



**Тема: Специфические  
психологические состояния**

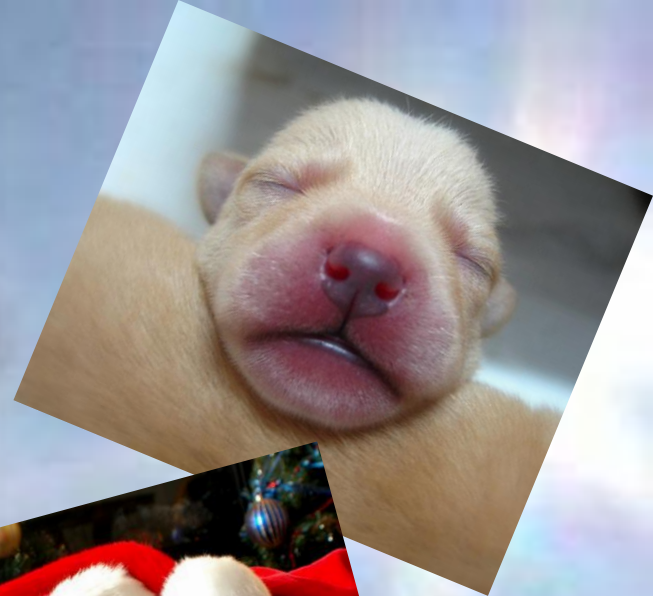
**Выполнила:**  
студентка 31 группы  
Панюшкина Екатерина

*К специфическим психологическим состояниям относятся состояния сна – бодрствования, измененные состояния сознания и др.*

**Бодрствование** – это состояние активного взаимодействия человека с окружающим миром. Выделяют три уровня бодрствования: спокойное бодрствование, активное бодрствование, крайний уровень напряжения.



**Сон** – естественное состояние полного покоя, когда сознание человека отрезано от физического и социального окружения и его реакции на внешние раздражители сведены к минимуму.

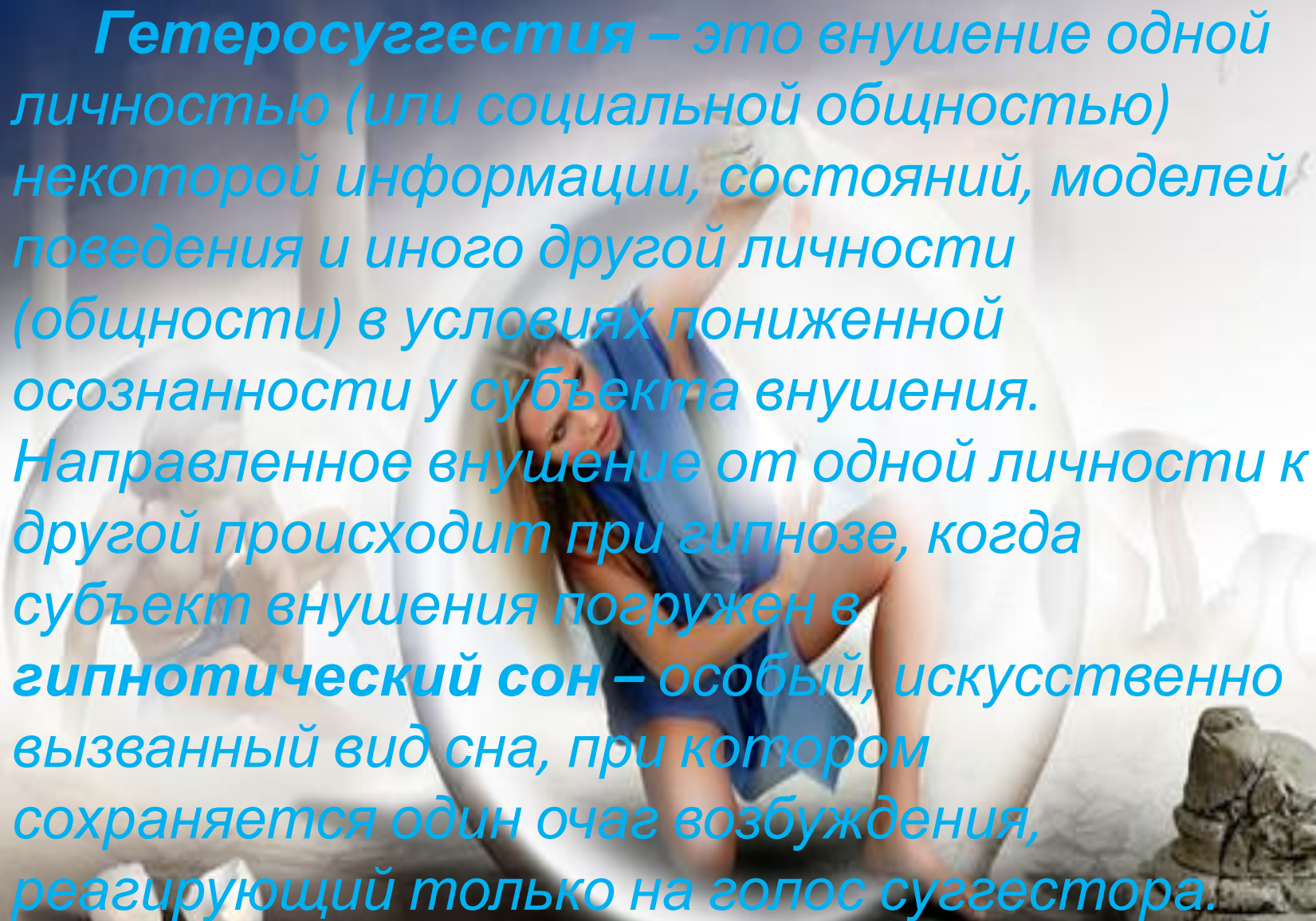




Суггестивные состояния относятся к измененным состояниям сознания. Они могут быть как вредными, так и полезными для жизнедеятельности и поведения человека, в зависимости от содержания внушаемого материала. Суггестивные состояния подразделяют на гете-росуггестивные (гипноз и внушение) и аутосуггестивные (самовнушение).



**Гетеросуггестия** – это внушение одной личностью (или социальной общностью) некоторой информации, состояний, моделей поведения и иного другой личности (общности) в условиях пониженной осознанности у субъекта внушения. Направленное внушение от одной личности к другой происходит при гипнозе, когда субъект внушения погружен в **гипнотический сон** – особый, искусственно вызванный вид сна, при котором сохраняется один очаг возбуждения, реагирующий только на голос суггестора.

A surreal, ethereal scene featuring a woman with long blonde hair, wearing a blue dress, lying on her back on a large, white, glowing sphere. She has her arms raised and appears to be in a state of relaxation or hypnosis. The background is a soft, hazy, light-colored space with faint, ghostly outlines of other figures. In the foreground, there are some dark, textured objects, possibly stones or pieces of wood, scattered on the ground.



# Самовнушение может быть произвольным и непроизвольным.

**Произвольное** – осознанное внушение человеком самому себе некоторых установок или состояний. На основе самовнушения построены методики саморегуляции и управления состояниями, такие как аутотренинг Г. Шульца, методика аффирмации (в основном связана с именем Луизы Хей – наиболее известного популяризатора этой методики), оригинальной методикой настроев, разработанной Г. Н. Сытиным. Непроизвольное самовнушение возникает в результате фиксации повторяющихся реакций на определенный раздражитель – предмет, ситуацию и т. п.





К измененным состояниям сознания относятся также транс и медитация.

**Медитация** - один из приёмов духовной практики, заключающийся в приведении своего сознания в сосредоточенное состояние, сопровождающееся подавлением крайних эмоциональных проявлений и снижением реактивности.



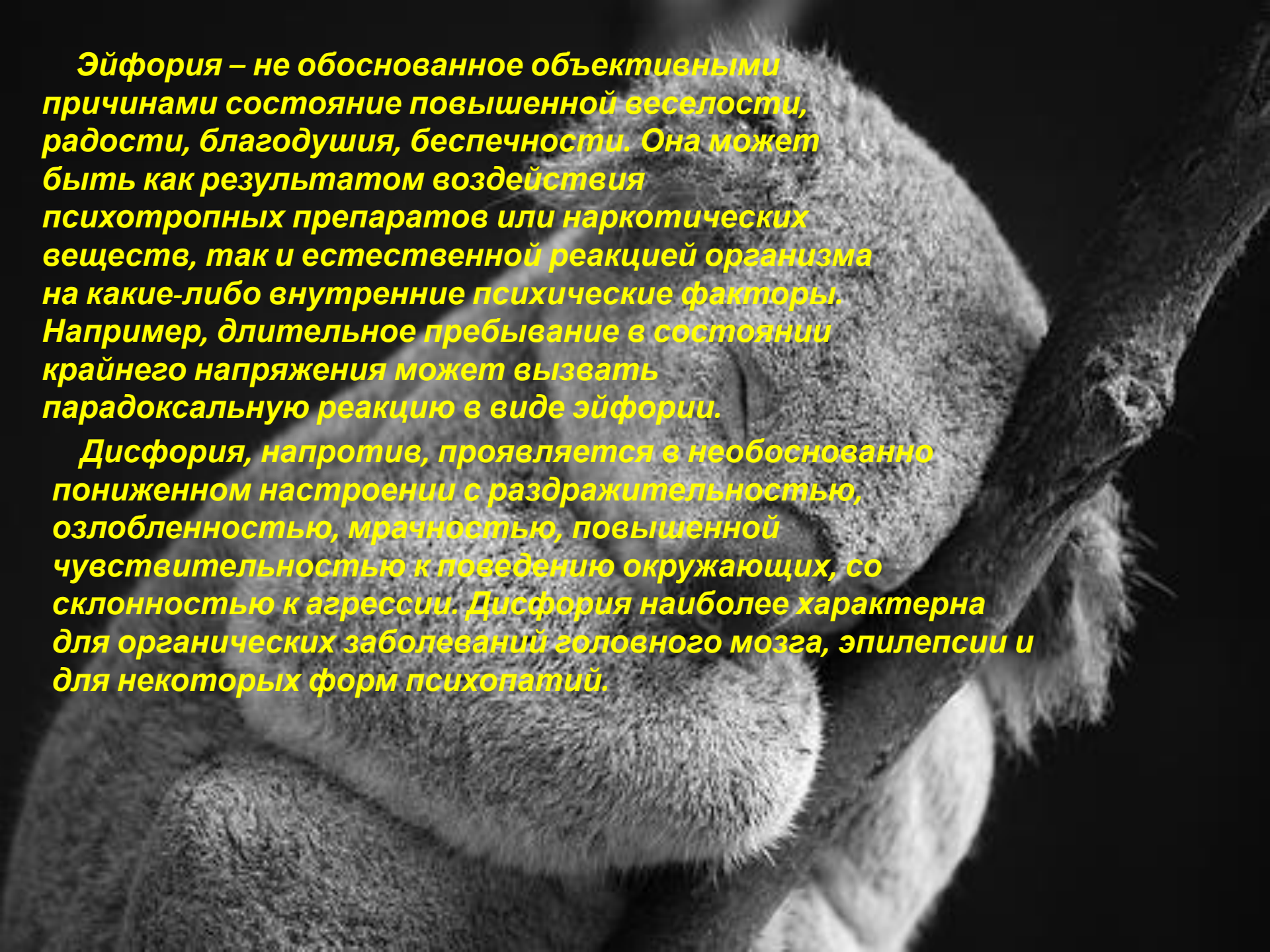


**Эйфория и дисфория – еще два  
специфических состояния.**

*Они являются антиподами друг друга.*







**Эйфория – не обоснованное объективными причинами состояние повышенной веселости, радости, благодушия, беспечности. Она может быть как результатом воздействия психотропных препаратов или наркотических веществ, так и естественной реакцией организма на какие-либо внутренние психические факторы. Например, длительное пребывание в состоянии крайнего напряжения может вызвать парадоксальную реакцию в виде эйфории.**

**Дисфория, напротив, проявляется в необоснованно пониженном настроении с раздражительностью, озлобленностью, мрачностью, повышенной чувствительностью к поведению окружающих, со склонностью к агрессии. Дисфория наиболее характерна для органических заболеваний головного мозга, эпилепсии и для некоторых форм психопатий.**