

Способы саморегуляции (самовоздействие)

I. Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ 2

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 3

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох,

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способ 4

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;
- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

– постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости и пр.).

Способ 5

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;

2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь–прочувствовать–расслабить»;

3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

– лица (лоб, веки, губы, зубы);

– затылка, плеч;

– грудной клетки;

– бедер и живота;

– кистей рук;

– нижней части ног.

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

Способ 6

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:

– движения большими пальцами рук в «полузамке»;

– перебирание бусинок на ваших бусах;

– перебирание четок;

– пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, и на пять шагов — выдох.

III. Способы, связанные с воздействием слова

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения.

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Способ 7. Самоприказы

Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.

– Сформулируйте самоприказ.

– Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Способ 8. Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

– Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

– Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

– Мысленно повторите его несколько раз.

Способ 9. Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, — одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»
- Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

IV. Способы, связанные с использованием образов

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Способ 10

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

- Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации.
- Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:
 - 1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
 - 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
 - 3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).
- При ощущении напряженности, усталости:
 - 1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
 - 2) дышите медленно и глубоко;
 - 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
 - 4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
 - 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
 - 6) откройте глаза и вернитесь к работе.

Разнообразные стрессы забирают энергию любого человека, а стрессов в нашей жизни хватает. Для регуляции своего психического состояния любому человеку нужно уметь диссоциироваться от негатива и ассоциироваться с благоприятными ощущениями.

Упражнение 1

1. Установите для себя определенное время в течение нескольких дней и выполняйте данное упражнение минут пять.

2. Поставьте кресло или стул поблизости от открытой двери или окна, расположитесь поудобнее, вдохните несколько раз поглубже, расслабьте все ваши мышцы.

3. Чтобы уменьшить влияние внешних факторов, закройте глаза, и это усилит возможности других чувств. Позвольте всем запахам и звукам проходить через органы ваших чувств неотфильтрованными и одновременно оставайтесь в настоящем (т. е. чувствуйте, думайте, переживайте то, что вы чувствуете, думаете и переживаете).

4. После упражнения проанализируйте, насколько вы смогли сконцентрировать внимание, какие ваш мозг создавал картины, определите, что послужило стимулом для их создания (предметы, картины, запахи, звуки).

5. Подумайте, улучшилось ли ваше самочувствие, изменилось ли настроение, уменьшилась или появилась тревога.

Это упражнение поможет вам создать арсенал образов ваших личных положительных ассоциированных состояний. Опираясь на эти ассоциированные состояния, вы получаете один из способов разрядки напряженных состояний и некоторых хронических стрессов.

Упражнение 2

Это упражнение выполняется с помощником, человеком, в присутствии которого вы чувствуете себя максимально спокойно и комфортно.

Это довольно своеобразное упражнение. Заключается оно в дегустации различных продуктов и в невербально высказанном отношении к данным блюдам.

Цель этого упражнения - научиться концентрироваться на воспринимаемых стимулах и раздражителях, научиться отдаваться полноте переживаний, чтобы ощутить что-то новое как в продуктах, так и в собственных чувствах и состояниях.

Для выполнения этого упражнения попросите вашего партнера подготовить продукты так, чтобы вы не знали, чем именно он будет вас угощать. Подскажите вашему партнеру, чтобы он позаботился о достаточно широком выборе вкусов, запахов, температур, текстур, форм, объемов предлагаемых вам блюд.

Вы закрываете глаза, а ваш помощник угощает вас приготовленными блюдами. Вы же не должны говорить ни слова, при этом можете издавать любые звуки.

Участники могут меняться ролями (в другие дни), это даст им хорошую возможность выразить друг другу свои чувства или хотя бы сделать опыт своих отношений более разнообразным и богатым.

Возможно, сначала вам не удастся полностью погрузиться только во вкусовые ощущения, и вы продолжаете называть (мысленно) то, что дегустируете. Это говорит о том, что пока для вас тяжело отойти от рационально-вербальной диссоциированности и испытать чувственно-образную ассоциацию.

Упражнение 3

1. Предложите вашему партнеру (другу, супругу) взять вас на "слепую" прогулку, где он должен предоставлять нам разнообразные предметы и вещи для ощущения форм, размеров, текстур, температур и других характеристик реальных объектов, используя ваши кинестетические и аудиальные возможности.

2. Если вы захотите снизить или подавить рационально-вербальную деятельность мозга (его левой половины), то можно попробовать считать в прямом или обратном порядке в то время, когда будет происходить все остальное. Следующие упражнения тренируют умение диссоциироваться.

Для выполнения этик упражнений нужно попросить кого-либо не очень быстро прочитать вам вслух следующие инструкции или записать их на магнитофон и проводить тренировки индивидуально, самостоятельно.

Упражнение 4

1. Удобно сядьте и сделайте 2-3 глубоких вдоха. Предоставьте возможность вашим глазам спокойно рассматривать окружающие предметы или постепенно закрываться.

А теперь подумайте, хотели бы вы пересесть на другое место? Будет ли это справа, слева, напротив, позади вас? Будет ли оно выше или ниже места, на котором вы сейчас сидите?

Если у вас появляется ощущение нового места или ощущение движения к нему, слегка поднимите вашу голову. Мысленно переместитесь на новое место, постарайтесь представить максимально реально ощущение того, где находитесь вы, где находится ваше тело.

Мысленно переместившись в новое положение, вы осуществили диссоциацию, поскольку разорвали исходное единство реального положения вашего тела и вашего видения-ощущения реального положения тела.

А теперь, представляя себе, что вы на новом месте, слегка поднимите голову, медленно откройте глаза и ощущайте как реальные все раздражители и предметы, которые вас окружают на новом месте. Не теряя новых ощущений, потянитесь, как это делает кошка, встряхивающаяся ото сна. Если вам удалось это сделать, то вы совершили диссоциацию, т. е. новую, воображаемую ассоциацию после совершенной перед этим мысленной диссоциации.

2. Чтобы ускорить, закрепить и усилить ощущение диссоциации, слегка поднимайте голову так, чтобы увидеть и почувствовать дистанцию между вашим новым местом и физическим телом, на которое вы смотрите. Все это должно помочь вам сказать о себе в 3-м лице: "Он сидит, скажем, в дальнем конце комнаты, на диване, в 3-х метрах от окна и т. д."

После этого вы можете подумать и сказать про себя (сидящего теперь на новом месте): "Я перед окном, вот край стола, круглая лампа на столе и т. п."

3. Теперь из диссоциированного состояния попытайтесь посмотреть на свое физическое тело и расширяйте обзор так, чтобы увидеть больше объектов в комнате. Всякий раз, упражняясь в этом, старайтесь достигать панорамного видения, открывающего широкую перспективу происходящего, т. е. полностью диссоциируйтесь.

4. Теперь добавьте аудиально-звуковые компоненты со следующими словами: "Из моего нового состояния я воспринимаю звуки, которые могу слышать".

Ознакомившись с идеей и техникой диссоциации, вы можете выполнять это упражнение несколько дней, постепенно уменьшая время, в течение которого вы совершаете эффективную диссоциацию.

Высокий уровень овладения диссоциацией поможет при нарушении вашего душевного равновесия отсоединяться от стрессовых или эмоционально-напряженных состояний.

Например, в опасной или критической ситуации человек действует, находясь в диссоциированном состоянии, как бы отрешившись от некоторых эмоций. Но сразу же после того, как реальная опасность миновала, накопившиеся эмоции обрушиваются на человека и могут его захлестнуть, выражаясь в крике, смехе, плаче, резких движениях.

Упражнение 5

Это упражнение поможет сберечь вашу энергию, когда вы почувствуете "тревогу".

1. Расскажите (опишите) о типичном, характерном содержании вышей тревоги. Если у вас несколько тревожных мыслей, то лучше взять для упражнения одно конкретное содержание, а потом провести такую же работу с остальными мыслями, содержащими тревогу.

2. Постарайтесь сказать, как часто и как долго вы думаете об этом в течение дня (сколько раз, какое количество времени в общей сложности).

3. Выберите время и место, не характерное для вашей тревоги. Вы можете убедиться, что чем более постоянно ваше место, тем более эффективна эта техника.

4. В это ответственное время вам надо думать только о негативном содержании вашей тревоги, о возможных негативных сценариях ее развития. Позвольте им возникать в вашем сознании свободно, несмотря на то, что они будут доставлять вам беспокойство и переживания. Не

соблазняйте положительными альтернативами, которые вам может подбрасывать сознание по принципу "Да... но!", продолжайте думать лишь о негативном содержании.

Вряд ли вам удастся прокручивать все худшие и опасные варианты более, чем несколько минут.

5. Подготовившись к началу занятия, необходимо несколько раз хорошо вздохнуть и, начав спокойно и глубоко дышать, желательно с юмором обратиться к своему мозгу примерно так: "Ну, что ж, дорогой мозг, сегодня у нас будет кое-что новенькое, и я думаю, что ты хочешь мне помочь занять это время, так что, пожалуйста, подбрасывай мне идеи и напоминай все, что можешь".

6. Как это ни неожиданно, но скоро вы увидите, что нескольких минут (5-10) вам будет достаточно, чтобы преобразовать тревогу в более спокойное, безопасное чувство или даже избавиться от нее совсем. Таким образом, потратив время только на "тревожную игру", вы достигнете цели - ассоциировавшись с тревогой, вы локализуете ее в определенном месте и ограничите в определенном времени.

В конце сеанса можно снова обратиться к своему сознанию: "Да, дорогое сознание... уважаемое "Я"... (и т. п.)... ты неплохо поработало сегодня, спасибо тебе, я знал, что ты не подведешь меня в трудной ситуации...".

Все предложенные упражнения будут способствовать формированию внутренней устойчивости к стрессу, позволят ослабить эмоциональные последствия пережитых стрессовых состояний.