

«Управление стрессом в повседневной жизни»

ДЕНЬ третий

Темы дня:

1. Метод самоинструкций
2. Самовнушение
3. Аутогенная тренировка

1. Метод самоинструкций

Метод самоинструкций, называемый также методом аутоинструкций или тренингом самоинструктирования был разработан в 1976 году канадским психологом Дональдом Мейхенбаумом.

Метод самоинструкций включает несколько последовательных фаз:

1. Фаза самонаблюдения (выявления)
2. Фаза переформулировки
3. Фаза применения навыков

1. Фаза самонаблюдения (выявления)

- ❑ На этом этапе важно осознать, как внутренний монолог человека влияет на его поведение.
- ❑ Выявление негативных установок.
- ❑ Обнаружение связи между негативными самоинструкциями и проблемным поведением.

Например:

- ✓ «Не стоит пытаться, у меня всё равно ничего не получится»
- ✓ «Не такой я человек, чтобы так себя вести».

Подобные убеждения имеют ярко выраженный негативный эффект по схеме «самоисполняющегося пророчества»

2. Фаза переформулировки , самоинструктирования

*При этом новые, позитивные самоинструкции не обязательно должны быть истинными с объективной точки зрения. В методе Д. Мейхенбаума имеет значение лишь **полезность самоинструкции** для клиента.*

Внутренняя речь, самоинструкции регулируют поведение человека и его эмоциональные реакции.

Если удастся изменить содержание самоинструкций, то изменится и само эмоциональное состояние в целом, и его физиологические составляющие.

Требования к формулировке самоинструкций:

- ✓ Использование привычной для вас лексики и привычное построение фраз
- ✓ Постановка фразы в настоящем времени
- ✓ Не более 10 слов
- ✓ Формулировка должна быть позитивной
- ✓ Самоинструкция должна быть предельно конкретной и точно описывать желательный поведенческий акт
- ✓ Поставленная задача должна быть выполнимой
- ✓ Важна самомотивация!*

***Самотивирование** — это процесс поиска ответа на вопрос "Почему я это делаю?" .

Например:

- *«Ты способен справиться со всеми проблемами и трудностями!»*
 - *«Делай одно за другим, с ситуацией можно справиться!»*
 - *«Дыши глубже, сделай глубокий вдох, все будет в порядке, ты сумеешь взять ситуацию под свой контроль!».*
-
- ✓ Определенные предложения и фразы следует произносить сначала вслух.
 - ✓ Потом про себя.
 - ✓ По мере повторения эти фразы постепенно заменяют негативные автоматические мысли.

3. Фаза применения навыков

На этом этапе позитивные самоинструкции превращаются в навык, вплетённый в схему действия.

2. Самовнушение

- внушение субъектом своему сознанию представлений, установок, различных мыслей и чувств.

Самовнушение человека подразделяется на:

- пассивное внушение и активное,
- полезного действия и вредного влияния.

Медицине известны факты, когда сила самовнушения вредного воздействия приковала на долгие годы индивида к больничной койке либо сделала человека инвалидом, и напротив, неоднократно сознательное самовнушение полезного воздействия помогало индивиду исцелиться.

Как правильно использовать самовнушение?

1. Наше подсознание не воспринимает частичку «не», поэтому используя данный метод для достижения цели, ни в коем случае нельзя ее использовать.

Примеры:

«Я не буду никогда болеть», «Я не буду страдать» - эти выражения теряют при самовнушении частичку «не» и мысли материализуются в негативном ключе.

Говорите себе «Я здоров», «Я успешен», «Я счастлив».

2. Формируйте установку в настоящем времени с применением глаголов.

Пример:

Не «Я добьюсь желаемого результата», а «Я добился желаемого результата».

3. Формируйте простые, четкие и лаконичные установки.

Пример:

«Я хочу какой-нибудь дом где-нибудь за городом» - это неверная и неопределенная установка, сознание не в силах справиться с тем, чего не понимает.

«Я купил (у меня есть) двухэтажный дом на берегу реки Волга» - правильно сформулированное обращение к своему сознанию.



4. Ставя себе установку, вкладывайте в нее **смысл**.

Машиналное проговаривание - это не самовнушение, а заучивание, вы должны ощутить себя в том состоянии, к которому стремитесь.

Методы самовнушения

- ▶ Аффирмация
- ▶ Визуализация
- ▶ различные медитативные техники

Аффирмация

Аффирмации считаются самыми простыми среди методов самовнушения. Они представляют собой метод самовнушения, состоящий в **повторе словесной формулы** либо вслух, либо про себя.

Смысл данной психотехники состоит в формулировании предложения, в котором **содержится сообщение, что определенная цель достигнута.**

Например, «у меня отличная работа».



Благодаря регулярному произнесению affirmаций, позитивные мысли замещают негативные установки, постепенно их полностью вытесняя. Вследствие чего, все повторяемое будет сбываться в жизни.

Эффективность affirmаций зависит от частоты повторений, регулярности. Affirmации должны стать содержанием всего дня.

Визуализация

Визуализацией называется **мысленное изображение и переживание представляемых событий**. Сутью данной психотехники является не только представление желаемого, но и проживание в желаемой ситуации.

Визуализация настолько эффективна вследствие того, что разум не способен отличить реальные события от представляемых. Когда индивид воображает себе что-либо, его разум думает, что это на самом деле происходит. Важно воспринимать все собственными глазами. То есть не быть наблюдателем, а самому проживать.

Так, к примеру, индивид мечтает об автомобиле. Для этого ему нужно не просто представлять автомобиль, а ощущать его обшивку, чувствовать руль, видеть себя за рулем желаемого автомобиля и смотреть на дорогу с переднего сидения.



Визуализация должна нести исключительно **позитивную направленность**.

Практиковать данную психотехнику рекомендуется в тихой комфортной обстановке, удобном положении и расслабленном состоянии. Мысленный образ, закладываемый в подсознание индивидом, должен обладать **четкостью и яркостью**.



Длительность визуализации не имеет значения. Здесь основным критерием эффективности будет являться **удовольствие практикующего**. То есть, визуализировать необходимо пока вы от этого получаете удовольствие и положительные эмоции.

Эффект самовнушения при помощи визуализации зависит от регулярности. Другими словами, **чем чаще вы будете представлять желаемый объект, тем быстрее вы его получите.**

3. Аутогенная тренировка

Слово «аутогенный» взято из греческого языка и означает «первоначальный, самородный».

Этот метод был разработан ещё в 30-е годы XX века немецким психиатром Иоганном Шульцем. На основе наблюдений невролога Оскара Фогта Шульц обнаружил, что люди, которые подвергались воздействию гипноза, реже страдали от различных психосоматических расстройств и в меньшей степени были подвержены утомляемости. Он установил, что во время гипноза его пациенты испытывали два основных ощущения: **тепло и тяжесть** в теле.

Тепло — как следствие расширения кровеносных сосудов, а чувство тяжести — как результат расслабления мышц. Сделанные открытия вдохновили Шульца на разработку методики, которая позволила бы человеку самостоятельно, без помощи врача вызывать у себя подобные ощущения.

В качестве лечебного метода АТ была предложена немецким врачом Иоганном Шульцем в 1932 году.

Методика аутогенной тренировки (аутотренинга, АТ) основана на применении мышечной релаксации, самовнушении и самовоспитании.

Лечебный эффект АТ обусловлен возникающей в результате релаксации «трофотропной реакции», сопровождающейся повышением тонуса парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, что, в свою очередь, способствует нейтрализации негативной стрессовой реакции организма.

Показания к применению:

- ▶ стресс
- ▶ тревожные и депрессивные расстройства
- ▶ хронические боли (на выборке онкологических пациентов было выявлено положительное влияние этого метода на снижение болевого синдрома)
- ▶ нарушение сна
- ▶ высокое артериальное давление, вызванное именно стрессом, а не серьёзными физиологическими или соматическими нарушениями
- ▶ синдром раздражённого кишечника («медвежья болезнь»)
- ▶ снятия стресса и депрессивных состояний
- ▶ синдром хронической усталости

Противопоказания:

- ▶ психотические и диссоциативные расстройства;
- ▶ с осторожностью — пациентам с сахарным диабетом (во время аутогенной тренировки снижается уровень глюкозы в крови) и пожилым людям с серьёзными сердечными патологиями.

Классическая методика аутогенной тренировки делится на две ступени: первая посвящена **расслаблению и работе с телом**, вторая — **визуализации**.

При этом важно сохранять последовательность прохождения ступеней: сначала первая и лишь затем вторая. Сразу переходить на вторую ступень нежелательно.

Первая ступень

Первая ступень состоит из **шести упражнений**, которые призваны научить человека направлять внимание на различные участки тела и внушать себе определённые ощущения.

1. **Упражнение «тяжесть»** — на расслабление мышечного тонуса.
2. **Упражнение «тепло»** — на расширение сосудов кожного покрова.
3. **Упражнение «пульс»** — нормализуется сердцебиение.
4. **Упражнение «дыхание»** — вырабатывает спонтанное и равномерное дыхание.
5. **Упражнение «солнечное сплетение»** — нормализуется кровоснабжение внутренних органов.
6. **Упражнение «прохладный лоб»** — головная боль ослабляется и/или прекращается.

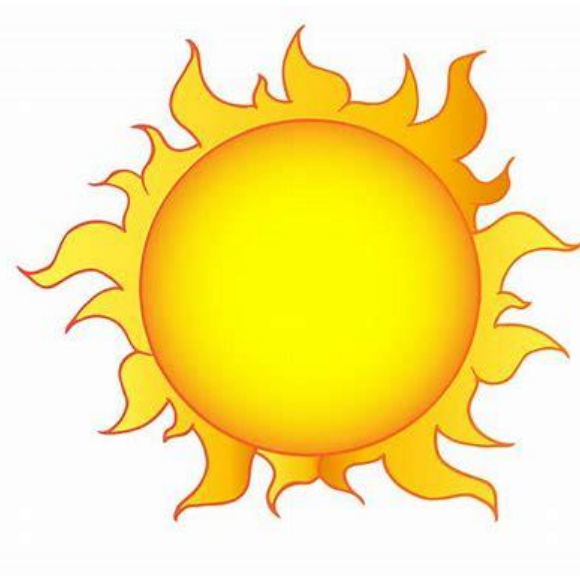
Упражнение № 1: концентрация на ощущении тяжести в руках и ногах

«Моя правая рука тяжелеет. Моя левая рука тяжелеет. Мои руки стали тяжёлыми. Моя правая нога тяжелеет. Моя левая нога тяжелеет. Мои ноги стали тяжёлыми. Мои руки и ноги стали тяжёлыми. Я совершенно спокоен». Каждое утверждение повторить не меньше шести раз.



Упражнение № 2: концентрация на ощущении тепла в руках и ногах

«По моей правой руке разливается тепло. По моей левой руке разливается тепло. По моим рукам разливается тепло. По моей правой ноге разливается тепло. По моей левой ноге разливается тепло. По моим ногам разливается тепло. По моим рукам и ногам разливается тепло». Каждое утверждение повторить не меньше шести раз.



Упражнение № 3: концентрация на ощущениях в области сердца

«Моё сердце бьётся ровно и спокойно».



Упражнение № 4: концентрация на дыхании

«Я дышу абсолютно легко. Моё дыхание ровное и спокойное».



Упражнение № 5: концентрация на ощущении тепла в области солнечного сплетения

«По моему животу разливается тепло».



Упражнение № 6: концентрация на ощущении прохлады в области лба.

«Мой лоб прохладен».

(Это упражнение отлично помогает справиться с головным болями.)



Вторая ступень

Если для первой ступени характерны чёткие инструкции, то на второй, напротив, добавляются элементы визуализации.

Человек вызывает в своём воображении образы, которые помогают ему расслабиться (самый частый образ — пляж и море).



На этой ступени формулировки становятся более конкретными — они фокусируются на тех качествах, которые человек хочет у себя развить (например стать более уверенным в себе).

Выход из аутогенного состояния

Чтобы выйти из аутогенного состояния, человека часто просят сначала прислушиваться к внешним звукам, пошевелить пальцами, сделать вдох и открыть глаза — именно в такой последовательности.

Пример успеха - Ханнеса Линдеман

Ханнес Линдеман в одиночку совершил в 1956 году трансатлантическое путешествие на байдарке ради психологического исследования.



Он хорошо подготовился к своему путешествию, в течение нескольких недель до его начала занимаясь **аутотренингом**.

В состоянии релаксации он внушал себе несколько ключевых установок, которые позже стали для него жизненно важными.

Например:

„Я справлюсь, я смогу!“ („формулу цели“)

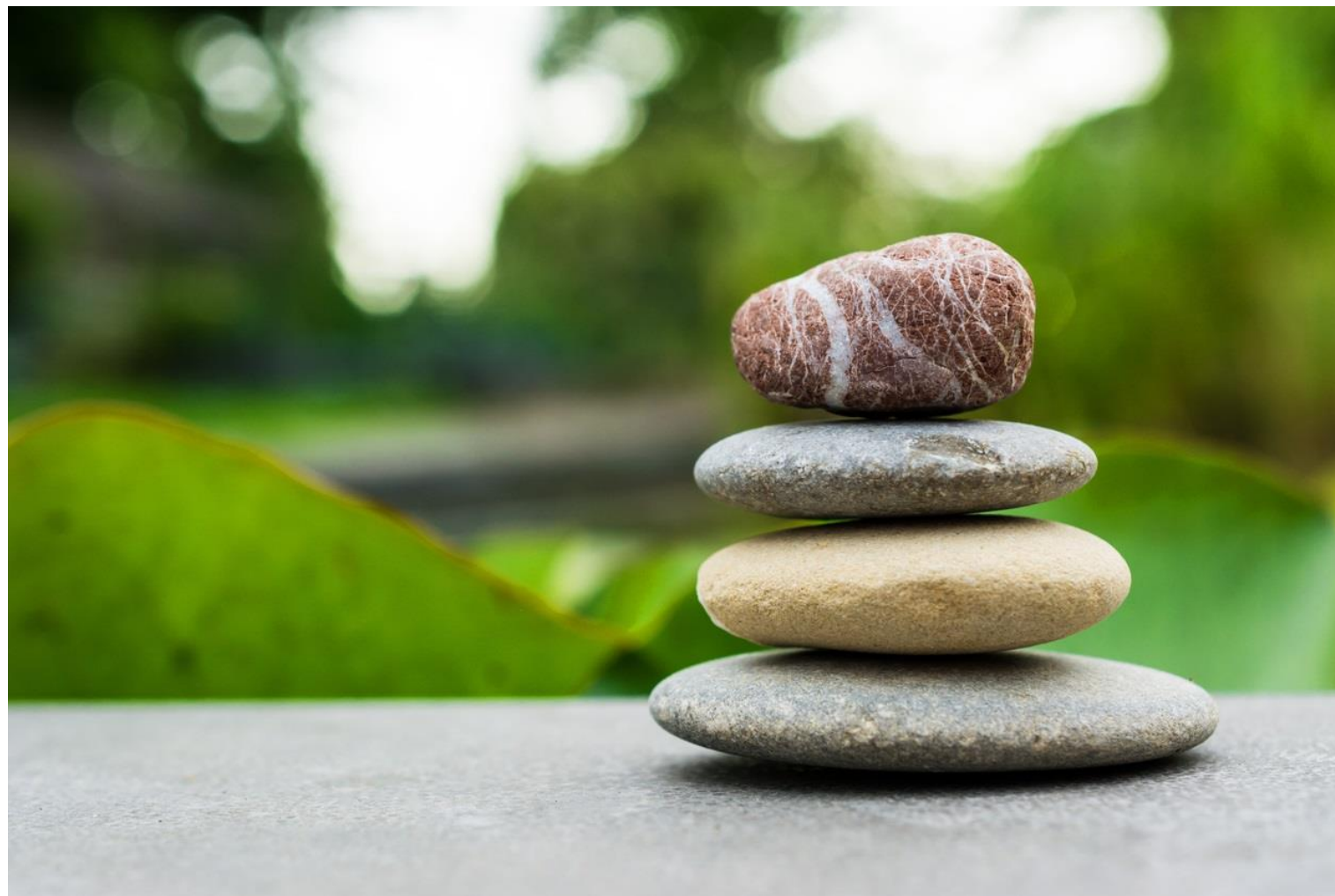
Благодаря ежедневному аутотренингу эти установки прочно закрепились в подсознании.

„Аутотренинг поднимал мое настроение перед плаванием, во время мучительного путешествия снимал и прогонял страхи, заботы, боли и некоторые другие неприятности и помог мне в некоторой степени преодолеть самую тяжелую проблему во время плавания - проблему сна. Практически лишь благодаря ему это путешествие стало возможным. Ему я обязан тем, что благополучно добрался до противоположного берега“.

Ханнес Линдеман



Аутогенная тренировка. Упражнение.



Домашнее задание:

- ✓ Дневник стресса
- ✓ Аутогенная тренировка
- ✓ Анализ стрессоров (2-ой столбец)