

**МЕТОДЫ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ  
НА ЛЮБОЙ СЛУЧАЙ ЖИЗНИ.**



СБОРНИК СТАТЕЙ  
ПО МАТЕРИАЛАМ ПЕРВОЙ ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦИИ  
ЛИГИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСТАВНИЧЕСТВА

Василий Сластихин

**Методы психологической  
саморегуляции на  
любой случай жизни**

«Автор»

2022

## **Сластихин В. И.**

Методы психологической саморегуляции на любой случай жизни /  
В. И. Сластихин — «Автор», 2022

Дорогие читатели, этот сборник подготовлен исключительно для вас... Если взгляд остановился на названии, значит в данный момент он необходим вам, как источник знаний, и вы на правильном пути! В сборнике подробно описаны техники, которые помогут управлять собой, Саморегуляция – достаточно знакомое всем явление, но, тем не менее, человек не часто прибегает к ее использованию. Забывая о неисчерпаемых ресурсах своего организма, в периоды душевных или физических страданий мы обращаемся за помощью к специалистам разных направлений, но всегда ли эта помощь под рукой? Не каждый может себе позволить регулярные посещения кабинета психолога или участие в терапевтических группах. Обучившись основам саморегуляции, можно поддерживать себя в хорошем состоянии самостоятельно. Полезного чтения! Мы будем рады, если наши материалы пригодятся!

© Сластихин В. И., 2022

© Автор, 2022

## Содержание

Публикация	5
Редакционный совет	6
Предисловие	7
Природа тревоги. Техники психологической саморегуляции. Техника «Внутрь-Наружу	13
Мышечная релаксация по Джекобсону	18
Аутогенная тренировка	24
Метод образных представлений или сенсорной репродукции образов	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# **Василий Сластухин**

## **Методы психологической саморегуляции на любой случай жизни**

### **Публикация**

#### **Методы психологической саморегуляции**

Первая Всероссийская практическая ОНЛАЙН-конференция  
Лига Профессионального Психологического Наставничества  
13 ноября 2022 года

*Сборник докладов*

Смоленск 2022

## Редакционный совет

Сластухин В.И., руководитель ЛППН

Афанасьева А.С., руководитель направления «Психологическая лаборатория» ЛППН

**Методы психологической саморегуляции** : сборник докладов Первой всероссийской практической онлайн-конференции Лиги Профессионального Психологического Наставничества (ЛППН) Международной Профессиональной Ассоциации психологов (МПАП) ., 13 ноября 2022 года.

В сборнике рассмотрены разнообразные методы психологической саморегуляции, представленные в виде докладов и статей стажерами лиги профессиональной ассоциации психологов.

Конференция была проведена силами ЛППН при поддержке МПАП

## Предисловие

*Безумен тот, кто,  
не умея управлять собой,  
хочет управлять другими.*

**Публий Сир**

*(древнеримский поэт)*

Дорогие читатели, этот сборник подготовлен исключительно для вас... Если взгляд остановился на названии, значит в данный момент он необходим вам, как источник знаний и вы на правильном пути!

В сборнике подробно описаны техники, которые помогут управлять собой, своим поведением, телесными и эмоциональными реакциями.

Саморегуляция – достаточно знакомое всем явление, но, тем не менее, человек не часто прибегает к ее использованию. Забывая о неисчерпаемых ресурсах своего организма, в периоды душевных или физических страданий мы обращаемся за помощью к специалистам разных направлений, но всегда ли эта помощь под рукой? Не каждый может себе позволить регулярные посещения кабинета психолога или участие в терапевтических группах. Обучившись основам саморегуляции, можно поддерживать себя в хорошем состоянии самостоятельно.

И это не просто навык, это жизненная необходимость. 2020-2022 годы в нашей стране, да и в мире в целом, выдались невероятно трудными, эмоционально не стабильными. Мы, психологи и психотерапевты, да и все специалисты смежных профессий, делаем все возможное, чтобы помогать людям в сегодняшних реалиях.

Понимание того, что есть методы и инструменты, которые можно освоить и использовать самостоятельно, подтолкнуло нас, психологов Международной Профессиональной Ассоциации Психологов организовать первую международную конференцию Лиги Профессионального Психологического Наставничества с названием «Методы Психологической Саморегуляции». В рамках конференции мы делились своими наработками, любимыми техниками. По результатам конференции и родился данный сборник. Мы надеемся, что данная книга принесет многим людям гармонию, счастье и любовь, возможность управлять своими телесными и поведенческими проявлениями, эмоциями и мыслями...

Полезного чтения! Мы будем рады, если наши материалы пригодятся!

Все вопросы адресуйте руководителю Лиги Профессионального Психологического наставничества Сластихину Василию Ивановичу – психолог, семейный психолог. Член Международной Профессиональной Ассоциации Психологов (МПАП). Представитель Международной Профессиональной Ассоциации Психологов в регионах Российской Федерации. Руководитель Лиги Профессионального Психологического Наставничества (ЛППН)

Контактную информацию и адреса в социальных сетях вы найдете в конце данного издания.



*Сластухин Василий Иванович*

Что такое Лига Профессионального Психологического Наставничества?





Психолог имеет право консультировать, имея «первоначальное вузовское» образование или переподготовку. С точки зрения этики, профессионализма и здравого смысла- НЕТ!

Через этап становления в профессии «психолог» проходил каждый специалист. Все знают, что без помощи и поддержки в этот период очень тяжело. Часто случается, что молодой специалист разочаровывается в профессии еще не начав практику. ЛППН призвана исправить данное положение дел. Мы рады быть полезными и нужными для молодых психологов.

Лига Профессионального Психологического Наставничества принимает новых членов в статусе «СТАЖЕР» на срок 1 календарный год.

В течение одного года стажерам предлагается:

Более 60 мастер-классов, семинаров, форумов;

Масштабные оффлайн мероприятия (съезд психологов МПАП, арт-пикник);

Возможность выступления на радио (получение дополнительных навыков, получение удостоверения радиожурналиста);

Непосредственное погружение в мир практической психологии;

Знакомство и тесное взаимодействие с практикующими специалистами из 10 стран, 38 регионов Российской Федерации, из 95 городов РФ;

Возможность общения и взаимодействия с практикующими психологами Вашего региона;

Возможность пробовать себя в качестве психолога-консультанта под руководством наставника;

Взаимодействие с участниками Лиги.

Участие в открытых мероприятиях МПАП и ЛППН;

Участие в Интервизионной группе и супервизиях;

Практика в психологическом консультировании под контролем наставника;

Участие в общественных и правительственных заседаниях в качестве эксперта;

Поиск первых клиентов и проводит самостоятельные консультации;

Активное участие в жизни профессионального сообщества;

Обучение практической деятельности в психологической лаборатории ЛППН;

Участие в очных и онлайн-конференциях, семинарах, мастер классах, от психологов с большим научно-практическим опытом работы;

Написание и публикация статей в профильных журналах и на сайте ЛППН.

В течение всего срока наставничества стажер формирует портфолио практикующего специалиста.

В конце срока прохождения ЛППН стажер проходит аттестацию. При удачной сдаче аттестации Международная Профессиональная Ассоциация Психологов признает участника ЛППН «практиком» МПАП.

Аттестационной комиссией выдается три документа:

Свидетельство МПАП «ПРАКТИК»,

Свидетельство о прохождении ЛППН,

Характеристику от Международной Профессиональной Ассоциации Психологов.

Все действительные члены Лиги Профессионального Психологического Наставничества (ЛППН) автоматически становятся членами Международной Профессиональной Ассоциации Психологов (МПАП), что позволяет:

- эффективнее воплощать идеи и реализовывать индивидуальные проекты,
- комплексно повышать уровень компетенций в сочетании теории и практики,
- получать объективную обратную связь, через общение с коллегами, через участие в супервизиях, интервизиях,
- повышать статус специалиста.

В Федеральном Законе «О психологической помощи в Российской Федерации», который дорабатывается и будет приниматься, есть пункт об обязательной принадлежности психолога к профессиональному сообществу. Именно поэтому, кредо Корпоративной некоммерческой организации «Международной Профессиональной Ассоциации Психологов» – «Объединяя Помогаем».

МПАП официально зарегистрированная организация, что дает преимущества:

- юридически защищать интересы членов профессионального сообщества;
- создавать необходимые условия для профессионального развития, обмена опытом;
- входить в состав экспертных и рабочих групп, взаимодействовать с муниципальными, региональными федеральными органами власти, вносить рациональные предложения, развивать научно-практическую работу.

МПАП действует на основании Устава деятельности профессиональных членских организаций, ставя перед собой ряд задач для достижения цели.

Участие в ЛППН подразумевает разные уровни членства:

Стажер – начальная профессиональная подготовка в области психологии и психотерапии, (студенты профильных ВУЗов, психологи, получившие образования, но не имеющие опыт работы)

Студенты последнего курса ВУЗа (факультет психологии)

Психологи, прошедшие переподготовку (от 1000 часов), не имеющие опыта практической деятельности в области психологии.

Наставник – Профессиональная подготовка (переподготовка от 1000 часов) в области психологии и (подтверждается документом) опыт работы – от 1 года до 15 лет.

Лица, имеющие профессиональную подготовку в области психологии и психотерапии (подтверждается документом о профильном образовании) опыт работы от 10 лет, личная терапия от 70ч., супервизии от 50ч.

Член ученого совета – лица, имеющие ученую степень, в области Психологии, и других смежных областях.

Представители профессии – опыт непрерывной работы от 20 лет.

Огромная благодарность всем тем, кто участвует в нашем бесплатном социально-психологическом проекте. Спасибо организаторам, наставникам, представителям ученого совета и руководителям направлений:

Хлебодаровой Ольге Борисовне – президенту МПАП, председателю ученого совета, руководителю направления «Научно-исследовательская и культурно-образовательная проектная деятельность» ЛППН;

Аверьяновой Елене Владимировне – председателю комиссии по аттестации;

Агеевой Антонине Александровне – члену комиссии по аттестации;

Антонян Элине Юрьевне – руководителю направления методического сопровождения педагогов-психологов специальных образовательных учреждений и развитию компетенций по диагностике и психологическому сопровождению психосоматических заболеваний;

Афанасьевой Алле Сергеевне – руководителю «Психологической Лаборатории» ЛППН, члену ученого совета;

Белобровой Ольге Владимировне – руководителю направления методического сопровождения психологов-педагогов дошкольного образования;

Васиной Елизавете Викторовне – руководителю направления «От теории к практике»;

Голобородовой Виктории Анатольевне – руководителю направления «Психологическая радиожурналистика радио диалог», члену ученого совета;

Голубковой Наталье Владимировне – руководителю направления «Психология и жизнь. Практика кризисного психологического»;

Кочневу Вадиму Арнольдовичу – наставнику, представителю ученого совета, руководителю направления методического сопровождения наставников ЛППН;

Кульневой Ольге Анатольевне – руководителю направления по развитию профессиональной идентичности и рефлексии, профилактике дистресса и эмоционального выгорания;

Полонской Ольге Борисовне – руководителю направления ЛППН «Экзистенциальный анализ – путеводитель в поисках смысла»;

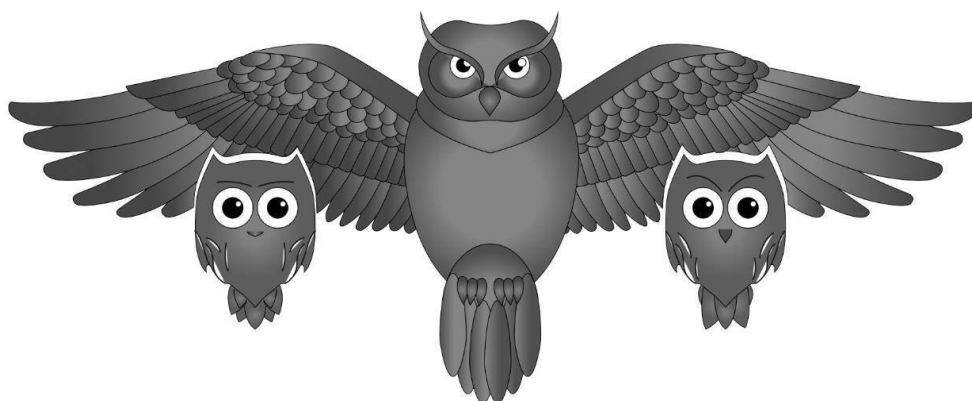
Смыслову Дмитрию Анатольевичу – руководителю направления «Психодиагностика. Психологическое консультирование. Суггестивная терапия»;

Собенниковой Марине Дмитриевне – руководителю направления «Организация и проведение коррекционно и/или развивающих мероприятий для детей и подростков, в том числе с ограниченными возможностями здоровья»;

Степановой Елене Борисовне – руководителю направления интервизии ЛППН;

Харитоновой Елене Геннадьевне – наставнику, руководителю направления лиги «Практические техники и инструменты практикующего психолога»;

Чичиной Анне Михайловне – наставнику, супервизору, руководителю направления супервизии ЛППН.



Сборник выпущен и оформлен в соответствии с требованиями публичной оферты, прописанными на сайте лиги  
(ссылка на сайт ЛППН располагается в конце сборника).



## **Природа тревоги. Техники психологической саморегуляции. Техника «Внутри-Наружу»**

*Тишкова Анна Андреевна*

*Стажер МПАП, член ЛППН*

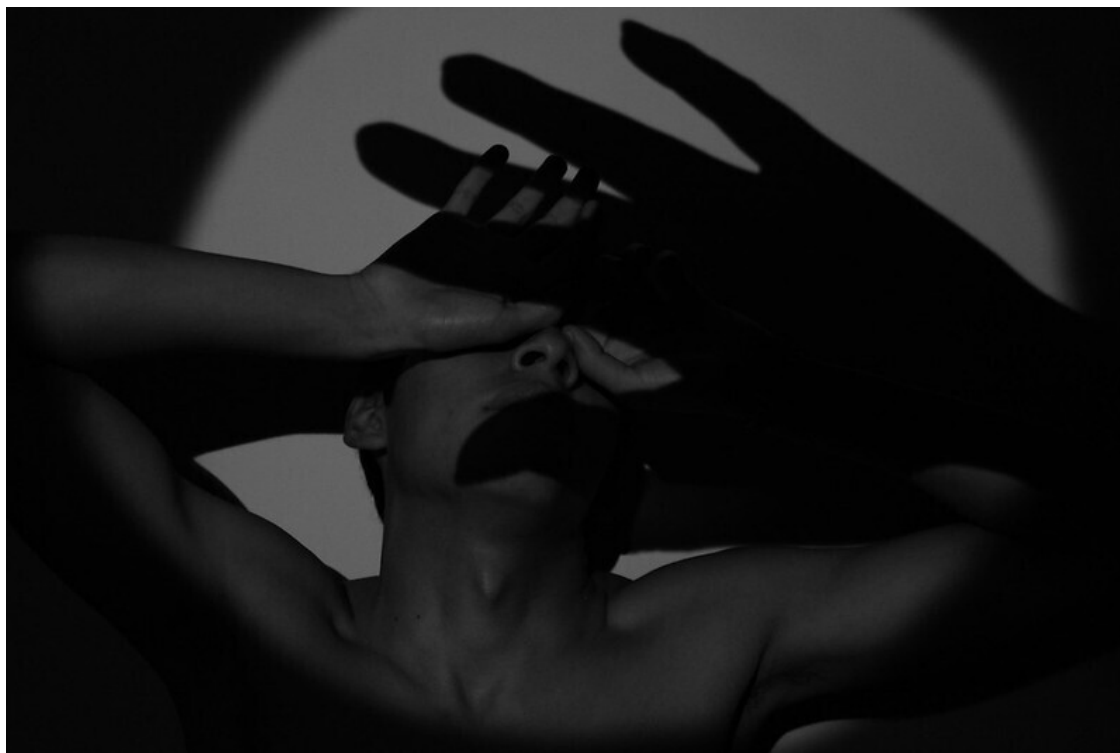


Любой человек может стать жертвой тревожного расстройства. Тревожность переносится намного тяжелее привычных повседневных волнений, это настоящий недуг, а не просто мнительность. Чрезмерная тревожность значительно влияет на многие сферы жизни. Она снижает эффективность работы человека, мешает ему путешествовать, свободно общаться, наслаждаться жизнью. Людям приходится прикладывать массу усилий, зачастую, странно себя вести, чтобы избежать беспокойства и нежелательных ситуаций. Трудности могут быть связаны с транспортом, замкнутыми пространствами, незнакомыми людьми, чрезмерным стремлением к порядку, чистоте, стабильности и т.д.

Тревожность негативно отражается на общем состоянии здоровья, кроме того, часто провоцирует респираторные, кожные, сердечно-сосудистые заболевания, расстройства пищеварительной системы, астму, диабет, повышенную утомляемость, ведут к приобретению различных зависимостей: никотиновой, алкогольной, наркотической и т.п.

Тревожность человека отражается не только на качестве его жизни, но и влияет на жизнь окружающих людей и общество в целом, такие люди создают дополнительную нагрузку на социальную систему и систему здравоохранения. Ощущение стресса в обществе имеет комплементарный эффект от наличия его носителей в том числе и на не рядовых позициях.

Кроме распространенности у тревожности есть второй проблемный аспект: ее, как правило, не лечат. Исследования говорят, что около 70% страдающих от тревожных расстройств – не лечатся, либо лечатся неправильно. При том, что тревожность никогда не проходит сама, но при правильном лечении, например, когнитивно-поведенческой терапии, пациенты за первые месяцы и даже недели часто демонстрируют хорошую динамику и результат.



Природа страха и тревожности, вытекания второго из первого еще не до конца изучена, однако, мы можем с уверенностью говорить об их взаимосвязи и психотравмирующем опыте,

лежащем в основе появления тревоги. Адаптационный эволюционный механизм, который призван защитить нас от повторного попадания в опасную ситуацию – начинает работать против нас, постоянно тратя силы организма и не давая ему состояния покоя. При этом психотравмирующий опыт может быть не только объективным, но и исключительно феноменологическим, обусловленным особенностями семьи, условиями жизни, предшествующими событиями, ожиданиями и т.д. Психотравмирующий опыт может вытесняться из сознания, и тогда, если человек не помнит первоначальный травмировавший опыт, то и тревога становится необъяснимой и даже, что еще хуже, неосознаваемой. Она может возникать в неожиданные моменты и также непредвиденно проходить. Эта не прогнозируемость тревоги сама по себе служит причиной формирования новой тревоги.

Несмотря на то, что тревожность может быть обусловлена органически, большая ее часть – биографического характера и результат воспитания, детско-родительских отношений. Важен не только первичный травматический опыт, но и степень влияния родителя в психике человека, обратившегося за помощью. Но в любом случае, уже само осознание тревожности и ее многообразие проявлений приводит к ее снижению.

Снижение тревожности, в свою очередь, повышает адекватность восприятия других людей в социальной жизни – а это и есть гармонизация личности. Поэтому, если у Вас возникает какая-либо психологическая проблема невротического порядка, то, безусловно, полезно будет рассмотреть ее с позиции тревожности.

В ходе психотерапии для сохранения стабилизированного состояния необходимо развивать практические навыки самопомощи и саморегуляции. Одна из таких техник для стабилизации внутреннего состояния: «Внутрь-Наружу».

Смысл техники в том, что негативное внутреннее состояние может влиять на окружающих, а негативный внешний информационный фон – на внутреннее состояние. Если человек научит разделять внутреннее и внешнее – то сможет осознанно переключать свое внимание и контролировать происходящее.

Технику рекомендуется выполнять именно в момент появления негативных реакций (обида, возмущение, гнев, тревога, и т.д.).

Когда начинается нежелательное состояние – необходимо описать, что происходит в этот момент у вас внутри, отвечая на 5 вопросов:

1. Что я в этот момент думаю?
2. Что я в этот момент говорю себе?
3. Что я в этот момент чувствую?
4. Что я в этот момент делаю?
5. Какие в этот момент ощущения в моем теле?

Затем, опишите перечислением (без оценочно, не размышляя), что происходит в этот момент снаружи вас. Опишите, что вокруг вас находится, какие детали, предметы, вещи. Рассмотрите объекты, которые вас окружают. Отметьте разные детали этих объектов. Опишите их характеристики (цвет, материал, форма). Описывайте все это в течение 30 секунд.

Увеличивать время (1 минута, 2 минуты и т.д.) только тогда, когда начнете удерживать внимание с меньшего количества секунд.

По истечению времени (30 секунд и т.д.), снова опишите, что происходит в этот момент у вас внутри (задавая себе 5 вопросов описанные выше);

А теперь, опишите, что происходит в этот момент снаружи вас (30 секунд-1 минута-2 минуты и т.д.) Данную технику можно делать 2 раза до 3 минут.

Еще одно из наиболее эффективных упражнений, которые используют специалисты в процессе психотерапии и которым можно заниматься самостоятельно, чтобы уменьшить или совсем устранить разрушительное и/или нежелательное поведение и справиться с психологическим дискомфортом: «Избавление от тревоги».



1. Задайте себе вопросы и постарайтесь быть максимально честным в ответах:  
Не портит ли волнение за мое будущее качество моей настоящей жизни?

Я тревожусь, потому что мои проблемы большие и неразрешимые? Или я ничего не делаю, чтобы их решить?

Я могу прямо сейчас совершить то, чего боюсь? (Например, спланировать дальнейшие действия или серьезно побеседовать с человеком, с которым долгое время откладывался разговор).

2. После ответов, постарайтесь мысленно представить все свои сегодняшние волнения и прожить их прямо в моменте.

3. Сконцентрируйтесь на окружающей действительности.

- Подумайте, что вы чувствуете в данную минуту, какие звуки слышите, обращайтесь внимание на цвета и запахи.

- Напишите на бумаге все, что чувствуете.

4. Прислушайтесь к своим внутренним ощущениям (к ритму ударов сердца и дыханию) и тоже запишите, что именно ощущаете. Отвечайте на вопрос: «Все ли части тела я ощущаю?». И если нет, попробуйте повторить анализ ощущений, акцентируя внимание именно на той части тела, которая бездействовала.

Такое упражнение помогает справиться с тревогой, успокоиться, переключить внимание.

Первый шаг к избавлению от тревожности – это признание ее наличия. Второй маленький шаг – это понимание, что проблема решаема. Третий маленький шаг – это обратиться за помощью, начать заниматься терапией, улучшать осознанность и контроль. Таким образом, самое плохое, что должно тревожить нас – это ничего не делать с наличием проблемы, а даже самое маленькое действие, направленное на улучшение ситуации – уже начало выхода из нее.

Список используемой литературы:

Астапов В. М. Тревога и тревожность. СПб.: Питер, 2001. 256

Краткий психологический словарь / под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. М.: Академия, 2007. 432 с.

Лихи Роберт Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой. – СПб.: Питер, 2018. – 368 с.

Прихожан А.М. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности: Личностный аспект: Дис. д-ра психол. наук. М., 1996.

Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2006. – 713 с.

## **Мышечная релаксация по Джекобсону**

*Курбатова Ольга Петровна  
Стажер МПАП, член ЛППН*



Методы релаксации давно и довольно успешно применяются в психологической практике. Под термином «релаксация» психологи понимают состояние физического и эмоционального покоя, полное расслабление [1]. Оно может быть достигнуто естественным путем, например, во время сна либо его пограничных состояний, а также путем использования специальных методик.

Среди многочисленных методов релаксации, широко используемых в психологии, одной из известных техник является метод прогрессивной мышечной релаксации («progressive muscle relaxation») или его иногда называют метод нервно-мышечной релаксации. Его создателем стал американский врач, физиолог и психиатр Эдмунд Джекобсон. Он активно занимался изучением взаимосвязи мышечного и психологического состояния организма. Свои экспериментальные исследования он начал проводить в 1908 году, вдохновившись исследованиями релаксации Джемса, и в этом же году представил свои первые результаты в Гарвардском университете. В ходе своих наблюдений Джекобсон заметил, что в моменты стресса у людей возникает мышечное напряжение тела и, наоборот, в состоянии покоя происходит расслабление всех мышц. Первоначально он опробовал техники релаксации на себе. В 1921 году представил применение разработанных им психологических принципов мышечной релаксации в медицинской практике, которая позднее стала называться психосоматическая медицина.

В 1929 году, после двадцати лет исследований, Джекобсон опубликовал свои результаты в книге «Прогрессивная релаксация» (англ. «*Progressive Relaxation*») [9]. Его более поздняя работа, «Вы должны расслабиться» (англ. «*You Must Relax*»), рассчитанная на широкую аудиторию, увидела свет в 1934 году.

В качестве директора лаборатории клинической физиологии Чикагского университета Джекобсон в течение ряда лет проводил исследования по использованию расслабления как лечебного метода, в ходе которых он доказал, что полное расслабление мышц способствует снятию эмоционального возбуждения нервной системы. Изучая с помощью электромиографа тонус мышц при различных эмоциональных состояниях, Джекобсон сформулировал ряд выводов:

- состояние эмоциональной напряженности приводит к повышению тонуса поперечно-полосатых мышц;
- напряжение определенной группы мышц связано с определенным типом эмоционального реагирования, например, следствием депрессивного состояния является напряжение дыхательной мускулатуры; страх приводит к повышению тонуса мышц, отвечающих за артикуляцию и фонацию;
- дифференцированная релаксация мышц является эффективным лечебно-профилактическим методом, позволяющим справиться с эмоциональной напряженностью, вызванной тревогой, страхом или умственной перегрузкой.

Метод мышечной релаксации по Э. Джекобсону основан на знаниях физиологического механизма мышечной работы: после сильного напряжения мышц следует их заметное автоматическое расслабление. То есть расслабление любой мышцы требует ее предварительного сильного напряжения. Напрягая попеременно разные группы мышц можно добиться максимального расслабления всего тела. Поэтому для снятия напряжения с различных групп поперечно-полосатых мышц Э. Джекобсон предложил применять ряд простых упражнений, каждое из которых включает в себя повторяющиеся между собой периоды максимального напряжения и расслабления определенного участка тела. В результате чего удастся полностью снять напряжение, улучшить кровообращение и соответственно усилить обменные и восстановительные процессы в задействованной группе мышц. При этом у человека возникают ощущения тепла и приятной тяжести в прорабатываемом участке тела, а также чувство покоя и отдыха.

Таким образом, прямое воздействие на определенные физиологические системы организма приводит к улучшению психической сферы индивида .

Таким образом, понятие «прогрессивная релаксация» – это метод психической саморегуляции, который заключается в выполнении человеком ряда упражнений, направленных на снижение нервной активности и сократительного напряжения скелетной мускулатуры .

На выполнение всех упражнений метода мышечной релаксации требуется от 15 до 20 минут. Комплекс представлен четырьмя условными блоками:

- шея, зона затылка и лицевые мышцы;
- руки и плечи;
- спина и живот;
- ноги.

Каждый блок включает несколько упражнений, которые следует выполнять в три этапа: напрячься – почувствовать – расслабиться. Затем провести рефлексию отличия напряженного состояния от расслабленного.

1 блок. Упражнения для шеи, зоны затылка и лицевых мышц.

Наклонить голову вниз. Постараться максимально подтянуть подбородок к груди, почувствовать, как напрягаются мышцы шеи. Зафиксировать положение, затем медленно поднять голову.



Поднять вверх брови, максимально напрягая при этом мышцы лба. Ощутить напряжение. Зафиксировать положение, затем расслабиться.

Сильно наморщить нос. Почувствовать, как напрягаются мышцы передней части лица. Зафиксировать положение, затем медленно расслабиться.

Плотно сжать зубы. Уголки губ растянуть в улыбке. Эта гримаса вызовет напряжение щек, подбородка и скул. Зафиксировать положение, затем медленно расслабиться.

Плотно сжать губы. Держать несколько секунд в напряжении. Расслабиться.

Кончик языка крепко упереть в небо. Зафиксировать так, поддержать. Снять напряжение, расслабить.

Глаза зажмурить, веки напрячь. Фиксировать напряжение несколько секунд. Расслабиться.

2 блок. Упражнения для расслабления рук и плечевого пояса.

Сжать руки в кулаки. Почувствовать, как напрягаются пальцы и предплечья. Зафиксировать положение на несколько секунд, потом медленно расслабить кисти.

До предела согнуть руки в локтях. Ощутить напряжение бицепса. Зафиксировать положение, а затем медленно разогнуть руки, полностью расслабляя их.

Поднять плечи вверх. Постараться достичь максимального подъема. В наивысшей точке зафиксировать положение, ощутить растяжку сухожилий и напряжение мышц плечевого пояса и шеи. Затем медленно опустить плечи и максимально расслабиться.

3 Блок. Упражнения для спины и живота.

Свести лопатки так сильно, насколько это возможно. Зафиксироваться в точке максимального напряжения, затем медленно расслабиться.

Далее нужно напрячь живот. Почувствовать, как от напряжения уплотняются мышцы брюшного пресса. Подождать несколько секунд, затем полностью расслабиться.

4 Блок. Упражнения для ног.

Упереть пятки в пол и напрячь мышцы бедер. Почувствовать, как мышцы приходят в тонус. Зафиксировать положение, затем медленно расслабить ноги.

Потянуть носки на себя. Почувствовать, как растягиваются пяточные сухожилия и напрягаются икроножные мышцы. Зафиксировать положение, затем медленно расслабить ноги.

Поджать пальцы ног, почувствовать напряжение в подошвенных мышцах и сухожилиях ступни. Зафиксировать положение, затем медленно разжать пальцы, расслабив стопу.

Завершающее упражнение. Напрячь все мышцы тела одновременно (ноги, руки, живот, спина, голова) на несколько секунд. Затем полностью максимально расслабиться. Побывать в состоянии покоя несколько секунд. После завершения комплекса упражнений необходимо закрыть глаза и медленно сделать 2-3 глубоких вдоха. Прислушаться к своим ощущениям, почувствовать, как волна расслабленности медленно движется по телу от кистей рук к плечам и голове, затем от спины к животу и ногам. Перед тем, как открыть глаза, рекомендуется медленно сосчитать в обратном порядке от 10 до 1. Должно появиться тепло и небольшое покалывание в мышцах

Нервно-мышечная релаксация по Э. Джекобсону требует длительного выполнения. Для того чтобы освоить метод, необходимо десять-двенадцать недель ежедневно тренироваться, начиная с двух раз в день, постепенно снижая частоту занятий до двух раз в неделю. Итогом такой работы будет автоматическое включение механизма релаксации в ответ на возникновение стрессовой ситуации.

Повышение эффективности мышечной релаксации возможно при соблюдении нескольких правил:

Выполнять упражнения лучше в свободной одежде и обуви, сняв часы, очки, контактные линзы.

Лучше всего заниматься после пробуждения, перед сном и перед едой.

Предварительно необходимо выполнить обычную разминку, разогревающую мышцы рук, ног, шеи.

Сеанс нервно-мышечной релаксации должен проводиться в спокойной обстановке с музыкальным сопровождением (звуки дождя, моря, леса, пения птиц и т.п.).

Каждый этап упражнения производить на 4 счета: нарастание напряжения в мышцах – на вдохе, концентрация при максимальном напряжении – на задержке дыхания, расслабление – на выдохе.

На смену напряжению мышц приходит их расслабление. Каждое упражнение лучше повторять от 2 до 7 раз до ощущения полного расслабления прорабатываемого участка мышц.

Для лучшей автоматизации упражнений целесообразно осваивать их постепенно с перерывом в несколько дней.

Важно сконцентрировать внимание на ощущениях в той группе мышц, на которую выполнялись упражнения.

При появлении судорог и болевых ощущений в ходе напряжения мышц требуется снизить интенсивность выполнения упражнения или на время отказаться от него.

Результаты от упражнений на нервно-мышечную релаксацию зависят от индивидуальных особенностей человека и уровня его психоэмоционального перенапряжения. При наличии эмоционального стресса, связанного с бытовыми проблемами, рабочими конфликтами или небольшими финансовыми трудностями, эффект может быть замечен уже через несколько недель.

Проведенные исследования доказывают, что применение прогрессивной релаксации оказывает положительный эффект при бессоннице, гипертонической болезни, мигренях, болях в спине, невротических состояниях, заикании. Также его целесообразно использовать как средство профилактики стрессов.

Петрова О.А., Мельникова А.А. в своем исследовании группы педагогов с применением метода мышечной релаксации Э. Джекобсона установили наличие положительной динамики в состоянии испытуемых: снижение повышенного уровня личностной тревожности, склонности к немотивированной тревожности и эмоционального напряжения, повышение самооценки и самоконтроля.

Однако в случае глубокой депрессии и более серьезных нервных расстройств для достижения необходимого уровня релаксации данной методики может быть недостаточно. Специалисты считают, что метод Э. Джекобсона малоэффективен при возникновении панических атак, глубокой депрессии и дисфории. Иногда его действие сравнивают с эффектом жаропонижающего, которое снимает температуру, но не решает проблему. По мнению врачей, нервно-мышечная релаксация может рассматриваться как составляющая комплексной терапии при лечении нервных расстройств.

Метод релаксации нашел признание у практикующих психологов, к нему до сих пор проявляет интерес научное сообщество о чем свидетельствуют многочисленные модификации данного метода, направленные, преимущественно, на сокращение курса психотерапии благодаря сочетанию глубокого расслабления мышц с визуализацией желаемого образа (К. Саймонтон), с легочно-эмоциональной релаксацией (М. Фукс), с сомато-сенсорными упражнениями (К.И. Мировский), с психо-мышечной тренировкой (А.В. Алексеев) и др. Свои варианты модификации нервно-мышечной релаксации предложили также А.М. Свядоц, С.А. Митчел, Дж. Эверли, Р. Розенфельд, И.М. Желдак и С.А. Игумнов.

Методика прогрессирующей нервно-мышечной релаксации, разработанная доктором Э. Джекобсоном, – отличный способ снять физическое и эмоциональное напряжение, повысить устойчивость к стрессовым ситуациям и укрепить здоровье. Преимущества мышечной релаксации заключаются в том, что данная техника проста, доступна, успешно помогает расслабиться и не требует специального оборудования. К тому же несмотря на то, что по утверждению Э. Джекобсона для получения результатов практиковать эту технику необходимо в течение нескольких лет, улучшения наступают уже спустя несколько недель, если заниматься ей регулярно. Кроме того, мышечная релаксация позитивно влияет как на физиологическое, так и на психологическое состояние человека. Сферы применения прогрессивной мышечной релаксации: психология, спорт, педагогика, медицина.

Список используемой литературы:

Бенсон Г. Чудо релаксации. М.: АСТ, 2018. 140 с.

Броуд У. Научная йога. Демистификация. М.: РИПОЛ Классик, 2013. 416 с.

Воробейчик Я.Н. Руководство по аутопсихотерапии (история, теория, практика). Одесса: Альянс-Юг, 2004. 360 с.

Конопчьева О.А. Применение прогрессивной мышечной релаксации по Э. Джекобсону как практика сохранения психологического здоровья // Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал: Материалы Международной научно-практической конференции /Гл. ред. Гл. ред. И.О. Логинова. – Красноярск: Версо, 2014. С.460-468

Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. М.: Медицина, 1986. 280 с.

Петрова О.А., Мельникова А.А. Влияние психологической релаксации на эмоционально-неблагоприятные состояния педагога в трудовой деятельности // Научно-практический электронный журнал «Аллея Науки». 2018. №5(21). URL: <https://alley-science.ru/domains> (дата обращения: 1.11.2022).

Соловьева С.Л. Психическая саморегуляция. Пособие по самопомощи (начало) // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. 2019. № 4(26). С.16-21.

Чехлатый Е.И. Психотерапия в работе врача общей практики. Методические рекомендации. СПб: НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2011. 20 с.

Jacobson E. Progressive relaxation. Chicago: University of Chicago Press, 1938. 241 p.

Jacobson E. You Must Relax. London: UNWIN PAPERBACKS, 1976. 201 p.

## Аутогенная тренировка

*Рудакова Юлия Борисовна*  
*Стажер МПАП, член ЛППН*

Как тяжела ты – правая рука!  
Совсем недавно ты была легка,  
Как левая, которая сейчас  
Сопротивляется, как будто напоказ...  
Попробую ее уговорить  
Не спорить с правой, тяжестью налить  
Ее. Ну, вот. Безрука я.  
И правая нога – ты не моя,  
А левая – стройна, ровна, легка,  
Такая точно, как была рука,  
Что левою зовется. Я слегка  
Утяжеляю ее. Ну, все. Теперь бока  
Утяжеляю тела своего...  
Спина, живот – округлости его...  
А грудь? Забыла я про грудь...  
Налью я тяжестью ее. И в путь...  
Расслаблена... Парю я в облаках,  
Что пеной розовой ласкают мне бока...  
Дыханье ровное. Сердцебиенью счет  
Веду. А сердце мне поет  
О том, что возвращаться мне пора!  
Я отдохнула, счастлива! Ура!  
(Вот только в толк я не возьму никак:  
Каким-таким законам вопреки  
Я с легкостью взлетаю в облака,  
Когда поднять не в силах и руки?!)  
Е.И. Сабянина

Сейчас стресс – постоянный спутник большинства из нас. Негативные эмоции имеют свойство копиться, и очень часто нас выбивают из колеи даже неприятные мелочи. А если мы, раздраженные тем, что кто-то наступил нам в метро на ногу, приходим к другим людям, нам тут же говорят «успокойся». А как тут успокоишься, если ты уже взвинчен до предела. Конечно, с таким объемом негатива внутри нужно что-то делать.

В последние годы специалисты разработали много методик, направленных на снижение последствий от воздействия стресса. Но более широкодоступными для этой цели стали аутогенные тренировки. Они помогают быстро восстановиться и войти в ресурсное состояние.

Аутотренинг или аутогенная тренировка (от греч. autos – сам и gennaю – рождаю) – психотерапевтический метод широкого профиля, используемый для лечения заболеваний функционального и органического характера, а также как средство психологической саморегуляции состояний; основан на использовании приемов самовнушения, элементов восточных техник и погружения в релаксационное состояние. Относится к суггестивным методам (разнообразные формы психологического воздействия на человека при помощи прямого или косвенного



внушения с целью создания у него определенного состояния или побуждения к определенным действиям.

Аутогенная тренировка (далее-АТ) –родственница гипноза, которому насчитывается более трех тысяч лет. «Mens agital molem»-«Дух движет материей» или «Ум двигает массу». Этот афоризм Вергилия отражает суть АТ как метода психической саморегуляции. Источниками АТ по праву считается йога (йога-ниндра или йога сна и хатха-йога). Еще одним важным источником АТ является практика применения самовнушения так называемой малой нансийской школой: «День ото дня мне становится лучше и лучше»-эту простую формулу французский психолог и фармацевт Эмиль Куэ рекомендовал повторять вслух ежедневно по двадцать раз-утром,после пробуждения и вечером, перед сном. Человеческое воображение, по мнению Куэ, было главной причиной всех болезней. В 1910 году Куэ открыл клинику самовнушения в Нэнси, назвав свою систему лечения «школой самонаблюдения путем сознательного самовнушения», Он лично исцелил тысячи больных, научив их пользоваться врожденной силой природы.

Аутогенная тренировка, а также сам термин аутотренинг были предложены в 1932 г. немецким врачом Иоганном Генрихом Шульцем (1884–1970 гг.) Его отец был профессором теологии, и Шульц полусуто любил повторять, что в отличие от отца посвятил себя не изучению, а лечению души. На создание АТ ушло более 20 лет. Впервые проблемами самовнушения И.Г. Шульц заинтересовался, еще будучи профессором в Институте психологии имени Пауля Эрлиха во Франкфурте.

Впоследствии, уже работая в созданной им амбулатории лечебного гипноза, он собрал фактографический материал, положенный в основе разработки новой техники самовнушения. Анализируя свой опыт применения гипноза в качестве терапевтического средства, И.Г. Шульц обратил внимание на два важных факта, которые и послужили отправной точкой для создания метода. Во-первых, на сеансе гипноза у большинства пациентов последовательно появлялись примерно одни и те же телесные ощущения: сначала ощущение тяжести (вялость, нежелание двигаться, оцепенение), затем ощущение приятного глубинного тепла (покалывание, легкое жжение). При этом некоторые пациенты могли вызывать предгипнотическое состояние самостоятельно, без физического или психологического воздействия извне, и проходили те же стадии «чувства тяжести и тепла во всем теле», которые являются обязательными признаками начала гипнотического погружения. Известно, что Шульца вдохновляла мысль о рождении «идеальной нации». Будучи офицером люфтваффе, он активно поддерживал нацистскую идеологию.

Спустя несколько лет в 1932 году И.Г. Шульц опубликовал главную работу своей жизни – монографию «Аутогенная тренировка», вскоре переведенную на многие языки, в том числе и русский. С 50-х годов прошлого века интерес к методу начал неуклонно возрастать по всему миру. Так, например, в 1963 году в СССР IV Всесоюзным съездом невропатологов и психиатров (1963) АТ был включен в комплексную психотерапию. Сегодня его применяют во множестве различных сфер: в медицине, в психотерапии, в спорте, авиации, на производстве, в системе образования и т.д.

Выделяется две ступени АТ – низшая (АТ-1) и высшая (АТ-2).

Наибольшую популярность приобрела первая ступень, состоящая из шести последовательно разучиваемых упражнений. Каждое упражнение предполагает воздействие на определенную систему органов или орган, и появление конкретного ощущения. Высшая ступень – аутогенная медитация – направлена на достижение «аутогенной нейтрализации» и «самоочищения» (катарсиса).

Стадии овладения низшей ступенью АТ:

1. Глубокое расслабление двигательных мышц (ощущение тяжести);
2. Расслабление мышц кровеносных сосудов (ощущение тепла);

3. Формирование успокаивающего ритма дыхания (ощущение непроизвольности дыхания, изменения веса тела в такт дыханию);
4. Снятие гипертонуса с коронарных сосудов сердца (ощущение тепла в левой руке и левой половине грудной клетки);
5. Активизация парасимпатических нервных центров, обеспечивающих восстановление энергоресурсов организма, в частности, активизацию пищеварительных процессов (ощущение глубинного тепла в области живота);
6. Устранение гипертонуса мышц кровеносных сосудов мозга (ощущение легкой прохлады в области лба)

Метод АТ включает в себя набор упражнений, последовательно осваиваемых клиентом при поддержке специалиста, суть которых состоит в достижении при помощи аутосуггестии мышечной и психической релаксаций и способности регулировать ряд вегетативных функций (частоту сердечных сокращений и частоту дыхания). Принцип саморегуляции (действенность самовнушения) возможна лишь при физиологическом состоянии мышечного расслабления и некоторого снижения уровня бодрствования мозга. В связи с чем формируются зоны рапорта, дающие возможность активного применения словесных формулировок в условиях, благоприятствующих аутовоздействию. При расслаблении мышц наблюдается расширение сосудов. Ослабление тонуса психической деятельности становится возможным в результате самовнушения. Оказывается влияние на высшие отделы головного мозга, подкорковые центры, ретикулярную формацию ствола мозга, симпатическую и парасимпатическую нервные системы и на весь организм в целом. Этим объясняется возможность влиять на свое психическое состояние.



Показания к АТ:  
– профилактика нервно-психических перенапряжений

- повышение психической устойчивости
- невротические состояния
- психосоматические заболевания
- лечение заикания
- обезболивание, например, второго периода родов.

Противопоказания:

- выраженные истерические проявления, как в рамках неврозов, так и в рамках психопатий в связи с повышенной самовнушаемостью.

Согласимся с Удаловой Т.Ю. в описании психофизиологических механизмов аутогенной тренировки. Во-первых, аутотренинг развивает способность и к переключению, и к сосредоточению внимания. В единицу времени внимание сконцентрировано только на одном объекте: невозможно одновременно думать о двух задачах или переживать разные эмоции по поводу нескольких событий. Внимание ограничено в объеме, поэтому, если оно заполнено чем-либо, то другой объект не входит. Если длительное время сосредоточивать внимание на ощущениях тела, то все остальное как бы отключается.

Концентрация внимания может прекратить поток негативных переживаний. Во-вторых, на занятиях аутогенной тренировкой наряду с переключением внимания включается механизм снятия «мышечных зажимов». Психика человека связана с его физическим состоянием. При волнении, гневе или раздражительной усталости, как правило, возникает мышечное напряжение верхних конечностей, шеи и лица. В то же время расслабление перенапряженных мышц разрушает целостное эмоционально-телесное состояние напряженности, что приводит к его разрушению. В-третьих, снижается уровень бодрствования.

Уровень бодрствования – это показатель психофизиологического состояния личности на континууме между глубоким сном через полудрему, спокойствие и настороженность к эмоциональному взрыву. Данная характеристика напрямую зависит от потока нервных импульсов, приходящих от периферии нервной системы к головному мозгу. Возбуждающие импульсы возникают от воздействия резких звуков на уши, света на глаза, от напряженной мышцы. Нахождение в удобной позе, в тишине, закрытыми глазами, с суженным объемом внимания снижает количество сигналов в нервную систему, а расслабленные мышцы закрывает оставшийся путь возбуждения. В результате чего головной мозг переходит в заторможенное состояние и значительно снижается уровень бодрствования, то есть человек погружается в состояние релаксации. Вместе со снижением уровня бодрствования повышается пластичность организма, он в большей степени подвержен как внушению, так и самовнушению.

Таблица 2

**Отличительные особенности методов самовнушения  
и самоубеждения**

Оцениваемые признаки	Приемы психического самовоздействия	
	Самоубеждение	Самовнушение
Основа воздействия	Знания, представления, идеи, ставшие мотивами поведения человека и определяющие его отношение к действительности	Представления, в значительной степени зависящие от авторитета врача и веры в метод
Реализация воздействия	Чаще в состоянии активного бодрствования, преимущественно через интеллектуальную сферу	Преимущественно в состоянии пассивного бодрствования или на фоне фазовых состояний сознания через эмоционально-вегетативную сферу
Отношение к воздействию	Признание и непосредственное переживание его истинности, <i>потребность</i> в реализации	Внутреннее переживание и оценка воздействия, как правило, отсутствуют, <i>желание</i> реализации
Направленность воздействия	Как правило, на сложные поведенческие реакции	Чаще на моносимптом
Характер применения	Преимущественно в виде мотивированного самоубеждения или саморазубеждения с широкими вариациями содержания	В виде многократно повторяемых формул самовнушения преимущественно стандартного содержания
Внутренняя речь	В форме диалога	Монолог
Рефлексия сознания	Усилена	Ослаблена
Роль субъективного опыта	Очень велика	Незначительна
Зависимость эффективности от уровня интеллектуального развития	Выраженная	Менее выраженная
Осознание своих потребностей и целей пациентом	Активно осознаются в процессе воздействия	Чаще пассивное, на основе установок, данных врачом
Волевой компонент	Постоянно присутствует и непосредственно упражняется	Вовлекается опосредованно
Общее влияние на личность	Эффект самовоспитания, формирование привычки к самоконтролю	Связано с непосредственным содержанием формул самовнушения

В среднем на усвоение всех шести упражнений уходит 3-4 месяца:

одно упражнение требует двухразовых тренировок ежедневно в течение двух недель.

Упражнения следует разучивать в обозначенной;

последовательности, переходя к работе с последующим только при;

полном усвоении предыдущего. Упражнение считается усвоенным, если соответствующее ему ощущение вызывается быстро, переживается;

отчетливо и является устойчивым к внутренним (посторонние мысли и переживания, неудобство позы) и внешним (шум, свет) помехам.

Длительность каждой отдельной тренировки определяется тем, насколько развито внимание занимающегося. В начале обучения

длительность самостоятельного занятия АТ может составлять всего от

одной до пяти минут, впоследствии может достигать 20-30 минут и

более.

Прежде чем приступить к аутогенной тренировке, необходимо подготовить место для занятия: уменьшить освещенность комнаты, постараться оградить ее от посторонних звуков. Наиболее благоприятное время для тренировки – это утренние часы (сразу после пробуждения) и вечерние (перед засыпанием). Для тренировки можно применять различные позы.

Поза лежа.

В утренние (сразу после ночного сна) и в вечерние часы (перед сном) упражнения проводят в исходном положении лежа на спине, подложив под голову невысокую подушку. Глаза закрыты. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и помещены вдоль тела ладонями вниз, ноги несколько отведены друг от друга и слегка развернуты наружу.

Поза сидя.

В дневные часы, если нет условий для того, чтобы прилечь, используется «поза кучера» – сидя на стуле. Спина не касается спинки стула. Свободно расставить на полных подошвах ноги так, чтобы между бедром и голенью образовался прямой угол. Предплечья спокойно лежат на бедрах, кисти свешиваются между бедрами, не касаясь друг друга. Расслаблены все мышцы, туловище уравновешено без всякого напряжения, не перевешивает вперед. Голова с закрытыми глазами свободно упала на грудь.

Поза полулежа.

В дневные часы упражнения можно проводить и в кресле, полулежа. Удобно откинуться на спинку кресла. Все мышцы расслаблены, руки согнуты в локтевых суставах и лежат на бедрах или подлокотниках, носки развернуты наружу, ноги свободно поставлены, глаза закрыты.

Структура тренировки и порядок освоения упражнений.

1. Концентрация на спокойствии. Цель: избавиться от лишних мыслей и успокоиться. Формула: «Я (вдох) – совершенно спокоен (выдох)» (1 раз).

Комментарии: Формула спокойствия повторяется как в начале тренировки, так и в промежутках между основными упражнениями.

2. Основные упражнения. Осваивать основные упражнения нужно последовательно, одно за другим. Как правило, на освоение каждого упражнения отводится около двух недель.

2.1. Упражнение на ощущение тяжести.

Цель: глубокое расслабление мышц.

Формула: «Моя рука (вдох) – очень тяжелая (выдох) – очень тяжелая (вдох) – тяжелая (выдох)» (2 раза).

Комментарии: Выполняя упражнение, правши концентрируются на правой руке, а левши на левой. Для усиления эффекта можно представить, что рука держит портфель, который набит тяжелыми книгами.

## 2.2. Упражнение на ощущение тепла.

Цель: расширение кровеносных сосудов.

Формула: «Моя рука (вдох) – очень теплая (выдох) – очень теплая (вдох) – теплая (выдох)» (2 раза).

Комментарии: более эффективно концентрироваться на ладони, чем на предплечье. Если ощущение тепла не возникает, можно незадолго до тренировки погрузить руку в теплую воду и запомнить ощущение.

## 2.3. Упражнение для сердца.

Цель: нормализация сердечного ритма.

Формула: «Сердце (вдох) – бьется спокойно (выдох) – и (вдох) – ровно (выдох) – спокойно (вдох) – и ровно (выдох)» (2 раза).

Комментарии: не стоит слишком активно прислушиваться к биению сердца и тем более пытаться сознательно управлять его ритмом. Это может вызвать перенапряжение и болевые ощущения. В данном случае более уместна позиция расслабленного наблюдения.

## 2.4. Упражнение для дыхания.

Цель: успокоение нервной системы с помощью нормализации ритма и глубины дыхания.

Формула: «Дыхание (вдох) – совершенно спокойное (выдох) – и (вдох) – ровное (выдох) – спокойное (вдох) – и ровное (выдох) – мне дышится (вдох) – свободно (выдох)» (2 раза).

Комментарии: также, как и в упражнении для сердца, дыхание должно выравниваться и замедляться само по себе, без всякого волевого усилия.

## 2.5. Упражнение для солнечного сплетения.

Цель: расслабление органов брюшной полости.

Формула: «По солнечному сплетению (вдох) – разливается тепло (выдох) – разливается тепло (вдох) – разливается тепло (выдох)» (2 раза)

Комментарии: если ощущение тепла не приходит, можно представить, что на животе лежит теплая грелка.

## 2.6. Упражнение для головы.

Цель: не допустить перехода общего нагрева тела в результате предыдущих упражнений на лоб и голову.

Формула: «Лоб (вдох) – приятно прохладный (выдох) – приятно прохладный (вдох) – прохладный (выдох)» (2 раза).

Комментарии: для усиления эффекта можно представить себе, что прохладный ветер из окна освежает теплый лоб или что на лбу лежит влажное полотенце. Упражнение обладает тонизирующим эффектом, не рекомендуется выполнять его перед сном.



3. Снятие самовнушения. Цель: выход из транса и мобилизация сил.  
Формула: «Руки напряжены – глубоко вдохнуть – открыть глаза» (1 раз).



Комментарии: Снятие выполняется в конце каждой тренировки, при этом произнесение формул сопровождается соответствующими действиями. Случаи, когда делать снятие не нужно:

Практикующий заснул во время упражнений;

Зазвонил телефон (шок от звонка сам по себе активизирует и заменяет снятие).

Основные упражнения нормализуют работу нервной системы и внутренних органов (то есть работают преимущественно на уровне тела). Однако этим возможности аутогенной тренировки не ограничиваются: ее можно с успехом использовать для улучшения своего психического состояния (самонастройка), а также для выработки новых

конструктивных привычек и черт характера (самовоспитание). Для этого используются специально подобранные самовнушения, так называемые «формулы цели».

При составлении формул цели рекомендуется придерживаться трех основных рекомендаций:

Формула цели должна быть краткой;

Формула цели должна иметь позитивную форму (без частицы «не»);

Формула должна подбираться индивидуально для конкретного человека.

Формулы цели можно выполнять как после шести базовых упражнений (такой вариант наиболее подходит для начинающих), так и в качестве самостоятельной практики. Опытному практикующему достаточно принять привычную для тренировки позу, чтобы возникло состояние релаксации и транса. В течение одной тренировки рекомендуется внушать себе только одну формулу цели. Формула цели повторяется 5-7 раз.

Примеры формул цели:

Для снижения тревожности: «Я верю (вдох) – в свою добрую судьбу (выдох)».

Для повышения уверенности: «Я (вдох) – совершенно спокоен (выдох) – и (вдох) – уверен в себе (выдох)».

Для улучшения настроения: «Я живу (вдох) – радостно (выдох) – и (вдох) – весело (выдох)»

Для повышения работоспособности: «Работа (вдох) – дается легко (выдох) – и (вдох) – приносит радость (выдох)».

Для повышения стрессоустойчивости: «Шум (вдох) – меня успокаивает (выдох)».

Для избавления от вредных привычек: «Воздержание (вдох) – приносит радость (выдох) – и (вдох) – покой (выдох)».

Т.е, кто освоил и регулярно занимается аутогенной тренировкой, способны:

– успокоиться и значительно снизить как физическое, так и психическое перенапряжение;

– в кратчайшие сроки (быстрее, чем ото сна, «лежания», прослушивания музыки) отдохнуть и восстановить силы;

– самостоятельно отрегулировать ряд физиологических функций: дыхательный и сердечный ритм, кровообращение, в том числе и мозговое кровоснабжение;

– эффективно снижать или убирать боль;

– стимулировать ряд психических и физических функций: внимание, мышление, память, воображение, способность к мышечным и волевым усилиям;

– пробудить креативность через интуицию и образное мышление;

– преодолеть вредные привычки с помощью конструктивного разрешения стресса, эмоциональное и интеллектуальное оживление;

Область применения АТ безгранична. Многочисленные исследования свидетельствуют о достоверном (статистически значимом) снижении высокого уровня личностной тревожности, фрустрации и агрессивности после применения аутогенной тренировки. Увеличение низкого уровня тревожности, агрессивности и фрустрации не следует понимать, как отрицательный

результат действия аутогенной тренировки, поскольку аутогенная тренировка направлена на нормализацию эмоционального уровня личности. Аутогенная тренировка способствует поднятию ослабленного уровня эмоционального состояния и доведение его до среднего, нормального для этой личности состояния. Нормализующее влияние аутогенной тренировки подтверждается незначимыми изменениями среднего уровня тревожности, фрустрации и агрессии. Есть многочисленные данные об успешном применении АТ при лечении бесплодия и заикания; неврозов и бронхиальной астмы; язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки; ожирения и дерматитов, гипертонии и вертеброгенной патологии. Список бесконечен. АТ используют при подготовке спортсменов (стрелков, пловцов, баскетболистов, яхтсменов, шахматистов и футболистов) и военнослужащих. АТ приносит результаты в работе с заключенными, музыкантами, руководителями и подчиненными.

В психологической реабилитации пациентов с депрессивными состояниями после инсульта с применением АТ успешно решаются две главные задачи: 1) снижение психоэмоционального напряжения; 2) сужение зоны болезни и формирование положительного отношения к лечению.

Несмотря на достаточную простоту, методика, предложенная в начале прошлого века, зарекомендовала себя как надежное и

универсальное средство профилактики и решения многих психологических проблем.

Список используемой литературы:

1. Кузюкова А.А., Одарущенко О.И., Рачин А.П. Аффективные расстройства в постинсультном периоде: клинико-психологическая реабилитация.//РМЖ. Медицинское обозрение.-2019.-3(4(II)).-С66-70.
2. Кожевникова О.В. Техники самовнушения и саморегуляции: методические рекомендации по самостоятельной работе студентов/О.В.Кожевникова. – Ижевск:Изд-во УГУ.-2011.
3. Линдеман Х. Аутогенная тренировка / пер. с нем. А. Р. Арутюнова. М.: Попурри, 2000.– 93 с.
4. Лобзин В. С. Аутогенная тренировка: (Справочное пособие для врачей)\ В.С. Лобзин, М.М. Решетников// Л. Медицина.– 1986.– 280С.
5. Малыгина В.И., Бернов А.В. Эффективность комплексной реабилитации постинсультных больных на санаторно-поликлиническом этапе/В.И.Малыгина, А.В. Бернов// Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Биология. Химия.– 2015. -№3.-С.67.
6. Пизова Н.В. Вопросы реабилитации пациентов после инсульта в амбулаторных условиях//МС.-2018.-№12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voprosy-reabilitatsii-patsientov-posle-insulta-v-ambulatornyh-usloviyah> (дата обращения: 22.10.2022).
7. Удалова, Т. Ю. Эмоциональная саморегуляция с использованием аутогенной тренировки : учеб. пособие / Т. Ю. Удалова. – Омск : Изд-во ОмГПУ. -2019. – 70С.
8. Чусов И. С. Аутогенная тренировка в коррекции эмоционального состояния женщин с бесплодием // Омский психиатрический журнал. 2016. №1 (7). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/autogennaya-trenirovka-v-korreksii-emotsionalnogo-sostoyaniya-zhenschin-s-besplodiem> (дата обращения: 20.10.2022).
9. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка/ И.Г.Шульц. М.: Медицина, 1985.

## **Метод образных представлений или сенсорной репродукции образов**

*Кустова Ольга Вячеславовна*

*Стажер МПАП, член ЛППН*



Сенсорная репродукция образов является одним из методов психологической саморегуляции (ПРС).

По Алексееву: Психологической саморегуляцией называется воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мыслительных образов.

У методов психологической саморегуляции существует четыре основных класса методов, одним из которых является сенсорная репродукция образов, или еще, его называют методом образных представлений (остальные три: нервно – мышечная релаксация, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка).

Задачами применения данных методов является:

- снятие проявлений стрессовых состояний;
- уменьшение степени эмоциональной напряженности;

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.