

Методы управления физическим возбуждением

Борись или спасайся бегством - врожденная адаптивная реакция, обеспечивающая выживание организма в прошлом, когда главной угрозой была угроза физическому существованию.

Современный мир несет опасности прежде всего для социального выживания, социальной стабильности индивида – для его статуса, репутации или социальных отношений.

Индивид реагирует на эти социальные опасности прежней врожденной реакцией «борись или спасайся бегством». Это приводит к физиологическому перевозбуждению, а оно в свою очередь повышает вероятность непродуктивного решения проблем (согласно закону Йеркеса-Додсона).

Мы можем искать решения проблемы, что подразумевает ее осознание, а не борьбу или бегство. Мы можем контролировать свои реакции, в том числе и эмоциональные, чтобы легче решать проблемы. Мы можем уходить от решения проблем. При этом мы сохраняем неотрагированными свои эмоции.

Основные методы управления физическим возбуждением

1. Активная прогрессирующая мышечная релаксация.
2. Пассивная мышечная релаксация
3. Диафрагмальное дыхание.
4. «Спокойное место».
5. Представление повторяющихся спокойных движений

Собственно ритмичные движения (упражнения) в последующем сочетающихся со словом триггером расслабления

6. Медитативная техника «полноты внимания»
7. Отвлечение и концентрация внимания

Избегание и навыки совладания с физическим возбуждением

Избегание способствует снижению напряжения и поэтому является подкреплением поведения избегания.

Избегание препятствует личностному росту, освоению новых навыков решения проблем, новых способов коммуникации ит.д.

Избегание не способствует снижению уровня возбуждения клиента, поскольку он сохраняет прежние реакции на триггерные раздражители (ситуации).

Избегание лишает индивида возможности адаптироваться к активатору негативной эмоции или изменить его.

Избегание является способом совладания тогда, когда оно осознается и осознаются его цели (временная передышка при решении проблемы).

Ступени модели решения проблем

1 шаг. Разбор ситуации и продумывание потенциальных вариантов решений

Правила проведения

Выявление причины эмоции в формате «когда – тогда».

Генерирование максимального числа возможных решений.

Запись всех предлагаемых вариантов.

Прочтение всех вариантов вслух.

2 шаг. Оценка возможных последствий каждой альтернативы

Отдельно краткосрочных последствий

Долгосрочных

Разбор всех альтернатив с точки зрения последствий. Для этого прочтение всех вариантов вслух.

3 шаг. Выбор лучшей альтернативы и использование ее на практике.

Задача терапевта- помочь клиенту принять взвешенное решение.

Сначала исключить те альтернативы, которые определенно мешают решить проблему.

Выбор 2-3 вариантов, способствующих решению проблемы.

Учет наличия соответствующих коммуникативных навыков.

Окончательный выбор варианта.

4 шаг. Реализация на практике новой реакции и оценка ее эффективности.

Обязательная саморегистрация по определенным параметрам своего поведения.

Отчет других наблюдателей(если возможно).