

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ И ФИЗИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

□ Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.

Понятие "Саморегуляция"

Природа, создавая человека, дала организму великую способность к саморегуляции. Саморегуляция - это свойство организма автоматически устанавливать и поддерживать на определенном относительно постоянном уровне свои физиологические и психические показатели. Управляющие факторы находятся внутри организма и имеют адаптивную и самонастраивающуюся функции. Адаптация — это совокупность особенностей организма, обеспечивающая возможность его существования в меняющихся условиях внешней среды.

Саморегуляция человека имеет две формы: произвольную (осознаваемую) и непроизвольную (неосознаваемую). Непроизвольная саморегуляция связана с жизнеобеспечением, осуществляется в организме на основе эволюционно сложившихся норм. Произвольная саморегуляция связана с целевой деятельностью, изменением индивидуально-личностных характеристик, текущего психического состояния, установок поведения, систем ценностей. Исследования показывают, что человек имеет способность, применяя методы произвольной саморегуляции, изменять так же и работу систем жизнеобеспечения. Такое воздействие называют психической саморегуляцией. Психическая саморегуляция – это формирование особых психических состояний, способствующих наиболее оптимальному использованию физических и психических возможностей человека. Под психической регуляцией понимают целенаправленное изменение как отдельных психофизиологических функций, так и в целом нервно-психического состояния, достигаемого путем специально организованной психической активности. В результате создается такая интегративная деятельность организма, которая концентрированно и наиболее рационально направляет все его возможности на решение конкретных задач.

-
- Методы психической саморегуляции основываются на процессе естественного восстановления нормальной работы всех функций организма. Фактически методы саморегуляции только помогают упразднить те психические и телесные препятствия, которые мешают нормальному функционированию организма. Классификация методов саморегуляции. Методы саморегуляции включают в себя: медитации, аутотренинг, визуализации, развитие навыков целеполагания, совершенствование поведенческих навыков, практики телесного и эмоционального реагирования, самовнушения, нервно-мышечной релаксации, идеомоторная тренировка, саморегуляции эмоциональных состояний.
Применение методов позволяет:

-
- * Редуцировать тревогу, страх, раздражительность, конфликтность
 - * Активизировать память и мышление
 - * Нормализовать сон и вегетативные дисфункции
 - * Увеличить эффективность деятельности
 - * Самостоятельно формировать позитивные психоэмоциональные состояния
 - * Оптимизировать способы достижения целей
 - * Снижать «внутреннюю стоимость» затрачиваемых усилий
 - * Активно формировать личностные качества: эмоциональную устойчивость, выносливость, целеустремленность.

-
- Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
 - Понятие "Саморегуляция"
 - Природа, создавая человека, дала организму великую способность к саморегуляции. Саморегуляция - это свойство организма автоматически устанавливать и поддерживать на определенном относительно постоянном уровне свои физиологические и психические показатели. Управляющие факторы находятся внутри организма и имеют адаптивную и самонастраивающуюся функции. Адаптация — это совокупность особенностей организма, обеспечивающая возможность его существования в меняющихся условиях внешней среды.

-
- Саморегуляция человека имеет две формы: произвольную (осознаваемую) и непроизвольную (неосознаваемую). Непроизвольная саморегуляция связана с жизнеобеспечением, осуществляется в организме на основе эволюционно сложившихся норм. Произвольная саморегуляция связана с целевой деятельностью, изменением индивидуально-личностных характеристик, текущего психического состояния, установок поведения, систем ценностей. Исследования показывают, что человек имеет способность, применяя методы произвольной саморегуляции, изменять так же и работу систем жизнеобеспечения. Такое воздействие называют психической саморегуляцией. Психическая саморегуляция – это формирование особых психических состояний, способствующих наиболее оптимальному использованию физических и психических возможностей человека.

-
- Под психической регуляцией понимают целенаправленное изменение как отдельных психофизиологических функций, так и в целом нервно-психического состояния, достигаемого путем специально организованной психической активности. В результате создается такая интегративная деятельность организма, которая концентрирована и наиболее рационально направляет все его возможности на решение конкретных задач.

-
- Методы психической саморегуляции основываются на процессе естественного восстановления нормальной работы всех функций организма. Фактически методы саморегуляции только помогают упразднить те психические и телесные препятствия, которые мешают нормальному функционированию организма.
 - Классификация методов саморегуляции. Методы саморегуляции включают в себя: медитации, аутотренинг, визуализации, развитие навыков целеполагания, совершенствование поведенческих навыков, практики телесного и эмоционального реагирования, самовнушения, нервно-мышечной релаксации, идеомоторная тренировка, саморегуляции эмоциональных состояний.