

Стресс



Презентация
проведения занятия по дисциплине
«Психологическая подготовка»
по программе: «Первоначальная подготовка спасателей МЧС России к
ведению горноспасательных работ»

**Тема 3.2 Стресс. Виды стресса.
Профессиональный стресс.
Стратегии совладания. Травматический
стресс. Накопленный стресс. Последствия
стресса.**

Разработал преподаватель
ФГКУ «Национальный горноспасательный центр»
Горбачева О.Н.



Вид занятия урок
Время занятия 2 (ч)

Цель занятия:

Сформировать представления о психологических аспектах профессиональной деятельности спасателя.

Учебные вопросы:

1. Понятие «Стресс». Виды стресса. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс. Общий адаптационный синдром и его стадии. Механизмы адаптации. Стратегии совладания.
2. Травматический стресс и причины его возникновения. Накопленный стресс.
3. Профессиональный стресс. Стрессогенные факторы, воздействующие на спасателей и пожарных при работе в ЧС.
Последствия стресса: дезадаптивные психические состояния, острые стрессовые расстройства, эмоциональное заражение.
5. Отставленные последствия стресса: кризисы, зависимое поведение, суицидальное поведение, психосоматические заболевания, посттравматические стрессовые расстройства.

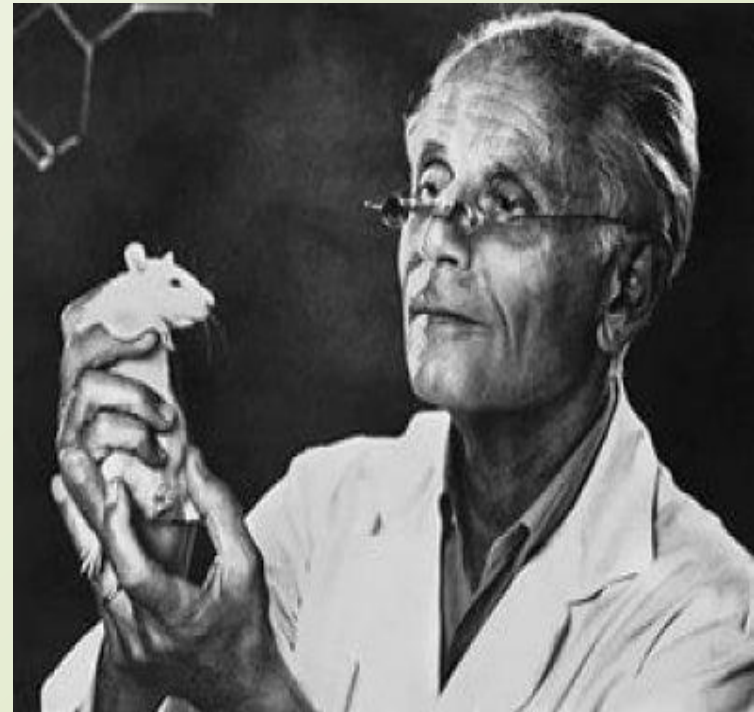
Литература:

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. **Конфликтология.** – М.: ЮНИТИ, 2000. - 552с.
2. Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. **Психология деятельности в экстремальных ситуациях.** – Гуманитарный центр, Харьков. 2007г. – 292 с.
3. Крюкова М.А., Никитина Т.И., Сергеева Ю.С. **Экстренная психологическая помощь:** Практическое пособие. - М.:НЦ ЭНАС, 2009. - 64 с.
4. **Психологическая служба МЧС России.**
[Электронный ресурс] – URL:
<http://www.mchs.gov.ru/powers>.
5. С.К. Шойгу - М.: Смысл, 2007. - 319 с. **Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных.**

*Экстремальные ситуации, в которые попадает человек, будь то пострадавший или спасатель, вызывают **стрессовую реакцию**. В наши дни много говорят о стрессе, связанном с тяжелой работой, физической нагрузкой, напряжением, утомлением, различными внутрисемейными и другими проблемами. Нередко термин «стресс» применяют весьма вольно при описании конфликта на работе, ссоры с детьми, неудачно сложившегося дня. Как следствие, появилось множество путанных и противоречивых определений этого понятия. Так что же такое стресс? Каким он бывает? Всегда ли стресс несет негативные последствия? Когда его последствия могут быть позитивными? Есть ли способы совладания со стрессом?*

Основоположником учения о стрессе является лауреат Нобелевской премии, физиолог **Ганс Селье** (1907 – 1982 гг.).

Для описания совокупности всех неспецифических изменений внутри организма он ввел понятие **«стресс»**.



Стресс - это неспецифическая реакция организма на любое предъявляемое ему требование .

- ? Чтобы понять это определение, нужно сперва **объяснить**, что мы подразумеваем под словом «**неспецифический**».
- ? Каждое предъявленное организму **требование** в каком-то смысле **своеобразно** или **специфично**. На морозе мы дрожим, чтобы выделить больше тепла, а кровеносные сосуды кожи сужаются, уменьшая потерю тепла с поверхности тела. На солнцепеке мы потеем, и испарение пота охлаждает нас. Каждое лекарство и гормон обладают специфическим действием.
- ? Однако, независимо от того, какого рода **изменения** в **организме** они вызывают, все эти **агенты** имеют и нечто **общее**, они предъявляют **требования** к **перестройке** и тем самым **восстановить** нормальное состояние.

Неспецифическая реакция – одинаковая реакция организма, не зависящая от характера воздействия на него.

*Стресс возникает при комбинации **стрессора и стрессовой реакции.***

Стрессор (от англ. *stress* — давление, нажим, напор, гнёт, нагрузка, напряжение) **синонимы:** *стресс-фактор, стресс-ситуация*) — фактор, вызывающий состояние стресса. Неспецифический раздражитель или же воздействие, вызывающее стресс.

Важно помнить, что сам по себе стрессор – лишь повод для начала стресса, а причиной переживания мы делаем его сами.

СТРЕСС

```
graph TD; A[СТРЕСС] --> B[стресс-фактор (стрессор) – «требование», то есть то, что воздействует на человека.]; A --> C[стресс-реакция – ответная неспецифическая реакция организма на воздействующий стимул.];
```

стресс-фактор (стрессор) – «требование», то есть то, что воздействует на человека.

стресс-реакция – ответная неспецифическая реакция организма на воздействующий стимул.

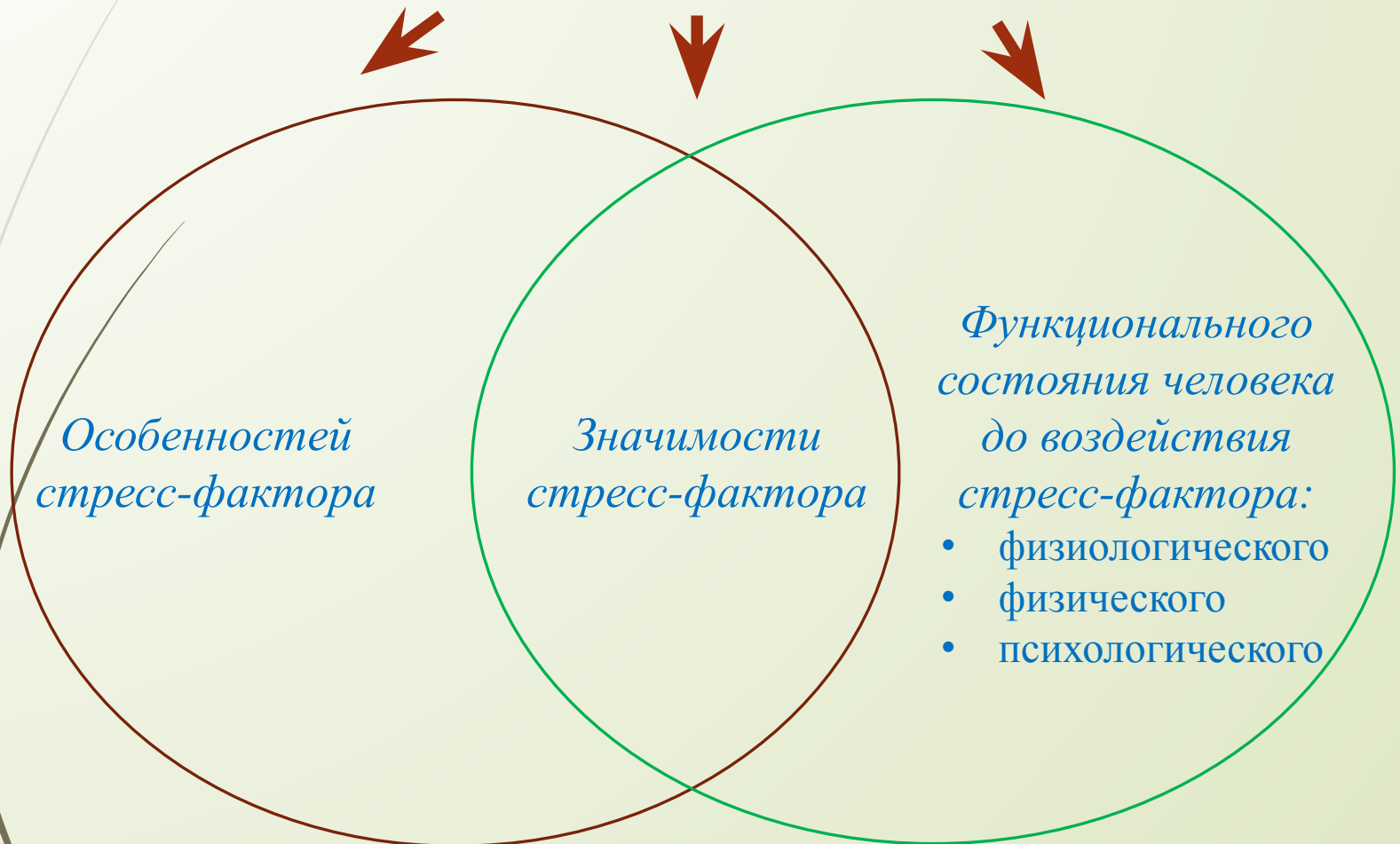
стресс- ответ организма на вопрос внешней среды.

Воздействие стресс-фактора (стрессора)

вызывает в организме человека два взаимосвязанных процесса:

- ? **активацию стандартных неспецифических реакций**, которые развиваются при воздействии любого необычного для организма стимула. (Другими словами, при воздействии стресс-фактора, организм мобилизует все свои внутренние ресурсы, и активирует те процессы, которые требуются для преодоления стресса).
- ? **мобилизацию физиологических систем**, которые обеспечивают приспособление именно к данному фактору (голоду, холоду, физической нагрузке, недостатку воздуха, токсину). Именно за счет мобилизации люди выпрыгивают из окон во время пожара и не ломают конечности, так же могут неделями жить без пищи и т.д.;

Интенсивность стресс - реакции зависит от:



При стрессе в организме человека происходят изменения, которые можно разделить на три стадии:

Стадии развития стресса

«Общая реакция тревоги»

«Резистентность» («Сопротивление»)


«Истощение»

1 стадия – Общая реакция тревоги. Традиционно в стадии тревоги выделяют фазы шока и противошока.

Как только организм воспринимает значимое изменение условий (физических, информационных, психологических), в кровь в большом количестве выбрасываются гормоны тревоги, сердце бьётся быстрее, кровь от внутренних органов устремляется к тем частям тела, которым предстоит действовать (мышцы туловища, рук и ног), печень вырабатывает больше сахара, чтобы обеспечить мышцы энергией. Ресурсы организма мобилизуются, все это соответствует фазе шока.

На смену шоковой фазе приходит фаза противошока, при которой активизируются механизмы, снижающие воздействие стресса. Таким образом, биологический смысл стадии тревоги заключается в максимальной мобилизации адаптационных ресурсов организма, быстром приведении человека в состояние напряжённой готовности – готовности бороться или бежать от опасности.

Физиологические реакции на данной стадии могут быть следующими: учащение сердцебиения; расширение коронарных артерий; расширение зрачков; выработка глюкозы в печени; увеличение продуктивности мыслительной деятельности; ускорение метаболических процессов и др.



2 стадия – Повышение общей резистентности (сопротивляемости) организма к стрессовым воздействиям. Эта стадия наступает, если стрессогенный фактор слишком силён или продолжает своё действие достаточно длительный промежуток времени.

Задача данной стадии – приспособление к изменяющимся обстоятельствам.

3 стадия – Истощение. Происходит расстройство механизмов саморегуляции организма. На физиологическом уровне нарушаются обменные процессы, что приводит к снижению общей сопротивляемости организма и его способности к адаптации при неблагоприятных условиях.

Это приводит к серьезным нарушениям функционирования организма.

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СТРЕССА



Эффективная деятельность в условиях Кризиса

Кризис



Сопротивление влиянию Кризиса

Мобилизация

Стресс. Растерянность.

Точка «невозврата»

Истощение. Депрессия.
Профессиональное
«выгорание»

конец



Причины стрессов.

? 1. Влияние окружающей среды (шум, загрязнения, жара, холод...).

? 2. Нагрузки (повышенной интенсивности):

- физические (мышечные);

- физиологические (болезнь, расстройство, травма, беременность);

- информационные (чрезмерный объем информации, которую нужно воспринять, запомнить);

- эмоциональные (нагрузки, превышающие комфортный для индивида уровень эмоционального насыщения);

- рабочие (значительные изменения на работе, трудности и конфликты в трудовой среде);

? 3. Монотония в трудовой деятельности, в эмоциональных контактах.

? 4. Повседневные раздражители: отсутствие необходимых удобств, мелкие ссоры с окружающими, дискомфортная психологическая атмосфера в общественном транспорте, затянувшиеся ожидания.

? 5. Отсутствие привычных, желаемых социальных связей, социальная изоляция, нарушение эмоционально значимых межличностных отношений.

? 6. Тяжелые жизненные ситуации: болезни, смерть близких людей, трудности, переживаемые близкими, потеря (или угроза потери) работы, стремительные изменения условий жизни.

? 7. Переломные этапы жизни: свадьба, развод, рождение детей, уход детей из дома, начало или окончание обучения, ситуации конкурса или испытания, новая работа, выход на пенсию, новое место проживания.

? 8. Материальная необеспеченность.

? 9. Ситуации неопределенности, ситуации конкретной угрозы.

Ученые Т. Холмс и Р. Рейх на основе многолетних исследований составили перечень наиболее частых перемен в жизни, вызывающих стресс. Некоторые из них приведены ниже. Последовательность в этом списке определяется на основании эмоциональной значимости каждого события.

Событие жизни	Единица значимости
1. Смерть супруга (супруги)	100
2. Развод	73
3. Разрыв с партнером	65
4. Отбывание наказания в тюрьме	63
5. Смерть близкого родственника	63
6. Травма или болезнь	53
7. Уход на пенсию	45
8. Болезнь члена семьи	44
9. Смена места работы	36
10. Растущие долги	30
11. Конфликты с начальством	23
12. Нарушение сна	16
13. Штраф за нарушение правил уличного движения	12



Формы проявления стресса



Эмоциональные

Поведенческие

Физиологические

Интеллектуальные

Эмоциональные признаки стресса

Изменение общего эмоционального фона

Мрачное настроение, ощущение постоянной тоски, депрессии, беспокойство, повышенная тревожность

Выраженные негативные эмоции

Раздражительность, приступы гнева, агрессии, чувство отчужденности, одиночества

Изменения в характере

Подозрительность, снижение самооценки, усиление интроверсии

Интроверсия-трудность контактов, эмоциональная холодность.

Возникновение невротических состояний

Невроз тревожного ожидания, астенический невроз

Поведенческие
признаки стресса

Нарушение
психомоторики

Изменение
образа жизни

Профессиональ-
ные нарушения

Нарушения
социально-
ролевых
функций

Избыточное
напряжение
мышц, изме-
нение ритма
дыхания

Изменения
в режиме дня,
нарушение
сна

Снижение
производи-
тельности
труда, повы-
шенная утом-
ляемость

Возрастание
конфликтно-
сти, повыше-
ние агрес-
сивности и пр.

Неадекватные попытки компенсировать стресс

Физиологические
признаки стресса

Субъективно
определяемые
изменения

Объективно
определяемые
изменения
в отдельных
системах органов

Нарушение
комплексных
физиологических
функций

Затрудненное
дыхание, боли
в сердце, голов-
ные боли, непри-
ятные ощущения
в кишечнике
и пр.

Повышение артериаль-
ного давления, частоты
сердечных сокращений;
изменение сосудисто-
го тонуса; избыточное
мышечное напряжение;
нарушение секреции
пищеварительных
желез и пр.

Повышенная
утомляемость,
снижение имму-
нитета, частые
недомогания,
быстрое изме-
нение массы
тела и пр.



Интеллектуальные
признаки стресса

Внимание

Мышление

Память

Трудность
сосредоточения,
повышенная
отвлекаемость,
сужение поля
внимания

Нарушение логики, спутанное мышление, трудность принятия решений, частые сбои в вычислениях, снижение творческого потенциала

Ухудшение показателей оперативной памяти, проблемы с воспроизведением информации

- Нарушение продуктивности профессиональной деятельности усиливают общий стресс
- Нарушения интеллектуальной деятельности затрудняют поиск выхода из стресса

Виды стресса

эустресс

Эустресс – это стресс, который вызывается положительными эмоциями или несильным стрессом. Этот вид стресса мобилизует организм, активизирует внутренние резервы человека, улучшает протекание психических и физиологических функций.
Человек чувствует прилив сил, что позволяет ему работать на высоком уровне.

дистресс

Дистресс – разрушительный процесс, дезорганизуящий поведение человека, ухудшает протекание психофизиологических функций.

Дистресс несет в себе разрушительную силу для нашего организма и может привести к тяжелым заболеваниям.

**Факторы, способствующие
возникновению
дистресса**

**Факторы, способствующие
возникновению
эустресса**

Большая длительность воздействия
стресс-фактора или его высокая
интенсивность

Низкая длительность воздействия
стресс-фактора или его низкая
интенсивность

Негативная субъективная
оценка ситуации

Положительная субъективная
оценка ситуации

Отсутствие достаточных ресурсов,
чтобы справиться со стресс-
фактором

Наличие достаточных ресурсов,
чтобы справиться со стресс-
фактором

Отсутствие опыта решения
проблем в прошлом

Наличие опыта решения подобных
проблем

Алгоритм действий при наступлении стресса

1. **Нейтрализация избытка негативных эмоций**
2. **Формирование уверенности в себе (аутотренинг);**
3. **Определение структуры стрессора:**
 - ? **с чем следует примириться;**
 - ? **в чем можно найти позитивный момент?**
 - ? **что в этой ситуации я должен изменить?**
4. **Поиск ресурсов:**
 - ? **какие уже есть?**
 - ? **какие нужно добыть и как?**
 - ? **составление плана на ближайшее время**
5. **Приступить к выполнению плана**

Алгоритм действий, если *стрессовая ситуация* произошла, но стресс еще сохраняется

1. Диссоциирование от ситуации (Диссоциация- психический процесс, относимый к механизмам психологической защиты. В результате работы этого механизма человек начинает воспринимать происходящее с ним так, будто оно происходит не с ним, а с кем-то посторонним);
 1. Поиск нужных ресурсов;
 1. Рациональная терапия (поиск позитивных моментов в ситуации);
 1. Моделирование желаемого будущего.

РЕСУРСЫ.

Что это такое и где их
взять?





Игра (Приложение 7)

«Формирование навыка нахождения ресурса»



? В зависимости от проявления **длительных временных характеристик** **стресс-реакции** различают несколько видов стресса:

1. **Острый стресс** - возникает непосредственно в ответ на воздействующий травмирующую ситуацию т.е. стресс-фактор (т.е. здесь и сейчас). Характеризуется непродолжительностью. Он выступает в качестве ориентировки к адаптации в условиях изменённой ситуации. Острый стресс отличается отсутствием серьезных последствий для здоровья.
2. **Отложенный стресс** - характеризуется некоторой «отложенностью» на определенный период переживаний (у каждого свой), что может быть связано с разными причинами. Отложенный стресс – запаздывающая реакция на стрессор.

Например: У пожарного погиб близкий друг – коллега, но отреагировать полностью и сразу свои эмоции, связанные с утратой он не смог, т.к. все хлопоты по организации похорон, забота о близких умершего... легли на плечи пожарного. Через 2 недели ему опять пришлось присутствовать на траурных мероприятиях, умер сосед. Отношения с соседом не были особо близкими. Жену нашего спасателя удивило, что на этих похоронах он очень остро переживал, плакал. Таким образом, эмоциональный всплеск на стресс должен быть отреагирован. Однако не всегда самый простой и очевидный способ отреагирования согласуется с социальными нормами поведения. Предпочтительней заняться спортом, выразить эмоции в творческих формах деятельности, поговорить с близким другом, нежели создавать конфликт с другими людьми, не имеющими никакого отношения к стрессирующей ситуации.

? В зависимости от проявления **длительных временных характеристик стресс-реакции** различают несколько видов стресса:

3. **Постоянный накопленный (хронический) стресс.**
Постоянный стресс – незаметная на первый взгляд суммарная реакция на длительное воздействие стрессоров. Сила воздействия стрессора при накопленном стрессе, как правило, невелика, однако, постоянна или регулярна. Постоянные эмоциональные переживания, истощающие организм, могут стать причиной развития заболеваний, называемых болезнями адаптации (мочекаменная болезнь, диабет напряжения, сердечнососудистые заболевания, аллергические реакции, бронхиальная астма и т.д.). Отложенный и постоянный стрессы действуют намного разрушительнее, так как долго не наступает разрядка, а время в этих случаях работает против человека.

4. Травматический стресс – это состояние, возникающее у человека, пережившего ситуацию, выходящую за рамки обычного человеческого опыта: угрозу своей жизни или жизни близких людей, смерть, участие в боевых действиях, насилие, стихийные бедствия, катастрофы и т.п.

Травматический стресс возникает в случае, когда одновременно присутствуют 2 компонента:

угроза своей жизни или жизни близких людей

отсутствия возможности контролировать ситуацию, невозможность что-либо сделать, беспомощность.

Экстремальные ситуации характеризуются сильным психотравмирующим воздействием событий, происшествий и обстоятельств, которые влияют на психику сотрудника, что иногда может приводить к **дезадаптации, т.е.** нарушения в профессиональной деятельности и в межличностной сфере, а также реакции, выходящие за пределы нормы и ожидаемых реакций на стресс (агрессия, депрессия, аутизм, тревожность и др.)

Травматический стресс
(во время критического инцидента и сразу после него – до 2 суток)



Острое стрессовое расстройство
(в течение 1 месяца после критического инцидента – от 2 суток до 4 недель)



Посттравматическое стрессовое расстройство
(спустя более чем месяц после критического инцидента – более 4 недель)



Посттравматическое расстройство личности
(на протяжении всей последующей жизни человека, пережившего травму)

5. Профессиональный стресс представляет собой стресс, возникающий в процессе трудовой деятельности человека.

Проявления накопленного профессионального стресса:

- ? снижение производительности труда;
- ? постоянное ощущение внутреннего дискомфорта;
- ? утрата ценностных мотивов к труду (изменение мотивации деятельности);
- ? разочарование в результатах собственной деятельности и в себе;
- ? возникновение психосоматических заболеваний, устойчивых депрессивных состояний.

Существуют психологические механизмы (стратегии) адаптации в стрессовой ситуации, позволяющие совладать со стрессом и сохранить наше психическое здоровье.

Способы адаптации к стрессовой ситуации

Копинг-механизмы совладания со стрессом

(сознательные усилия человека, направленные на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей)

Конструктивные

(различные способы саморегуляции, например, занятия спортом после тяжёлого дня; контрастный душ и т.п., а также занятие хобби.

Неконструктивные

относятся алкоголизм, наркомания, – все то, что может навредить человеку.

Защитные механизмы (неосознанные)

Защитные механизмы – неосознанные действия человека, направленные на защиту от тех опасностей (угроз), которым он подвергается со стороны окружающей его реальности и своего собственного внутреннего мира

? Однако стресс может «храниться» годами и оказывать негативное влияние на самочувствие, удовлетворенность жизнью и деятельности человека.

? Накопленное напряжение может проявляться по-разному – психосоматические заболевания, зависимое поведение, суицидальные наклонности.

? Для специалистов экстремального профиля может быть развитие *синдрома профессионального выгорания, посттравматическое стрессовое расстройство.*

Рассмотрим данные синдромы поподробнее:

? **Посттравматическое стрессовое расстройство** (ПТСР, «вьетнамский синдром», «афганский синдром» и т. п.) — тяжёлое психическое состояние, которое возникает в результате единичной или повторяющихся психотравмирующих ситуаций, как, например, участие в военных действиях, тяжёлая физическая травма, сексуальное насилие, либо угроза смерти.

? При ПТСР группа характерных симптомов, таких как психопатологические переживания, избегание либо выпадение памяти о травмирующих событиях и высокий уровень тревожности сохраняется на протяжении более месяца после психологической травмы.

? (рекомендации -Реабилитационные лечения).

Профессиональное выгорание – выработанный личностью защитный механизм в ответ на неблагоприятные для психики воздействия, в сфере профессиональной деятельности.

Процесс профессионального выгорания развивается поэтапно, в соответствии с механизмом развития стресса.


Стадии:

- ? тревоги;
- ? Резистентности (*т.е. повышение сопротивляемости организма к стрессовым воздействиям*);
- ? истощения.

Следствием профессионального выгорания может стать уход человека из профессии.

Под **профессиональным здоровьем** понимается процесс сохранения и развития организма, его физического, психического и эмоционального благополучия, которые обеспечивают высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную длительность жизни.






Три вопроса, ответы на которые помогают сформировать адекватное отношение к собственной деятельности и к возможности реализовывать себя в ней:


- ? Каковы особенности моей профессиональной деятельности и как они на меня влияют?
- ? Чем я обладаю, для того чтобы быть успешным в этой деятельности?
- ? Зачем я выполняю эту деятельность?



Практика:

- 1. Провести опросник на выгорание (МВІ)**
 - 2. Массаж точки «Антистресс»**
 - 3. Упражнения для снятия стресса**
 - 4. Аутотренинг «Уверенность»**
- 

Федеральное казенное учреждение
Центр экстренной психологической помощи
МЧС России



**Система профилактики
профессионального стресса.
Методы и приемы саморегуляции.**

Учебные вопросы:

1. Система профилактики профессионального стресса.
2. Приёмы и методы саморегуляции.
3. Значение дыхания. Виды дыхания. Дыхательная гимнастика.
4. Приёмы концентрации внимания.
5. Нервно-мышечная релаксация. Снижение мышечного напряжения, субъективного ощущения тревоги.
6. Визуализация. Самовнушение.
7. Использование биологически активных точек.

Система профилактики профессионального стресса



- ?Для того чтобы снизить риск возникновения и развития негативных последствий профессионального стресса, необходимо, чтобы специалист стал активным участником системы профилактики профессионального стресса.
- ?Во многих случаях, человек в состоянии справиться с проблемой самостоятельно, активизируя свои внутренние ресурсы. В случаях же, когда он не может решить проблему сам, ему необходима помощь профильного специалиста.

Система профилактики профессионального стресса



При включении специалиста в систему профилактики профессионального стресса риск возникновения и развития негативных последствий значительно снижается.

В системе профилактики принимают участие:

- ? медики,
- ? психологи,
- ? руководители службы,
- ? профессиональное сообщество.

Система профилактики профессионального стресса



Медицинские работники осуществляют мероприятия по диспансеризации и медицинской реабилитации.

Психологи проводят :

- Психологическую диагностику,
- Психологическую подготовку,
- Психологическое консультирование,
- Мероприятия по реабилитации.

Руководители отвечают за формирование среды, в которой протекает профессиональная деятельность.

Профессиональное сообщество через приобщение к корпоративной культуре осуществляет передачу обобщенного опыта коллег каждому специалисту.

Экстренная психологическая ПОМОЩЬ



Помимо работы с профессиональными контингентами, психологи МЧС России оказывают экстренную психологическую помощь пострадавшим, в случае возникновения чрезвычайной ситуаций.

? **Экстренная психологическая помощь (ЭПП)** – это система краткосрочных мероприятий, которая направлена на оказание помощи населению.

Основными целями ЭПП являются:

- регуляция актуального психологического и психофизиологического состояния,
- предупреждение последующих негативных последствий, которые могут быть вызваны кризисным состоянием, тяжелыми эмоциональными переживаниями.

Экстренная психологическая помощь



Оказание ЭПП в чрезвычайных ситуациях регламентируется двумя нормативными документами:

- ? 1. Указ Президента от 17 декабря 2010 № 1577
- ? 2. Приказ МЧС России от 20 сентября 2011 № 525 «Об утверждении порядка оказания экстренной психологической помощи пострадавшему населению в зонах чрезвычайных ситуаций и при пожарах»
- ? 3. Межведомственная инструкция «О порядке оказания экстренной психологической помощи пострадавшему населению в зонах чрезвычайных ситуаций и при пожарах».

Экстренная психологическая помощь



- ? В случае ЧС одной из важных задач психологов становится оказание **информационно-психологической поддержки** родственникам погибших и пострадавших.
- ? Информационно-психологическая поддержка населению оказывается психологами на месте ЧС, а также психологами дистанционно по телефону «Горячей линии».
- ? В рамках повседневной деятельности специалисты-психологи, работающие дистанционно, оказывают психологическую помощь в формате телефонного или интернет-консультирования.

Система профилактики профессионального стресса



? Даже самая эффективная система профилактики негативных последствий профессионального стресса не может быть успешной без активной включенности специалиста в эту систему.



Специалист является активным участником системы профилактики.

Забота о собственном физическом и психологическом благополучии является профессиональной обязанностью специалиста!

Система профилактики профессионального стресса



Принципы заботы о себе:

- ? Ответственное отношение к собственному здоровью.
- ? Развитие навыка самонаблюдения.
- ? Соблюдение баланса в заботе о физическом и психологическом здоровье.
- ? Критерием успеха «заботы о себе» выступает осознание специалистом того, что он является хозяином самого себя.



Методы и приемы саморегуляции

Простые приемы

Регуляция дыхания

Управление вниманием

Нервно-мышечная релаксация

Визуализация

Самовнушение

Сложные методы

Аутотренинг

Медитация

Идеомоторная тренировка



Методы и приемы саморегуляции

Выполняются
самостоятельно

Совместно с другими
специалистами

Самостоятельно,
после подготовки со
специалистом

Только при участии
другого специалиста

Методы и приемы саморегуляции

Выполняются самостоятельно	Выполняются самостоятельно, после подготовки с психологом	Выполняются только совместно с психологом
<ul style="list-style-type: none">• элементы ароматерапии, музыкотерапии;• самомассаж;• самовнушение;• Управление вниманием;• регуляция дыхания;• здоровый образ жизни.	<ul style="list-style-type: none">• аутотренинг;• медитация;• нервно-мышечная релаксация;• идеомоторная тренировка.	<ul style="list-style-type: none">• тренировки с использованием биологической обратной связи.

Методы и приемы саморегуляции

Регуляция дыхания

? **Дыхание** - важнейшая функция организма, которая обеспечивает нормальное течение обмена веществ и энергии в организме.

- Изменяя частоту и глубину дыхания, мы влияем на тонус мышц, деятельность головного мозга.

- Медленное и глубокое дыхание способствует мышечному расслаблению и успокоению. Частое дыхание способствует активизации.



Методы и приемы саморегуляции

Регуляция дыхания



Виды дыхания

Брюшное

Используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, расслабиться.

Ключичное

Используется, когда необходимо взбодриться после монотонной работы, избавиться от усталости и подготовиться к активной деятельности.

Методы и приемы саморегуляции

Приемы концентрации внимания



- ✓ Умение переключать и концентрировать свое внимание на определенных объектах служит эффективным средством преодоления негативных состояний.
- ✓ Необходимо тренировать способность удерживать внимание на каком-либо предмете или ощущении, постепенно доводя его до 4-5 минут.
- ✓ Объектом для концентрации внимания может быть любой предмет, собственный палец, ощущение своего дыхания, звуковой фон и т. д.



Методы и приемы саморегуляции

Заземление

Заземление представляет собой работу с телесными опорами.

Опора – это возможность плотно стоять на ногах, ощущение уверенности, базового доверия.

Все, к чему мы прикасаемся, с той же силой прикасается к нам. Чем тверже мы стоим на ногах, тем большую опору дает нам земля.



Чтобы «земля не уходила из-под ног» и в любой ситуации мы чувствовали уверенность и ощущали себя в безопасности, где бы мы не находились и чтобы не делали, следует всем телом почувствовать земное притяжение и опору под ногами.

Заземление

я подвешен...



я заземлен!



Методы и приемы саморегуляции

Нервно-мышечная релаксация



- Методика состоит из серии упражнений, направленных на напряжение и последующее расслабление различных групп мышц.
- При напряжении не должно возникать боли в мышцах, суставах и связках, неконтролируемого дрожания мышц.
- Сеанс всегда начинается с нижних частей тела и заканчивается лицом.
- Данный метод имеет противопоказания: наличие мышечных и нервно-мышечных расстройств (неврологические расстройства, повреждение мышц, костная патология).
- Для выполнения упражнений требуется тихое, удобное место. Стоит ослабить тесную одежду, снять предметы, которые мешают.
- Тело должно иметь максимальную опору на сиденье и спинку стула.

Методы и приемы саморегуляции

Визуализация



Визуализация – умение создавать яркий мысленный образ (зрительный образ, образ в ощущениях, образ в звуках).

- ? Если в неприятной ситуации вы представите ситуацию, в которой испытывали покой, расслабление и позитивные эмоции, ваше тело примет сигнал и поможет достичь желаемого состояния.
- ? При визуализации нужно мысленно воспроизводить не только зрительный образ, но и другие детали: звуки, запахи и пр.

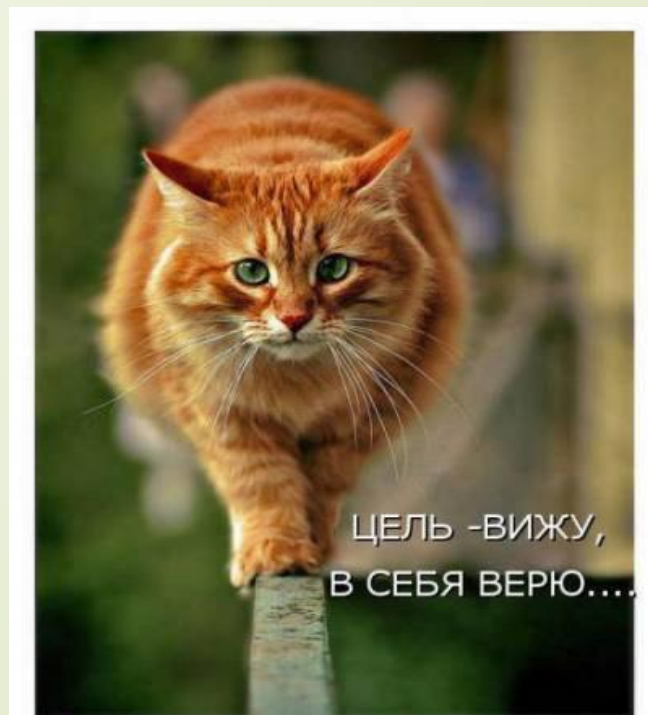
Методы и приемы саморегуляции

Самовнушение



Самовнушение - это процесс внушения уверенности в своих возможностях за счет проговаривания речевых формул: «Я сделаю это!».

Самовнушение эффективнее, если его проводить на фоне мышечного расслабления.



ЦЕЛЬ -ВИЖУ,
В СЕБЯ ВЕРЮ....

Самовнушение



Требования к формулам самовнушения:

- необходимо четко определить цель, которую вы хотите достичь во время самовнушения;
- речевая формула должна быть четкой, короткой, отражать самую суть;
- формула должна носить позитивный характер, без частицы «не»;
- формула должна произноситься в ритм дыхания, при этом решающая ее часть проговаривается на выходе;
- хорошо, если формула носит несколько иронично-веселый характер или зарифмована («я – довольный карапуз»; «я – силач»).

Методы и приемы саморегуляции

Аутотренинг



Аутотренинг - особая методика самовнушения на фоне максимального мышечного расслабления.

- ✓ Аутотренинг дает возможность управлять своим поведением, состоянием, сознательно восстанавливая свои силы.
- ✓ Методика включает в себя формулы самовнушения. Лучше всего вырабатывать формулу совместно со специалистом-психологом.
- ✓ Для достижения эффекта необходимы регулярные самостоятельные занятия.

Методы и приемы саморегуляции

Медитация

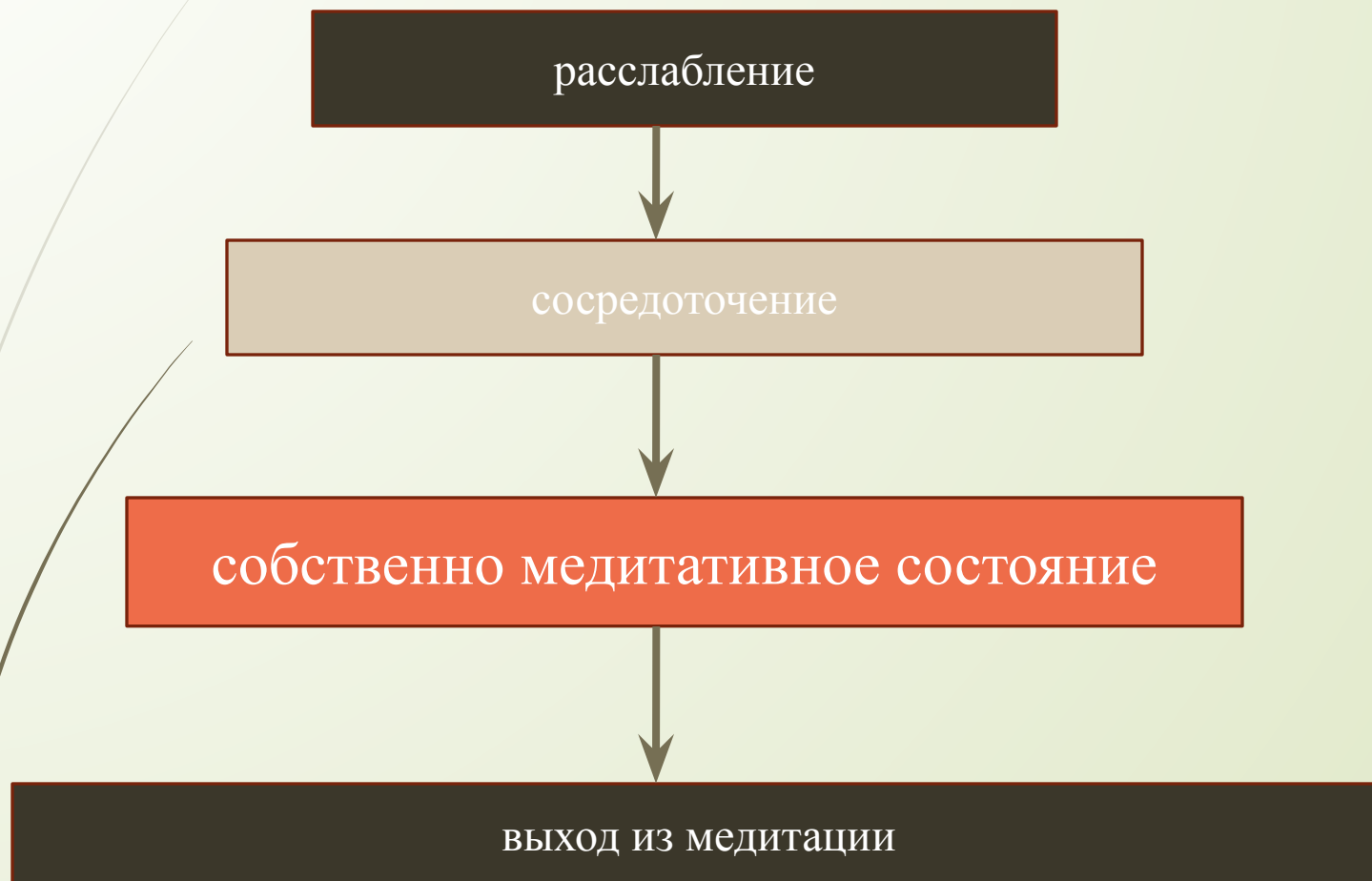


Медитация – это система приемов, предназначенных для вхождения в определенные состояния сознания.

- ✓ Медитация основана на управлении вниманием.
- ✓ Процесс медитации включает четыре стадии: расслабление, сосредоточение, медитативное состояние и выход из медитации.
- ✓ Темы для медитаций первоначально подбираются совместно с психологом, в дальнейшем возможен самостоятельный подбор образов и тем.
- ✓ Этот метод требует осторожного обращения. Крайне важно заниматься медитацией под наблюдением специалиста.



Процесс медитации



Методы и приемы саморегуляции

Идеомоторная тренировка



- ? **Идеомоторная тренировка** – это мысленное проигрывание предстоящей деятельности.
- ? Она позволяет сократить время формирования сложных двигательных навыков, корректировать ошибки и снизить их вероятность.
- ? При этом особое внимание уделяется самовнушению уверенности, спокойствия, собранности.

Идеомоторная тренировка



Для того чтобы идеомоторная тренировка была эффективной, необходимо соблюдать семь основных **принципов**:

1. Необходимо создавать предельно точный образ движений, выполняемых мысленно, избегая представлений движения «вообще».
2. Мыслительный образ движений обязательно должен быть связан с мышечными ощущениями, только тогда это будет идеомоторным представлением.
3. Эффект заметно возрастает при сопровождении процесса словесными формулировками. Необходимо проговаривать про себя или шепотом действия.

Идеомоторная тренировка



4. Приступая к разучиванию нового элемента, нужно мысленно видеть его в замедленном темпе, что способствует более качественному его представлению, а затем постепенно увеличивать скорость.
5. Овладение новым техническим приемом целесообразно в позе по возможности близкой к той, в которой реально выполняется данное упражнение.
6. Не следует думать о результате, так как это вытесняет из сознания представления о том, **как** его нужно достигать. Мысли о уже конченом результате являются самой распространенной ошибкой.
7. Показателем успешности идеомоторной тренировки являются произвольные движения обучающегося.

Методы и приемы саморегуляции

Биоуправление



Биоуправление - это современная компьютерная обучающая либо лечебно-реабилитационная технология, основанная на механизме адаптивной обратной связи.

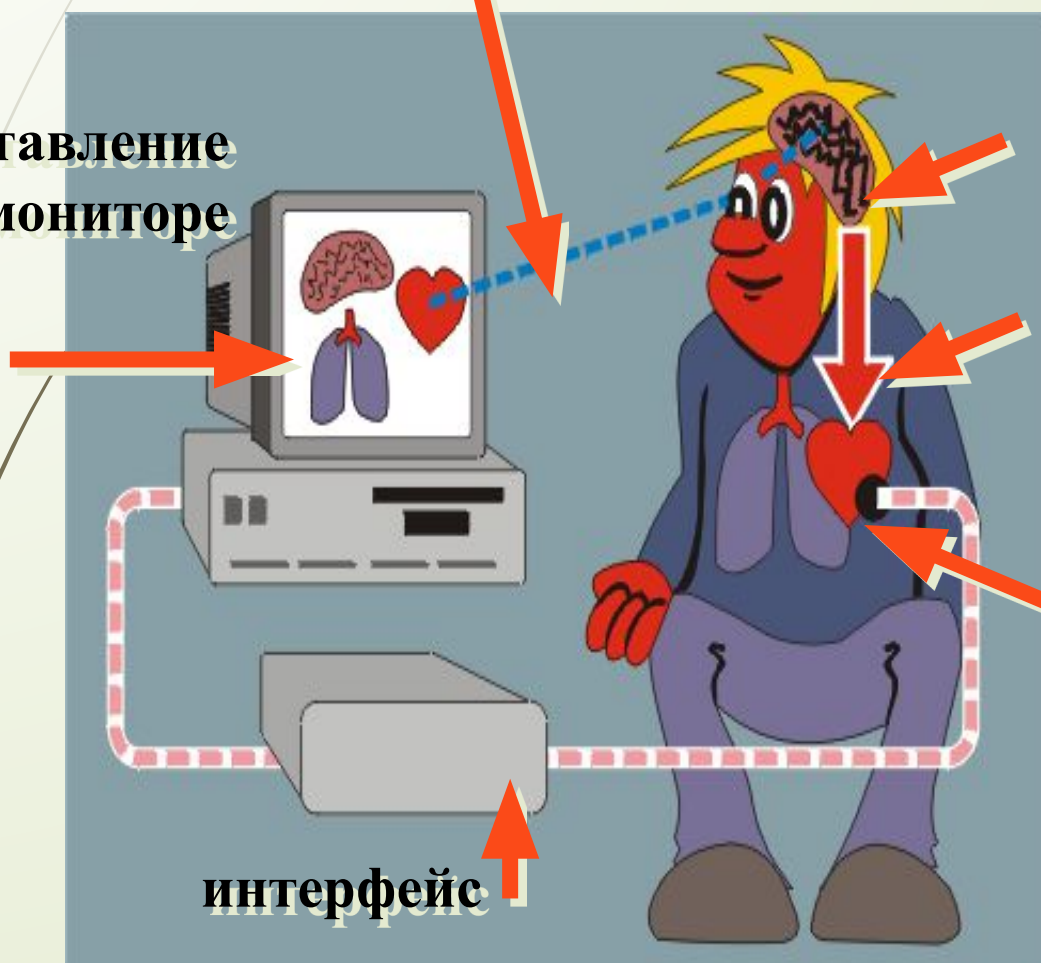
Основные компоненты системы биоуправления:

- ? человек
- ? интерфейс
- ? компьютер

Биоуправление

Сигнал биологической
обратной связи

Представление
на мониторе

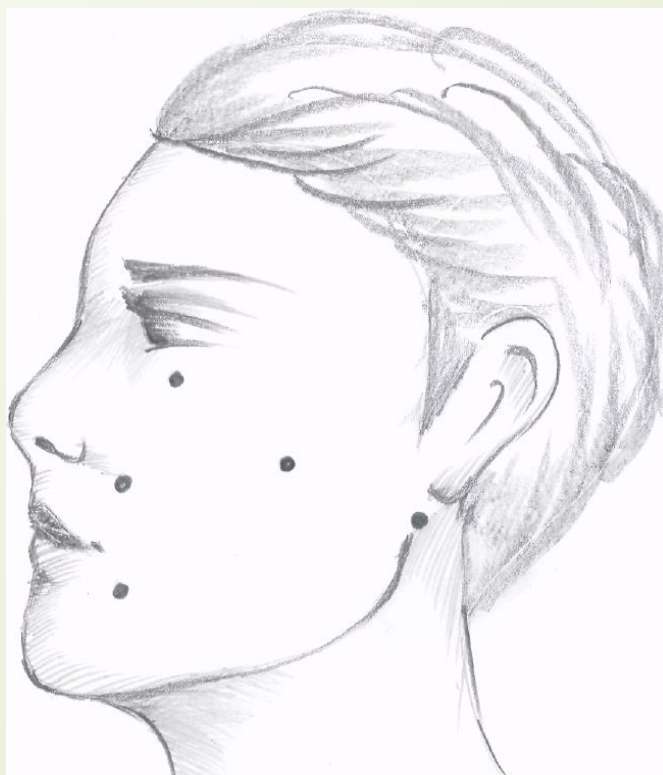


Федеральное казенное учреждение
Центр экстренной психологической помощи
МЧС России

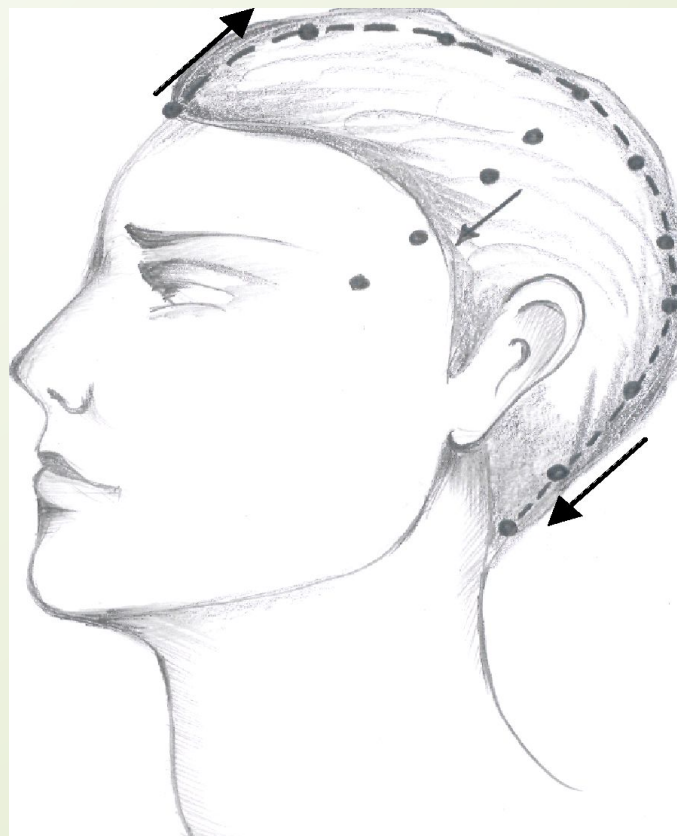


**Воздействие на биологически активные
ТОЧКИ
Снятие болевых ощущений**

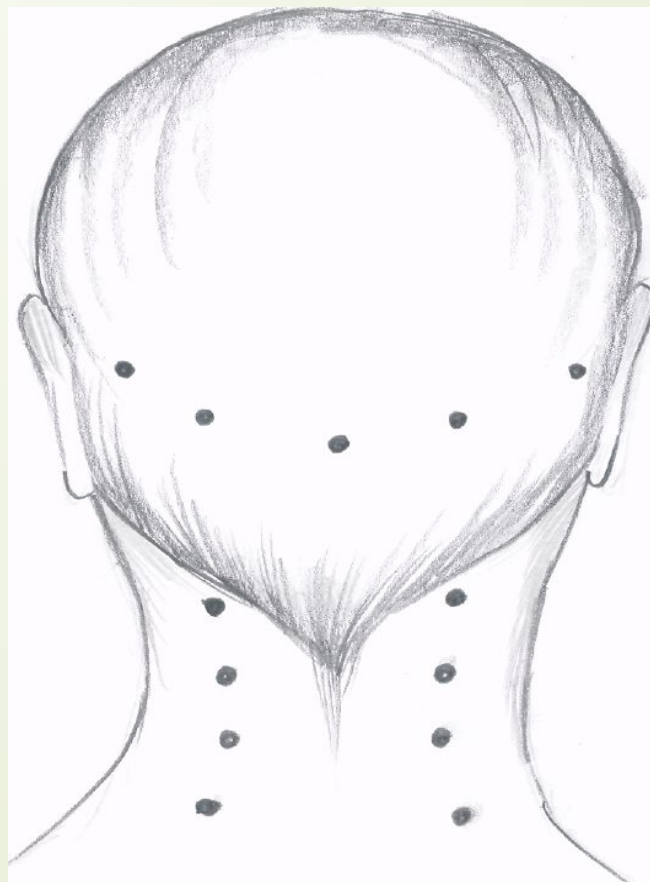
Снятие зубной боли



Снятие болевых ощущений (снятие головной боли)



Снятие головной боли





Спасибо за внимание!