноздрей – расслабить. Делать 8-5раз по отдельности каждой.
2. «Презрение» – приподнять верхнюю губу, сморщить нос, расслабиться.
3. Сморщить переносицу, расслабить. Делать 4-6 раз.

*Подбородок.*

1. Выдвинуть подбородок вперед и с усилием поднимать. Делать медленно, 6-4 раза. Отпускать вниз и с усилием поднимать. Делать медленно, 6-4 раза.

*Шея.*

1. Напрячь мышцы шеи. Втянуть голову в плечи. Задержаться в таком состоянии 5-3 сек. Расслабиться. Делать 4-2 сек.
2. Поднять голову, нижнюю губу втянуть в рот. Работают мышцы шеи. Делать всего 9 -8 раз.
3. Расслабление лица полное. Сесть на стул. Принять позу расслабления сидя. Голова чуть свешивается на бок. Спина опирается на спинку стула. Глаза закрыты. Взгляд направлен внутрь, вниз. Челюсть слегка касается неба. Концентрируем внимание на солнечном сплетении. Выполнять 1 – 2 минуты.
4. Провести рукой по мышцам шеи и, если они напряжены, сделать несколько наклонов и вращательных движений головой, помассировать шею. Затем легко погладить мышцы от плеча к уху, потереть подушечками пальцев заушные бугры. Это позволяет улучшить приток крови к голове, поможет снять нервное напряжение.

Если зажим снять не удается, то его можно разгладить с помощью легкого самомассажа круговыми движениями кончиками пальцев. Конечным результатом является достижение «маски релаксации»: веки опущены, все мышцы лица разглажены, лицо становится несколько сонным, равнодушным, нижняя челюсть лица опущена, язык слегка прижат к зубам, как будто собирается сказать «да».

Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому, ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

*Упражнения, основанные на напряжении и расслаблении мышц:*

1. Сидя. Руки вытянуть вперед, сжать в кулаки (1 минута). Последующее расслабление.
2. Стоя на цыпочках «растем» позвоночником, тянем руки вверх. Пятками «врастаем» в пол (1 минута). Расслабление.
3. Стоя. Представить, что ягодицы сжали монетку. Напрягаем бедра, ягодицы. «Держим монетку, никому не отдаем» (1 мин). Расслабление.
4. Сидя. Спина прямая. Ноги вытянуты вперед. Пятками давим в пол, пальцы ног тянем вверх к голени. (1 мин). Расслабление.
5. Сидя. Спина прямая. Ноги на цыпочках. Пятки перпендикулярны полу. Пальцами ног давим на пол. Пятки поднимаем как можно выше. (1 мин). Расслабление.
6. Сидя. Руки вытянуты вперед. Пальцы рук растопырены. Напрягаем (30 сек). Сжать в кулак кисть. Напрягаем (30 сек). Расслабление. Повторить.
7. Сидя. Тянем плечи к ушам. Как можно выше. Почувствовать тепло (1 мин). Расслабление.
8. Упражнение для расслабления мышц лица.

*Упражнения на регуляцию мышечного тонуса*

1. Выполняется в паре. Сесть, закрыть глаза, мысленно просмотреть от кончиков пальцев до ключицы мышцы левой руки и попытаться расслабить их. Когда вы готовы, партнер берет вашу руку за кисть и, свободно покачивая ее, неожиданно отпускает. При правильном расслаблении рука падает как плеть. Повторить для другой руки. Поменяться в паре.
2. Сжать в кулак одну из рук. Одновременно нужно мысленно просмотреть остальные объемы тела и максимально расслабить их, не ослабляя усилия в нагруженной руке. При этом навыке можно усложнить упражнение, через каждые 20 сек. меняя локализацию напряженной группы мышц.
3. Закрыть глаза, на внутреннем экране просмотреть тело и выбрать наиболее напряженную мышечную группу. Например, мышцы плеча, бедра, икры. Сконцентрировав на ней внимание, попытаться расширить зону расслабления на соседние объемы. Используя визуализацию, можно представить себе, как горячая и тяжелая жидкость приятного цвета, вытекает из очага расслабления, медленно заполняет все тело.
4. Прикрыть глаза. Внимание на левой кисти. Представляем, как она погружается в горячую воду, постепенно краснеет, становится тяжелее. «Лучик внимания» переходит на запястье, медленно движется к локтю. Мышцы предплечья, а затем плеча расслабляются, становятся «ватными», тяжелыми, горячими.
5. Встать на колени и сесть на пятки (носки ног назад). Раздвинуть колени на 20-30 см. Наклониться, положить на пол лоб, вытянуть вперед сложенные вместе ладонями руки. Закрыть глаза, расслабляются мышцы живота, шеи, лица. Время выполнения 5-7 минут.
6. Глаза прикрыты наполовину: необходимо бегло просмотреть и расслабить все мышцы. Далее, представьте себе, что ваше тело сделано из резины и обладает способностью сгибаться и скручиваться во всех направлениях. Все ограничения – кости, сухожилия – отсутствуют. Ступни плотно приклеены к полу. Дует ветер, порывы которого каждые 2-3 сек. меняют направление, заставляя тело наклоняться то в одну, то в другую сторону.
7. Изобразите пьяного, с нарушенной координацией движений, которого постоянно заносит из стороны в сторону. Ноги заплетаются, голова свешивается из стороны в сторону. Ноги заплетаются, голова свешивается то на одно, то на другое плечо.
8. «Зигфрид». 1 фаза - напряжение: Сидя на кончике стула, согнуть руки в локтях и развести их на 90 градусов в стороны, максимально свести лопатки. Голова наклонена вперед и вниз. Сделать 2 вдоха и выдоха, на втором дыхании расслабиться, уронить руки вниз. Снять напряжение. Фаза 2 - расслабление: Сидя, согнуть одно колено, обхватить его руками и потянуть вниз вперед, расслабить мышцы спины. Сменить ногу.
9. «Квазимодо». 1 фаза - напряжение: Сидя, согнуть руки в локтях. Поднять их перпендикулярно вперед. Максимально поднять плечи и втянуть голову. Почувствовать образовавшийся на шее валик. Сделать 2 вдоха, 2 выдоха. На втором выдохе расслабиться, плечи опустить, голову на грудь. 2 фаза - расслабление: Медленно перекатывать голову с груди на правое плечо и коснуться правым ухом плеча. Затем медленно перекатить голову на грудь, затем на левое плечо, коснувшись его ухом.
10. «Кинг-Конг». 1 фаза - напряжение: Вытянуть руки перед грудью, слегка округлить их в локтях и сильно сжать кулаки - до дрожи. Фаза 2 - расслабление: Сделать 2 вдоха, 2 выдоха. На втором выдохе сбросить напряжение - расслабиться.
11. «Танк».1 фаза - напряжение: В положении сидя, руки согнуты в локтях и отведены на 90 градусов вперед в районе талии. Пальцы сжаты в кулаки, ладони вверх. Мы как бы с усилием сдавливаем себя с боков. Становится трудно дышать (дыхание пассивное, как получится). Фаза 2 - расслабление: Расслабиться. Подвигать руками, расслабить подмышки.

*Комплекс гимнастики для гибкости суставов.*

1. **« Циркуль». Ходьба на прямых ногах.** Нужно ходить, не сгибая колени. Движение только в тазобедренном суставе, изображая циркуль.

2. **«Наказание».** Исходное положение - стоя прямо, ноги вместе, стопы параллельны друг другу. Сгибать поочередно ноги в колене, ударяя пяткой по ягодице, сначала правой, затем - левой. Следить за тем, чтобы во время сгибания колено оставалось на одном уровне с коленом выпрямленной ноги. Делать: 30 раз (по 15 раз каждой ногой).

3. **«Ванька-встанька».** **Наклоны в разные стороны.** Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, руки на поясе, большие пальцы и локти отведены назад:

а) Наклонить тело максимально вперед (при этом грудь выставить вперед, плечи отвести назад);

б) вернуться в и/п. Наклониться максимально назад;

г) вернуться в и/п. наклониться максимально вправо;

е) вернуться в и/п. Наклониться максимально влево;

ж) вернуться в и/п. Сделать 6 круговых движений по часовой стрелке;

и) вернуться в и/п. Сделать 6 круговых движений против часовой стрелки;

Упражнение делать плавно, медленно, не сгибая колен.

4**. Наклоны вбок с вытянутыми руками.** Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, руки вдоль тела. Наклониться вниз правым боком, коснувшись пола правой рукой (можно для этого сгибать правое колено), а прямую левую руку поднять через сторону вверх. Повторить упражнение влево. Это - 1 раз. Делать: 6 раз.

5. **Наклоны вперед в стороны**. Исходное положение - стоя, ноги расставлены максимально широко, руки подняты и разведены в стороны. Вдохнуть. С выдохом наклоняться вперед / влево к левой ноге, не сгибая колен. В конце наклона обхватить лодыжку правой рукой, прижимая голову к левому колену. С вдохом - выпрямиться. С новым выдохом повторить упражнение с наклоном к правой ноге. Это - 1 раз. Делать: 6 раз.

6. **Напряжение и расслабление мышц живота.** Исходное положение - стоя прямо, моги вместе, стопы параллельны друг другу. Напрячь и затем расслабить мышцы живота 6 раз подряд без перерыва. Это - 1 серия, делать: 6 серий. После каждой серии отдыхать. Для контроля напряжения и расслабления мышц - положить руки (пальцы рук) на живот.

7. **Ладушки.** Исходное положение - сидя на стуле, ноги вытянуты и приподняты над полом. Развернуть стопы ног подошвами друг к другу, затем развернуть их наоборот. При этом колени не разводить. Это - 1 раз. Делать – 15 раз.

8. **Три вида движения стоп.** Исходное положение - сидя на стуле, ноги выпрямлены и приподняты над полом. Напряженными стопами делать серию движения:

а) вертикальные махи - 15 раз;

б) горизонтальные махи — 15 раз

в) повороты по часовой стрелке-15 раз;

г) то же, только против часовой стрелки-15 раз.

9. **Вращение плечевым поясом.** Исходное положение - сидя на стуле, руки согнуты в локтях, кисти обхватывают плечевой сустав, локти и плечи прижаты к груди. Вращать плечевым поясом, не отрывая локтей, вперед 15 раз, затем - назад 15 раз.

10. **Сжатие воображаемой пружины.** Исходное положение - сидя за столом, локти опираются на стол, руки согнуты в локтях. С напряжением опускаем правую кисть и предплечье (как бы сжимая воображаемую пружину) на стол. Коснувшись стола, руку расслабить. Затем повторить упражнение для левой руки. Это-1 раз. Делать: 8 раз.

11. **Наклоны головы к плечам.** Исходное положение - сидя на стуле. Медленно наклонить голову вправо, как бы стараясь коснуться ухом плеча. При этом плечи не приподнимать. Затем, медленно наклонить голову влево. Это - 1 раз. Делать: 15 раз.

12. **Наклоны к одной точке**. Исходное положение - сидя на стуле. Ноги согнуты в коленях и расставлены, кистями рук обхватить колени (большие пальцы обращены наружу, остальные - вовнутрь), Локти разведены в стороны. Голова - прямо. Наклоняемся правым плечом вперед к воображаемой точке (в цент ре расстояния между колен), стараясь коснуться плечом подбородка в конечном положении. При этом голова неподвижна. Повторяем упражнение для левого плеча. Это - 1 раз. Делать: 8 раз.

13. **Отталкивание стен.** Исходное положение — сидя на стуле Напряженными руками отталкиваем воображаемые стены: а) вперед - 4 раза; б) в стороны - 4 раза; в) вверх - 4 раза.

14. **Поворот головы в горизонтальной плоскости.** Исходное положение - сидя на стуле. Поворачивать голову в горизонтальной плоскости вправо, затем влево. При этом подбородок описывает полукруг. Это - 1 раз. Делать: 15 раз.

15. **Развороты в стороны сидя**. Исходное положение - сидя на стуле. Одной рукой опереться на колено, другую заложить за спину. Поворачиваться максимально назад в сторону заложенной руки. Вернуться в исходное положение. Поменять руки местами и повторить поворот в другую сторону. Это 1 раз. Делать: 6 раз.

16. **Подъём и опускание ног**. Исходное положение - лежа на спине. Руки вытянуты вдоль тела. Поднять ноги, согнуть их в коленях и притянуть к животу. Затем вытянуть выпрямленные ноги на 90 градусов к полу. Медленно опустить ноги на пол. Это — 1 раз. Делать: 4 раза подряд.

17. **Горизонтальные ножницы.** Исходное положение – лежа на спине. Приподнять ноги, свести и развести их в горизонтальной плоскости. Это - 1 раз. Делать: 15 раз.

18. **Вертикальные ножницы**. Исходное положение – лежа на спине. Приподнять ноги, свести и развести их в вертикальной плоскости. Это - 1 раз. Делать 15 раз.

19. **Отдых.** Исходное положение – лежа на спине. Руки поднять вверх над головой и соединить их в вывернутый замок. Потянуться вверх. Ноги прямые вытянутые. Носки ног, одновременно с движением рук, потянуть на себя. Расслабиться. Руки мягко опустить вдоль тела. Отдых 2 – 3 мин.

Поднимаемся. Комплекс упражнений закончен.

***Метод управляемой психофизиологической саморегуляции.***

Теперь познакомимся с одним из уникальных методов управления внутренними ресурсами, который способствует раскрытию способностей и потенциала, преодолению стресса и психологических барьеров.

*Упражнения для раскрепощения:*

1. Примите удобное положение. Приемы можно выполнить стоя, сидя, или лежа, как удобнее. Стоя - интереснее, и сразу видно, что и как получается. Когда упражнения выполняются стоя, сразу убеждаетесь в их высокой эффективности, потому что они позволяют получить комфортное состояние (при желании - даже очень глубоко расслабиться) без необходимости в удобной позе.
2. Обратите свое внимание на вашу голову, особенности ее положения, почувствуйте ее тяжесть. Сделайте несколько любых приятных, повторяемых движений в течение 30-40 сек.
3. Перенесите свое внимание на плечи, ощутите движение, которое зарождается в ваших плечах, пойдите за этим движением, проделайте его несколько раз в приятном вам темпе, в течение 30-40 сек.
4. Сконцентрируйте свое внимание на ваших бедрах. Сделайте несколько повторяемых движений от «бедра» в приятном ритме, в течение 30-40 сек.
5. Перенесите свое внимание на ваши ноги, в каком положении они находятся, удобное ли оно. Затем проделайте несколько приятных движений в удобном вам ритме, в течение 30-40 мин.
6. Отследите движение, которое принесло вам наибольшее раскрепощение, повторите его еще несколько раз.

*Затем добавляем упражнения на расслабление:*

Упражнение 1. «Мост».

* Сомкните руки, так как вам удобно, затем представьте, что ваши руки, это раздвижной петербургский мост (Подберите себе удобный образ, помогающий добиться движения), дайте им мысленную команду расходиться, как бы автоматически, без мышечных усилий. Что бы упражнение получилось, вам необходимо найти в себе состояние внутреннего равновесия, для этого вам необходимо расслабиться и ощутить в себе комфорт. Делайте, как вам приятнее, перебирайте варианты (отклоняйте или склоняйте голову, сделайте глубокий вдох или выдох, задержите на мгновение дыхание и т. д.), главное - найти это чувство внутреннего комфорта, при котором ваша воля начнет влиять на автоматику движения.
* Исходное положение руки в стороны. Нужно сомкнуть руки, представив, что ваши руки притягиваются друг к другу, как две половинки моста или магниты.
* Расхождение и схождение рук повторить несколько раз, добиваясь непрерывности движения. В момент, когда руки, как бы, застревают - можно слегка подтолкнуть их. Если наступило желаемое состояние внутреннего расслабления, побудьте в нем, чтобы его запомнить.

Упражнение 2. « Крылья «.

Исходное положение - руки опущены. Глаза можно закрыть, что бы лучше чувствовать движение, которое разрождается в руках. Следите за этим движением и помогайте ему развернуться вверх. Когда руки начинают всплывать, возникает масса новых и приятных ощущений. Помогите себе приятными образными представлениями. Представьте себе, что руки - это крылья! Крылья несут вас! Позвольте себе дышать свободно. Позвольте себе ощутить состояние полета.

Упражнение 3. «Свободное тело».

При расслабленном состоянии человек начинает покачиваться. Почувствуйте эту свободу, расслабленность в своем теле, она сравнима с легким покачиванием на волнах, на ветру, на путешествие в бесконечном космосе.

Этот прием тренирует и координацию. Человек с хорошей внутренней координацией более устойчив к стрессам, меньше других поддается внешним влияниям, обладает большей самостоятельностью мышления, быстрее находит выход в самых сложных ситуациях. Поэтому упражнения, направленные на развитие координации, формируют и устойчивость к стрессу.

Упражнение 4. «Перекати - поле».

Почувствуйте свою голову, примите удобное комфортное положение, расслабьтесь и следуйте за движением вашей головы. Выберите приятный вам ритм, при котором движение хочется продолжить, и напряжение шеи ослабевает. Можно найти момент, когда голову можно, как бы, отпустить, а дальше она «пойдет» автоматически.

В процессе будут встречаться приятные точки - это точки расслабления. Если в процессе вы наталкиваетесь на болевые точки, их следует слегка помассировать и продолжить движение. Можно помочь себе в поиске расслабления с помощью горизонтальных или вертикальных движений глаз, найдите, что вам приятнее (например, описывайте восьмерки).

Упражнение 5. «Ёж».

Это упражнение направлено на разрядку негативных эмоциональных состояний и поддержанию бодрого настроения. Релаксация достигается через напряжение. Нужно напрячь, к примеру, кисти рук, а затем максимально их расслабить. Представьте себе ёжика, который скручивается и раскручивается.

В первые 2-3 дня тренировок после выполнения приемов (автоматических) нужно сесть и просто посидеть несколько минут пассивно, как бы нейтрально (глаза закрывать следует не сразу, а только если они сами закрываются). При этом возникает чувство пустоты в голове. (Это реабилитационное состояние, в котором происходит психологическая разгрузка и накопление новых сил.)

***Воздействие на биологически активные точки***

Метод - Биологически Активных Точек. Этот метод лечение зародился в глубокой древности (около 50 столетий назад) на Дальнем Востоке (территория современного Китая, Кореи, Монголии, Японии). В процессе познания мира и явлений природы накапливались сведения о полезном и вредном для человека. Древние медики, наблюдая функционирование человеческого организма, отметили определенные системы взаимосвязей. Так одной из систем, является взаимосвязь определенных точек на теле с внутренними состояниями человека. Пальцевым надавливанием на строго определенные точки можно дозировано, избирательно и направлено воздействовать на функции различных органов и систем, регулировать вегетативные функции, обменные и восстановительные процессы. Всего таких точек около 700, но наиболее часто применяемых около 150. В механизме лечебного действия на «жизненные точки» (современное обобщающее их название «биологически активные точки») лежат сложные рефлекторные физиологические процессы.

Принцип работы с биологически активными точками (БАТ)*.*

Как понять, что Вы нашли именно биологически активную точку:

* Биологически активные точки обладают специфическими особенностями, отличающими их от окружающих участков кожи: относительно низким электрокожным сопротивлением, высоким электрическим потенциалом, высокой кожной температурой и болевой чувствительностью, усиленным поглощением кислорода и более высоким уровнем обменных процессов.
* При надавливании на эти точки, как правило, возникают своеобразные ощущения ломоты, некоторого распирания, онемения, боли, отсутствующее при надавливании вне этих точек. Возникновение этих ощущений на столько постоянно и обязательно, что служит критерием правильности нахождения точки.

Точки следует находить с наибольшей точностью, это обеспечит лучший и более длительный эффект.

Следует избегать воздействия на соседние участки, где могут располагаться другие точки, которые нельзя затрагивать.

Перед массажем потрите руки. Это оживит циркуляцию крови в ваших руках и согреет их. Осторожно нащупайте точку кончиком пальца . Обратите внимание, что при надавливании на нее возникает ощущение боли, ломоты, которое может распространяться (отдавать) вокруг или на более или отдаленные участки. Это очень важно для нахождения « жизненной точки».

Приемы точечного массажа:

* Касание или легкое безостановочное поглаживание
* Легкое надавливание, при котором используется тяжесть пальца или кисти
* Глубокое надавливание, при котором на коже в области точки под пальцем образуется более или менее заметная ямка
* Давление пальца может быть горизонтально- вращательным по часовой стрелке или вибрирующим (замедляющимся или ускоряющимся ), но всегда должно быть безостановочным. Чем сильнее воздействие, тем короче оно должно быть по времени.
* Ускоряющийся метод характеризуется непрерывным воздействием, плавными, медленными вращательными движениями без сдвигания кожи или надавливанием подушечкой пальца с постепенным нарастанием силы давления и задержкой пальца на глубине.

В профессиональной деятельности спасателя нередко возникают ситуации, носящие стрессогенный характер.

Необходимость быстрого принятия решения, иногда возникающее чувство вины, не всегда благоприятно 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. 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.



Рис.1

*«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 (рис. 2). 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.



Рис. 2

*«Точки».* Удобно сядьте на стул, положите руки на колени, прижимая большие пальцы к указательным. Четко зафиксируйте место, где заканчивается складка кожи между указательным и большим пальцами. Здесь расположена точка «хэ-гу», массирование которой тонизирует, улучшает самочувствие. Массаж осуществляйте в течение нескольких минут вибрирующими движениями указательного пальца. Упражнение выполняется на обеих руках. При выполнении этого приема палец как бы ввинчивается в точку, что вызывает в ней ощущение теплоты и жжения. После этого вновь положите руки на колени так, чтобы ладонью полностью охватить коленную чашечку. При этом указательный палец располагается на середине чашечки, а остальные пальцы прижаты друг к другу. Тогда безымянный палец будет прощупывать небольшое углубление под выступом круглой кости. Найдите данную точку и массируйте ее. При этом Вы будете испытывать легкую ломоту. Эту точку («цзу-сан-ли») называют точкой долголетия или точкой от ста болезней. Ее стимуляция позволяет повышать тонус организма, сохранять бодрость, поддерживать необходимую работоспособность.

Самомассаж.

Самомассаж применяется для расслабления повышенного мышечного тонуса, снятия эмоционального возбуждения и восстановления нормального состояния организма.

1. Массаж шейного отдела позвоночника.

Мягкими плавными движениями массируете мышцы шейного отдела позвоночника. Это будет способствовать улучшению общего состояния организма, расслаблению, нормализует кровоснабжение головы. Следовательно, улучшается внимание, проясняется сознание, дыхание становится ровным и глубоким (рис. 3).

2. Поглаживание шеи.

Всей ладонью легкими движениями от подбородка к ключице массируйте шею в течение 2-3 минут. Это поможет вам расслабить переднюю группу мышц шеи и усилит эффект от предыдущего упражнения (рис. 4).

Рис. 3 Рис. 4

1. Массаж верхней части грудной клетки.

Подушечками пальцев помассируйте переднюю поверхность грудной клетки от ключицы до подмышечных впадин. Это улучает кровообращение, нормализует сердцебиение и ритм дыхания.(рис.5)

4. Массаж головы.

Легкими круговыми движениями помассируйте волосяную поверхность головы, как бы причесывая ее редким гребнем. Это даст вам ощущение комфорта, снимет головную боль, улучшит кровообращение.(рис.6)





Рис.5 Рис. 6

***Психофизиологический и психологический эффект цветов***

Общепринято считать, что каждый цвет сам по себе обладает определенным «психологическим» качеством и, как следствие, оказывает на психику определенное воздействие.

Общепринято считать, что так называемые холодные и приглушенные цвета успокаивают, а теплые и яркие, наоборот, возбуждают волнение.

Определенные оттенки синего способствуют гармонии; светло-зеленый освежает; красный и ярко-желтый возбуждают, а розовый вызывает ощущение безмятежности и счастья.

Цвет оказывает успокаивающее воздействие, если он обладает способностью вызывать созерцательность, смирение, поглощенность чем-то, уход в «себя» и меланхолию. Он оказывает восстанавливающее воздействие, если создает условия для перемен, равновесия, «расширения» личности, благородства, удовлетворенности, понимания и сплоченности.

Возбуждающими являются те цвета, которые могут пробуждать надежду, экстаз, желание, жажду действия, честолюбие; освобождать мысли и чувства, способствовать достижениям, духовному обновлению и росту.

1. Серый - обеспечивает откровенное реагирование на внешние воздействия (при замыкании, скрытности). Рекомендуется при переутомлении и внешнем напряжении.
2. Светло - серый - повышает интеллектуальные возможности.
3. Темно - серый – рекомендуется для стабилизации чувственности, показан эмоциональным людям.
4. Черный – применяется, как общеукрепляющее средство для лиц с ослабленным здоровьем. Рекомендуется слабовольным людям. Не рекомендуется агрессивным и упрямым людям.
5. Красный - способствует заживлению ран, уменьшению воспалительных процессов. Оказывает болеутоляющий эффект. Рекомендуется при головных болях, головокружениях и болях в позвоночнике. Показан при депрессии, подавленности и меланхолии. Не рекомендуется импульсивным, беспокойным людям.
6. Розовый - является катализатором хорошего настроения, способствует выздоровлению при соматических заболеваниях.
7. Оранжевый - повышает аппетит, благоприятно действует на пищеварение, стимулирует чувства. При дозированном воздействии – повышает работоспособность. Показан при апатии, депрессии. Не рекомендуется при головокружениях.
8. Коричневый - помогает переключиться, «расслабиться». Не рекомендуется при склонности к укачиванию. Нецелесообразен при необходимости интеллектуальной мобилизации.
9. Коричнево-желтый - полезен людям, не получающим удовлетворения от жизни, находящимся в апатии, депрессии.
10. Коричнево - зеленый - полезен людям, любящим путешествовать, находящимся в путешествии (пути).
11. Желтый - полезен при жизненных разочарованиях, при напряженности в межличностном общении. Увеличивает скорость зрительного восприятия, повышает остроту зрения и устойчивость ясного видения, стимулирует работу мозга. Не рекомендуется при головокружениях.
12. Темно-желтый – не рекомендуется людям, обладающим скандальной ревностью, высокой импульсивностью.
13. Зеленовато-желтый – способствует выходу из депрессии. Не рекомендуется при укачивании.
14. Зеленый - придает уверенность, настойчивость и выдержку. Рекомендуется при нервных срывах и переутомлениях. Восстанавливает силы при бессоннице. Показан при невралгии и мигрени. Уменьшает влияние укачивания, предотвращает рвоту. Увеличивает остроту зрения, нормализует кровяное и внутриглазное давление. Обеспечивает подъем умственной работоспособности, благоприятствует концентрации внимания.
15. Сине-зеленый (морская волна) - обеспечивает контроль над мыслями и действиями, полезен импульсивным, эмоциональным людям. Укрепляет волевые устремления, рекомендуется лицам с заниженной самооценкой.
16. Голубой - рассеивает навязчивые идеи, снижает гиперактивность, успокаивает ревматические боли, имеет антирвотный эффект, имеет болеутоляющий характер. Снижает уровень тревожности.
17. Синий - снижение гиперактивности, восстанавливает силы при глубоких переживаниях, обезболивает, способствует засыпанию.

Важным фактором является также индивидуальность человека. Цвет, оказывающий легкое стимулирующее воздействие на одного человека, может взволновать другого. Или тот цвет, который в одном случае успокаивает, в другой ситуации не произведет никакого эффекта.

***Методика «погружение в цвет»*** - рекомендуется для активации положительных внутренних качеств и энергии. Данная методика состоит из нескольких этапов:

1. Примите удобное, комфортное положение, расслабьтесь. Лучше всего это упражнение делать лежа, достигается необходимый эффект расслабления.
2. Выберите один из предложенных цветов:

* *Красный,* если нуждаетесь в силе и выносливости.
* *Оранжевый,* если желаете привлечь внимание других людей к вашей деловой и личной жизни.
* *Желтый*, если желаете развить интуицию, нуждаетесь в новых идеях и концепциях.
* *Зеленый,* если хотите почувствовать больше эмпатии и любви к ближнему.
* *Голубой*, если испытываете напряжение и нуждаетесь в расслаблении.
* *Синий,* если хотите генерировать больше творческих идей и ищете оригинальные концепции.
* *Фиолетовый*, если пытаетесь найти уникальные, новаторские идеи, например, выработать революционную концепцию или создать изобретение.

1. Представьте этот цвет в виде пирамиды у вас над головой. Спокойно наблюдайте, за этой пирамидой, она медленно начинает опускаться. Чувствуйте, как она проникает в вас. Она проходит сквозь ваше тело, растворяясь, и очищая его от негативных эмоций и настроений. Ощутите себе в центре этой цветной пирамиды. Насладитесь ее свойствами и впитайте их в себя.
2. Теперь позвольте выбранному цвету омыть вас с головы до ног, то есть в направлении от макушки к стопам. Вообразите, как поток этого цвета проходит сквозь вас и в конце концов вытекает в канализационную трубу. Затем проверьте себя. Если вы все еще ощущаете в каком-либо месте вашего тела остатки негативных чувств, направьте туда цветовой поток и промойте эту область.
3. Обретение желаемого качества цвета. Это можно делать мысленно, вслух или в письменной форме. Уделите пять минут подтверждению наличия в вас красного цвета и его свойств. Ваши утверждения должны быть краткими, изложены простыми словами в настоящем времени и сформулированы в той форме, которая более всего для вас подходит. Проникнитесь верой в свои слова, когда произносите их или записываете. Отбросьте любые сомнения и вложите в утверждения всю свою умственную и эмоциональную энергию.

***Терапия ароматами***

Влияние запахов на психическое и физическое состояние человека известно с древних времен. Первые доказательства, что люди научились выделять душистые вещества из растительного сырья относиться примерно к 5 в. До н.э. В поэме о Гильгамеше Шумера говорится « запахи возникают при горении кедра и мирры должны умилостивить богов и вселить в них доброе расположение духа». Конфуций пишет о значении хорошего запаха: «Твоя добродетель, как духи, которые предают красоту и удовлетворение не только твоему сердцу, но и тем, кто тебя знает».

Ароматы помогаю человеку бороться со многими недугами, далее мы опишем некоторые из них, а так же остановимся на способах применения эфирных масел.

***Способы применения эфирных масел***

**Ароматерапевтические ванны.**

Эффект достигается, за счет горячей ингаляции с одновременным ведением масел через кожу. Температура ванны не должна превышать температуру тела, а длительность такой процедуры не более 15 мин. Количество эфирных масел на 1 ванну 7-8 капель, а поскольку эфирные масле не растворяются в воде, то их предварительно необходимо смешать с эмульгатором, в качестве которого может выступать обычное молоко, сливки или кефир.

Перед принятием такой ванны необходимо помыться, а закончив процедуру - не ополаскиваться, промокнуться полотенцем и отдохнуть какое-то время.

Начинать курс принятия ванн следует с минимального количества капель 4-5, постепенно увеличивая по 2 капли до необходимого объема в 13-15, затем количество капель уменьшается с каждым разом на 2. Курс обычно продолжается 1,5 месяца с принятием ванн, через день. Если же вы принимаете ванну не по курсу, а по самочувствие, но придерживайтесь оптимальной дозы 7-8 капель на ванну.

**Ингаляции.**

Горячие и холодные ингаляции принимаются при заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхов, легких, для воздействия на психоэмоциональную сферу.

Для проведения горячей ингаляции в емкость 0,5л. добавляется 3-5 капель эфирных масел (начинать рекомендуется с 1-2). Затем, укрывшись полотенцем, наклонитесь над раствором и вдыхайте пары 7-10 мин. *При проведении процедуры глаза должны быть закрыты.*

Необходимо помнить, что горячие ванны противопоказаны при острых приступах бронхиальной астмы. В этих случаях применяются холодные ингаляции - вдыхание эфирных масел, нанесенных на полоску бумаги, носовой платок, глиняный медальон (не более 2-х капель), или аромалампу. Можно подушить подушку подходящим маслом (2-3 капли), при этом нормализуется еще и сон.

**Компресс**.

Очень эффективный способ для облегчения боли и уменьшения воспаления. Горячий компресс легко приготовить, наполнив чашку горячей водой и добавив в нее 4-5 капель ароматического масла. Затем смочите сложенный кусок хлопчатобумажной или фланелевой ткани, отожмите лишнюю воду и прикладывайте к больному месту до тех пор, пока ткань не остынет до температуры тела, затем повторите. *Горячие компрессы* особенно полезны при боли в спине, ревматизме и артрите, абсцессах, боли в ушах и зубной боли. *Холодные компрессы* готовятся так же, только вместо горячей воды используется очень холодная. Такой вид компрессов полезен при головной боли (накладывать нужно на лоб или заднюю поверхность шеи), растяжении связок и сухожилий и других локальных отеках, вызванных воспалением.

**Аромалампы.**

Верхнюю фарфоровую чашечку наполняют водой и добавляют 5-7 капель эфирного масла. Свеча, зажженная в нижней части лампы нагревает воду, и аромат эфирного масла распространяется по всему помещению.

Прежде, чем проводить эту процедуру необходимо проветрить комнату, а саму лампу использовать при закрытых окнах. Лампу обычно рекомендуют использовать от 20 мин до 2-х часов, более этого времени использовать лампу не имеет ни какого смысла.

Не допускайте кипения воды, и время от времени добавляйте воду в чашечку. После использования необходимо промывать остатки эфирных масел, что бы в последствии не происходило смешения масел.

Рекомендуемые масла:

*При бессоннице, депрессии* (массаж, ингаляции, аромалампа, ванны): ромашка, лаванда, иланг-иланг, пихта, мирра, береза, базилик, мелисса.

*При раздражительности, повышенной возбудимости и страхе* (массаж, ингаляции, аромалампа, ванны): душица, мимоза, мелисса, мята, валериана, имбирь, пихта, ирис, мирра, анис, кориандр, базилик, корица, герань, мускат.

*При вегетососудистой дистонии* (массаж, ингаляции, аромалампа, ванны*)*: розмарин, лимон, герань, мелисса, душица, шалфей, эвкалипт.

*При беспокойстве* (аромалампа, ванна, ингаляции): базилик, бергамот, иланг-иланг, лаванда, ладан, можжевельник.

*При головных болях* (аромалампа, массаж, компресс): грейпфрут, лаванда, мята перечная, роза, розмарин, розовое дерево, ромашка, шалфей, эвкалипт.

*При головокружении* (ванна, ингаляции): лаванда, мята перечная.

*При депрессии* (ванна, массаж): базилик, бергамот, грейпфрут, иланг-иланг, лаванда, роза, сандал, шалфей мускатный.

*При мигрени* (компресс): базилик, лаванда, мята перечная, ромашка, шалфей.

*При нервном истощении, переутомлении, общей слабости* (аромалампа, ванна, массаж): базилик, грейпфрут, иланг-иланг, имбирь, корица, лаванда, мята перечная, пачули, розмарин, сосна, тимьян, шалфей.

*При нервном напряжении и стрессе* (аромалампа, ванна, массаж): апельсин, апельсин сладкий, базилик, бергамот, герань, иланг-иланг, кедр, кипарис, корица, лаванда, ладан, мандарин, можжевельник, мята перечная, петитгрейн, роза, розмарин, розовое дерево, ромашка, сандал, сосна, тимьян, шалфей.

*При шоке* (аромалампа, ванна, массаж): лаванда, валериана.

*При отравлениях* (прием вовнутрь*):* анис, лимонник, чайное дерево, лимон, кипарис, можжевельник, береза.

*При пониженном иммунитете* (ванны, прием вовнутрь, массаж): лимон, апельсин, мирт, душица, эвкалипт, береза*.*

*При травмах, растяжениях, вывихах* (массаж, компрессы): можжевельник, имбирь, лаванда, шалфей, сосна, кедр, розмарин.

*При открытых ранах* (нанесение масла чистого и в разведении): герань, лаванда, роза, розовое дерево, мира, шалфей.

*При гематомах, ушибах* (компрессы, массаж): ромашка, шалфей, мята, лимон, кипарис, мелисса, можжевельник.

*При укусах насекомых* (компрессы, смазывание маслом): лаванда, шалфей, лимон, герань, эвкалипт, шалфей, чайное дерево.

***Терапевтическое воздействие музыки на психофизиологическое состояние человека***

Искусство активно воздействует на духовный мир людей, а через него — и на их физическое состояние. Из всех видов искусства музыка имеет наиболее широкое и наиболее давнее применение в медицине.

Музыка, по данным современных исследователей, оказывает оздоровляющее воздействие на человека. Она, как ритмический раздражитель, стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично, как в двигательной, так и в вегетативной сферах.

Музыка выступает и, как средство для отвлечения от беспокоящих человека мыслей, и как средство успокоения. Большое значение отводится музыке в борьбе с переутомлением. Так же музыка помогает выплеснуть накопившуюся энергию, что мы не редко наблюдаем на всякого рода концертах, где люди танцуют и получают при этом удовольствие. Музыка может задавать определенный ритм перед началом работы, настраивать на глубокий отдых во время перерыва.

Искусство приходит на помощь и, как дополнительное средство и при лечении соматических заболеваний.

Осознавая глубочайшее воздействие музыки на чувства и эмоции, Пифагор не колебался относительно влияния музыки на ум и тело, называя это «музыкальной медициной». Пифагор отдавал столь явное предпочтение струнным инструментам, что предупреждал своих учеников против дозволения ушам прислушиваться к звукам флейты и цимбал. Он далее утверждал, что душа должна быть очищена от иррациональных влияний торжественным пением, которому следует аккомпанировать на лире. Лира считалась символом человеческой конституции, корпус инструмента представлял физическое тело, струны — нервы, а музыкант - дух. Играя на нервах, дух, таким образом, сотворил гармонию нормальной музыки, которая, однако, превращается в дисгармонию, если природа человека развращена.

Для моделирования настроения можно порекомендовать следующие музыкальные произведения:

1. **При переутомлении и нервном истощении** - «Утро» и «Песня Сольвейг» Э. Грига; «Полонез» Огинского, «Рассвет на Москве-реке» Мусоргского, «Павана» Равеля, «Симфония № 1,ч. 2» Калинникова, Ария из «Бразильской бахианы № 5» Вилла Лобоса, «Адажио» Альбинони и др..
2. **При угнетенном меланхолическом настроении** - «К радости» Бетховена, «Ауе Мала» Шуберта, «Танец Анитры» Грига, «Танец феи Драже» и «Танец пастушков» из балета «Щелкунчик» Чайковского, «Маленькая ночная серенада, аллегро «Моцарта, «Весна, аллегро» Вивальди и др..
3. **При выраженной раздражительности и гневливости** - «Хор пилигримов» Вагнера, «Сентиментальный вальс» Чайковского, «Сцена у озера. Лебединое озеро» Чайковского, «Адажио» Альбинони, «Фортепианный концерт № 2» Рахманинова, «Ария из Бразильской бахианы № 5» Вилла Лобоса и др.
4. **При снижении сосредоточенности, внимания** - «Времена года» Чайковского, «Лунный свет» Дебюсси, «Грезы» Шумана, «Симфония № 5 (Реформаторская)» Мендельсона и др.

Расслабляющее воздействие оказывают такие классические мелодии, как «Баркарола» Чайковского, «Пастораль» Визе, «Соната до мажор, ч. 3» Леклена, «Лебедь» Сен-Санса, «Сентиментальный вальс» Чайковского, «К Элизе» и «Лунная соната» Бетховена и др.

Программа тонизирующего воздействия реализуется с помощью: Монти, «Кумпарситы» Родригеса, «Аделиты» Пурсела, «Вальс цветов. Щелкунчик» Чайковского и др.

Что касается современной музыки, то она, безусловно, влияет на наше психическое состояние. Тексты песен могут веселить, радовать, печалить. Могут стимулировать к действию или наоборот тормозить его. Могут объединять, все это индивидуально для каждого. Обратите внимание, какую музыку слушаете вы. Какие эмоции она вызывает у вас. Что музыка приносит с собой, и на каких струнах вашего сердца она играет. В процессе этого анализа вы сможете понять, какую часть вашей жизни озвучивает и проявляет музыка.

Музыкотерапия редко выступает в качестве единственного метода лечения; обычно она является одним из самостоятельных (в большей или меньшей степени) методов, включаемых в комплексную терапию. Так широко используется сочетание музыкотерапии с аутогенной тренировкой, ароматерапией и другими методами релаксации.

***ЗАКЛЮЧЕНИЕ***

Давно известно о взаимосвязи и взаимовлиянии физического и психологического, «души и тела».

Более расслабленное состояние мышц и спокойное дыхание обеспечат аналогичные ощущения в психологической сфере: мы будем более стабильны и спокойны эмоционально (не на 100%, конечно, но спокойней, чем изначально). А значит, появится возможность действовать с «ясным рассудком и холодным сердцем», не вызывая собственными переживаниями дополнительных стрессов. Длительное пребывание людей, работающих в экстремальных ситуациях, часто находятся во власти негативных эмоциональных состояний, сопряженных с тревогой, ожиданием неизвестного, неудовлетворенностью, злостью и т.д. Неумение снизить остроту переживания неблагоприятных воздействий чревато тем, что оказывает разрушающее воздействие на организм, физическое и психическое состояние.

Данное методическое руководство хорошо раскрывает картину, которая поясняет необходимость в изменении своего физиологического или психологического состояния в кратчайшие сроки простыми и доступными способами. Теперь вы знаете, как это делать с помощью различных нехитрых средств, например, предаваясь воспоминаниям о каких-то положительных событиях жизни, или же попросту дышать глубже и медленнее.

Существуют множество научных и научно-популярных книг, изданий, способов которые являются руководством по саморегуляции.

Особенность и актуальность данного пособия в том, что в нем собраны воедино традиционные и нетрадиционные техники саморегуляции, которые являются помощью самому себе в профилактике тех недугов, которые зачастую являются нежелательными спутниками такой важной и нелегкой профессии как спасатель. Профессия спасателя сопряжена с действием различных стрессогенных факторов. Неопределенность складывающейся обстановки, постоянное ожидание опасности, необходимость непрерывного логического и психологического анализа быстроменяющихся ситуаций, напряженная работа внимания, работа с человеческим горем оказывают мощное и неоднозначное влияние на психику человека, требует мобилизации всех его физических и психических возможностей для эффективного решения стоящих задач.

***СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.***

* + - 1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. М.: Знание, 1990.
      2. Алиев. Х. Метод управляемой психофизиологической саморегуляцией “Ключ”, Москва, 2003.
      3. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. –М.: изв-во ВЛАДОС- ПРЕСС, 2004
      4. Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники/ Пер с анг Е. Перовой.-М.: Изд-во ЭКСМО- Пресс,2002.-416с.
      5. Ахмедов Т.И., Жидко М.Е. Психотерапия в особых состояниях сознания. –М.: Фолио,2001.- 768с.
      6. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. СПб. – 2002.
      7. Блум Ф., Лейэерсон А., Хофстедтер Л. Мозг, разум, поведение: Пер. с англ. М.: Мир, 1988.
      8. Вяткин Б. А., Дорфман Л. Я. Влияние музыки на психомоторику в связи с особенностями нейродинамики // Вопр. психол. 1980.
      9. Гремлинг С. , Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. Спб.: Питер, 2002.
      10. Гримак Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности. М.: Политиздат, 1991.
      11. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е издание. - Питер, 2002.
      12. Грановская Р.М. Элементы практической психологии.2-е изд-во Л.: Издательство Ленинградского университета.1988.-560с.
      13. Давиташвили Д. Бесконтактный массаж: Профилактическая методика. М.: Физкультура и спорт, 1989.
      14. Даурцев К.В. Искусство самозащиты. Методика обучения приемам самозащиты, основанным на ударных воздействиях. Издательство «Левша. Санкт-Петербург», 2002.
      15. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно- деятельностный подход). –М.: Изд-во « институт психологии РАН»,2003.-318с.
      16. Динейка К. В. Десять уроков психофизической тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1987.
      17. Кабаченко Т.С. Методы психологического воздействия: Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России,2000.-554 с.
      18. Караяни А.Г. Приемы психической саморегуляции. Москва, 1992.
      19. Кёниг К*.* Когда нужен психотерапевт / Пер. с нем. - М.: Изд. гр. «Форум» - «Инфра-М», 1998.
      20. Колодзин Б. Как жить после психологической травмы. - М.: Шанс, 1992г.
      21. Копытин А.И. Пракиткум по арт-терапии. СПб.: Питер, 2000.
      22. Кочунас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. Уч. пособие. – М., 2003.
      23. Крюкова М.А., Никитина Т.И., Сергеева Ю.С. Экстренная психологическая помощь: Практическое пособие. - М.:НЦ ЭНАС, 2001.- 64с.
      24. Кучер А.А. Теория и практика психологической коррекции и реабилитации при посттравматическом стрессовом расстройстве. Уфа, 2002.
      25. Линдерман Х. Система психофизического саморегулирования. – М.1994.
      26. Макдермот Я., Яго В. Практический курс НЛП. –М.: Изд-во Эксмо,2005.-464с.
      27. Малкина- Пых И.Г. справочник практического психолога. Техники гештальта и когнитивной терапии. -М.: Изд-во Эксмо,2004.-384с.
      28. Марищук В., Евдокимов В*.* Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. - СПб.: Сентябрь, 2001.
      29. Микалко М. Тренинг интуиции. –Спб .: Питер,2001.-192с.
      30. Перевалов В.Ф. Подготовка офицеров к управленческой деятельности. М., 1991.
      31. Прокофьев Л.Е. Основы психологической саморегуляции. СПб.: Изд-во “Лань” 2003.
      32. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия/ Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченок. - Минск: Харвест, 2000.
      33. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - СПб.: Речь, 2004. - 256 с.
      34. Тренинговый курс психологической подготовки специалистов поисково-спасательных формирований. - М.: ВЦЭРМ-ЦЭПП МЧС России, 2002. - 134с.
      35. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. М.: Молодая гвардия, 1991.
      36. Черепанова Е. Психологический стресс. Помоги себе и ребёнку. - М., 1997.