



Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы, комплиментов и пр.

Кроме естественных приемов регуляции организма существуют и другие способы психической саморегуляции (самовоздействия).

Рассмотрим их более подробно.

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов (аффирмация), мысленных образов (визуализация), управления мышечным тонусом и дыханием. Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях. В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Существуют естественные способы саморегуляции психического состояния, к которым относятся: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое.

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством. Она предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности и помогает взять контроль над эмоциями, а также усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством. Она предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности и помогает взять контроль над эмоциями, а также усиливает мобилизацию ресурсов организма.

МАУДО г. Нижневартовска «СШОР «Самотлор»
Телефон 8 (3466) 41-49-49
Сайт – СШОР-Самотлор.РФ

Саморегуляция

(для обучающихся)



Управление мышечным тонусом

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

1. Дышите глубоко и медленно.
2. 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).
3. Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.
4. Прочувствуйте это напряжение.
5. Резко сбросьте напряжение - делайте это на выдохе.
6. 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 массажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы удивления, радости и пр.).

Каждая негативная эмоция имеет свое представление в мышцах тела.

Постоянное переживание отрицательных эмоций приводит к перенапряжению мышц и возникновению мышечных зажимов. Поскольку между психикой и телом существует тесная взаимосвязь, то как психическая напряженность вызывает повышение мышечного тонуса, так и мышечное расслабление приводит к снижению нервно-психической возбудимости.

Снижать мышечный тонус можно посредством массажа, самовнушения, с помощью специальных растяжек. Наиболее простой и эффективный способ - массаж.

Обучение ему можно проводить в парах, когда один обучаемый выполняет приемы, а второй контролирует правильность их выполнения и оказывает помощь. Сначала предлагается перейти на уже освоенное брюшное дыхание и добиться спокойного состояния, при этом как можно больше постараться расслабить мышцы. Партнер контролирует, какие группы мышц лица, шеи, плеч, рук остались напряженными, и указывает на них. В дальнейшем этим местам обучаемый должен уделять постоянное внимание, т.к. это его индивидуальные мышечные зажимы. Затем он приступает к самомассажу мышц лица - подушечками пальцев производит спиралеобразные, похлопывающие движения от центра к периферии, последовательно проходя мышцы лба, щек, скул, затылка, шеи, плеч, предплечий, кистей рук и т.д.

После массажа несколько минут нужно пребывать в расслабленном состоянии, стараясь запомнить свои ощущения, а затем переходить на ключичное дыхание и проговаривая про себя формулы самовнушения "Я бодр, хорошо отдохнул, готов к дальнейшей работе", возвращаясь в бодрствующее состояние. При массаже шейно-плечевой зоны можно прибегнуть к помощи товарища. Умение расслаблять мышцы является подготовительным упражнением для обучения вхождению в измененные состояния сознания и использования самовнушения.

Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием

Брюшное дыхание способствует сбросу нервно-психического напряжения, восстановлению психического равновесия. В ходе обучения необходимо добиться, чтобы вдох и выдох осуществлялись за счет наполнения нижней трети легких движением брюшной стенки, при этом грудная клетка и плечи остаются без движения.

Цикл дыхания следует проводить по формуле "4-2-4", т.е. на 4 счета вдох, 2 счета пауза и на 4 счета выдох. При этом рекомендуется дышать медленно, через нос, сосредоточив внимание на процессе дыхания. Можно на начальном этапе подключать образы, представляя, как воздух наполняет легкие и выходит обратно.

После правильного усвоения данного типа дыхания рекомендуется применять его при появлении первых признаков психической напряженности, приступов раздражительности или испуга.

2-3 минуты такого дыхания, как правило, способствуют восстановлению психического равновесия, либо значительно ослабляют негативные эмоции. Ключичное (верхнее) дыхание осуществляется верхней третью легких с поднятием плеч. Вдох-выдох производится через нос глубокими и быстрыми движениями. Применяется при возникновении признаков усталости, апатии или сонливости в целях активизации психических процессов, восстановления ощущения бодрости.

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. Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции.

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

1. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
2. На следующие четыре счета задержите дыхание.
3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
4. Снова задержите дыхание 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.

Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

Материал с сайта

<https://medcol.ru/images/documents/Методические%20документы%202022/3.%20Медицинская%20психология/Тема%203.16.%20Саморегуляция%20психоэмоционального%20состояния.pdf?ysclid=lr0h2mpnh379767851>