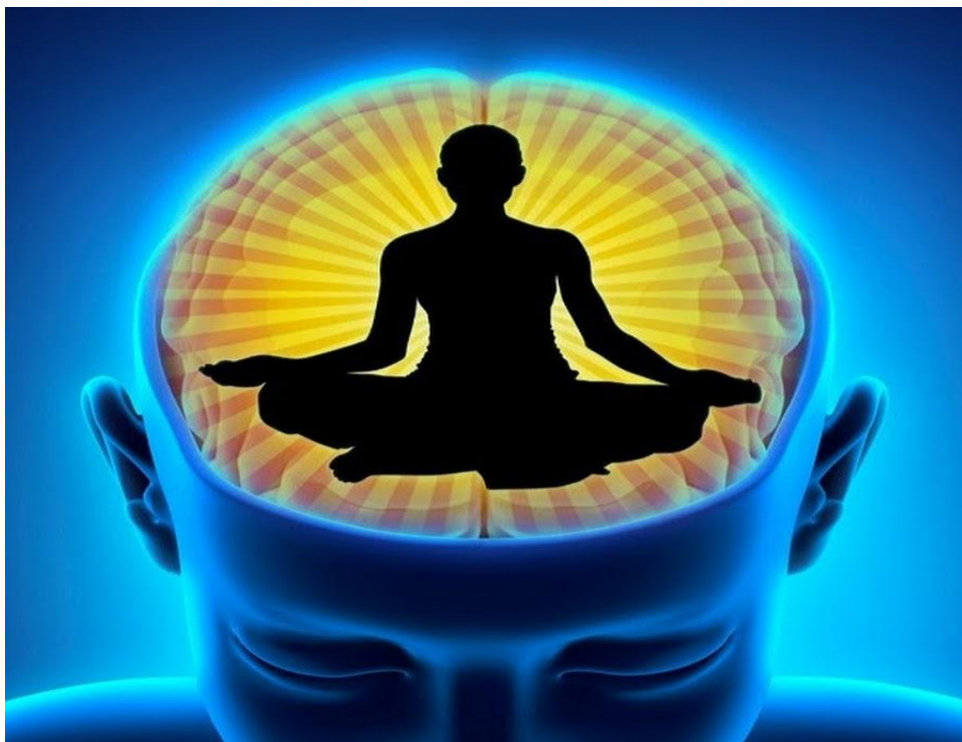


Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний



Гусейнова
Лейла 2к4

- Наше время особенное. Сейчас на психику, на клетки головного мозга постоянно воздействуют потоки самой разнообразной, подчас ненужной, а порой и вредной информации - это с одной стороны, а с другой - в сутках не хватает часов, чтобы по-настоящему разобраться во всем, что врывается к нам в мозг по каналам органов восприятия. Во всем том, что мы видим, слышим, осязаем, обоняем, что чувствуем, переживаем, о чем не можем не думать. Наше время и вся наша жизнь отличается нестабильностью, неуверенностью в завтрашнем дне. Вот почему многие находятся в состоянии почти непрекращающегося и весьма своеобразного психофизического напряжения. За что, в конце концов, приходится расплачиваться. В первую очередь здоровьем. Обширная статистика неумолимо констатирует довольно печальное положение - около половины всех случаев смерти в экономически развитых странах вызваны заболеваниями сердца и кровеносных сосудов. Заболевания эти развиваются отнюдь не в связи с физическими перегрузками, а главным образом от хронического нервно-психического перенапряжения. Оно же в первую очередь бьет по сердечно-сосудистой Системе, которая очень остро реагирует на все, что происходит в мире наших мыслей и чувств. И когда мы долгое время чем-то недовольны, чего-то боимся, страдаем или оказываемся во влиянии других отрицательных, вредных эмоций, все это подобно коварным стрелам, впивается в наше сердце и ранит его. Каждый человек должен научиться управлять собой, своим психическим и физическим состоянием. Лишь при этом условии можно выстоять в стрессовых ситуациях. Другими словами, необходимо каждому владеть теми возможностями, которые заложены в психической саморегуляции.

- Саморегуляцию условно разделяют на биологическую (рефлекторную, как высшую форму биологической) и сознательно управляемую.
-
- Биологическая саморегуляция - это генетически закодированные сложные внутренние процессы, лежащие в основе роста, развития, жизнедеятельности и защитных функций организма как человека, так и животных, растений. Биологическая саморегуляция протекает без участия сознания. Например, при наркозе сердце продолжает работать. Даже у умерших биологическая саморегуляция поддерживает рост волос и ногтей.
-
- Рефлекторная саморегуляция обеспечивает восприятие органами чувств сигналов внешней среды. Например, работа сердца может измениться от резкого стука, от воспринятого образа и даже запаха. Это свойство организма через чувства менять биологическую саморегуляцию и лежит в основе феноменов внушения, гипноза и других способов влияния. Внушение - это целенаправленное психологическое воздействие на личность с целью вызвать через органы чувств изменение биологической саморегуляции в желаемом направлении. Сознательно управляемая саморегуляция - это классический аутотренинг или психическая саморегуляция.

- Психическая саморегуляция - это воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов. Под психической саморегуляцией мы понимаем психическое самовоздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний. Общим для этих определений является выделение состояния человека в качестве объекта воздействия и внутренних средств регуляции, в первую очередь средств психической активности.
-
- Главной особенностью методов саморегуляции состояний является их направленность на формирование адекватных внутренних средств, позволяющих человеку осуществить специальную деятельность по изменению своего состояния. В своей обыденной жизни мы часто интуитивно используем выработанные в индивидуальном опыте наборы таких приемов, позволяющих нам справиться с волнением, быстрее войти в рабочий ритм, максимально расслабиться и отдохнуть. Этот опыт нашел отражение практически в любой многовековой культуре разных народов, внутри которой создавались целые системы приемов и средств саморегуляции состояний, имеющих отчетливо выраженный обучающий и воспитательный характер. "Учись управлять собой" - вот главный девиз такого рода мер, вкрапленных в различные философско-религиозные учения, педагогические системы, обряды и формы организации быта.

Саморегуляция психического состояния

Способы саморегуляции:



- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном- отвлечение;
- различные движения типа потягивания, расслабление мышц - физич.нагрузки переключают эмоции ;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов или молитв;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПРИ СТРЕССЕ

ПСИХОТЕХНИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- Техники релаксации
(расслабления)***
 - Техники визуализации***
 - Техники самовнушения***
 - Техники рационализации***
-

Психологическая саморегуляция.

Три возможных пути влияния на состояние
Человека:

- а) изменение тонуса скелетных мышц и дыхания;
- б) активное включение представлений и чувственных образов;
- в) использование программирующей и регулирующей роли слова.

Способы физической саморегуляции

- Различные движения потягивания и расслабления мышц
- Посещение бассейна, тренажерного зала
- Йога
- Релаксация (арт-терапия, музыкотерапия, фототерапия)

