

Саморегуляция. Способы психической саморегуляции

САМОРЕГУЛЯЦИЯ

• **Гуморальная** - регуляция работы организма происходит за счёт химических веществ - **гормонов**



• **Нервная** – согласует и регулирует деятельность организма с помощью **ЦНС**.

Что такое саморегуляция? Вообще под *саморегуляцией* в психологии понимается способность человека произвольно управлять своей деятельностью: планировать ее, ставить перед собой цели и выбирать адекватные методы их достижения, осуществлять выбор решения, контроль и оценку результатов своих действий. Еще говорят, что психическая регуляция позволяет человеку преодолевать информационную неопределенность — неизвестность и неясность ситуации.

В жизни нам часто приходится сталкиваться с дистрессом, испытывать неприятные переживания — гнев, обиду, раздражение и злость, сильное волнение. Очень важно научиться управлять этими чувствами, самостоятельно регулировать свое эмоциональное состояние; уметь расслабляться или как-то иначе справляться со стрессорами.

Рекомендации тем, кто хочет обрести душевное равновесие.

А как быть, если все же стресс оказался сильнее вас? В жизни практически всех людей бывают ситуации, когда уговорить себя, что могло бы быть и хуже, не удастся, так как кажется, что хуже уже некуда. И совсем не верится, что вы сможете так же беззаботно смеяться, как раньше. Сможете! Черная полоса в вашей жизни не навсегда, но если вы не найдете силы помочь себе, то без потерь не обойдетесь. Вы рискуете либо озлобиться и ожесточиться надолго, либо впасть в депрессию. Так что выбирайте: вам может помочь доктор — время, но вы можете помочь себе и сами. Если вы решили самостоятельно бороться за свое душевное равновесие, вам могут быть полезны *следующие правила*:

1. Верьте, что жизнь вас не оставит — «Кривая выведет всегда». Персидский поэт Низами формулирует это так: «За темной придет сиянье света, ты в это верь и будь непоколебим».

2. Поймите, что пережить вашу неприятность можете только вы, не перекладывайте ее на плечи других, из этого ничего хорошего не получится. Примите случившееся как неизбежное.

3. Поделитесь с кем-нибудь своими переживаниями. Не замыкайтесь на своих проблемах и побольше общайтесь с людьми.

4. Найдите образец человека, который выстоял в подобной или еще более сложной ситуации. Подумайте, как он справлялся с проблемами.

5. Если вам показалось, что вас хотели обидеть, не делайте скоропалительных выводов. Вы сейчас очень возбуждены и можете все неправильно истолковать.

6. Сделайте выводы. Примите поражение как ценный урок, подаренный вам жизнью. Теперь вы знаете, что *так* поступать (полагаться на таких людей, не учитывать таких-то обстоятельств) не следует — в другой раз учтите ваше новое знание.

7. Не предавайтесь «генерализации» и «катастрофизации». Если вас предал один человек, это совсем не значит, что «все такие» (генерализация). Если вы получили «2» на уроке — это еще не катастрофа.

8. Не «пережевывайте» бесконечно случившееся. Оставьте его для истории и вспомните, что вокруг множество дел, требующих ваших рук и ума.

9. Практикуйте психотехнические упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием. А еще старайтесь выглядеть как можно лучше (так, чтобы нравиться себе) и прилагайте для этого соответствующие усилия.

Если все же вы чувствуете, что у вас недостаточно сил, чтобы справиться с бедой и вам требуется помощь, не стесняйтесь ее попросить. Не надо этого стыдиться. Как правило, большинство из нас с удовольствием помогут человеку, попросившему об этом. Важно также различать огорчения, причиняемые какими-либо рядовыми повседневными неприятностями, помочь разобраться в которых может друг или подруга, и серьезные разочарования и стрессы, когда требуется помощь профессионала, и тогда стоит обратиться к психологу (например, школьному).

3. Чувства и их «телесное» выражение. Замечали ли вы, как выражает *ваше* тело различные ваши состояния и чувства? Какая поза, какие движения характерны для вас, когда вы удивлены, обрадованы, встревожены, устали, раздражены или чувствуете прилив сил?

А вы замечали, что есть и обратная зависимость: поза, походка, выражение лица влияют на состояние человека. Проведем маленький эксперимент.

Упражнения

1. Сожмитесь в клубок. Втяните голову в плечи. Напрягите кисти и пальцы рук. Опустите лицо. Закройте глаза и, сохраняя напряжение мышц, оставайтесь в этом положении 1—2 минуты, обращая внимание на те мысли, чувства, воспоминания, представления, которые у вас возникают. После этого встаньте. Сделайте несколько размашистых движений, потянитесь, несколько раз глубоко вздохните. Запомните, какие мысли, чувства, ощущения возникли у вас, когда вы сидели, сжавшись в клубок.

2. Теперь сядьте, развалившись на стуле. Спина опирается о спинку стула. Шея и плечи свободно расслаблены. Руки спокойно лежат на коленях. Кисти расслаблены. Колени слегка расставлены. Ноги вытянуты или слегка согнуты. Оставайтесь в таком положении 1—2 минуты. Затем встаньте, сделайте несколько резких движений. Несколько раз глубоко вздохните. Запомните, какие мысли, чувства, воспоминания, образы возникли у вас, когда вы сидели в этой позе.

Сравните свои переживания и представления в каждой из этих поз. Заметили ли вы различие содержания своих мыслей и образов в различных позах?

4. Мышечная релаксация. Еще в начале века американский врач Джекобсон, наблюдая за людьми, находящимися в состоянии умственного напряжения или душевного волнения, заметил, что у них всегда отмечается также напряжение мышц. Иначе говоря, умственному напряжению всегда сопутствует мышечное. Если же мышцы расслаблены, то всегда оказывалось, что люди в это время находились в состоянии полного душевного покоя, ни о чем не думали и у них не возникало никаких представлений или эмоций. Отсюда родилась мысль прибегнуть к мышечному расслаблению — релаксации (по-английски relax - расслабление) - для борьбы с состояниями тревоги и эмоциональной напряженности, а также для предупреждения их возникновения.

Техника релаксации по Джекобсону сводится к проведению систематического курса тренировок, когда человека обучают поочередно сильно напрягать различные мышцы тела, а затем расслаблять их и наблюдать за контрастными ощущениями. Затем обучающемуся предлагается в повседневной жизни отслеживать, напряжение каких мышц возникает у него при аффективных состояниях, таких, как страх, тревога, смущение. (Кстати, замечали ли вы,

что при волнении обычно возникает неприятное чувство — напрягаются мышцы в районе солнечного сплетения?) В дальнейшем человек может применять приемы релаксации при первых признаках напряжения мышечной мускулатуры.

Очень часто поза, тонус мышц, рисунок движений «консервируют» настроение, делают его устойчивее. Согласитесь, что это совершенно ни к чему, если речь идет о тревоге, раздражении, депрессии, апатии.

* Есть много вариантов упражнений на мышечную релаксацию, которые помогут вам успокоиться и подготовиться к любому делу, предстоящему волнующему событию, стрессогенной ситуации (см. прил. 14).

5. Аутогенная тренировка. Другой весьма распространенный метод называется *аутогенной тренировкой*. Впервые его предложил немецкий гипнотизер Шульц, который выявил, что состояния гипноза, мышечного расслабления сопровождаются ощущениями тяжести и тепла в теле. Метод основан на способности человека к самовнушению: с помощью специальных формул (где повторяются определенные фразы, например: «Моя правая рука тяжелая, теплая») человек может вызвать у себя самого состояние расслабления. В этом методе придается также большое значение регуляции дыхания. В конце концов упражняющийся может научиться по желанию легко вызывать в себе ощущения спокойствия, тяжести, тепла, спокойного дыхания, прохладного лба и сбросить эмоциональное возбуждение, тревогу, и напряжение.

Метод аутогенной тренировки по Шульцу и сейчас широко используется психотерапевтами и гипнотизерами.

*** Упражнение «Успокойте свое тело»**

Время на выполнение — 3—5 минут.

Необходимо вызывать напряжение мышц, затем — по контрасту — расслабление и ощущение теплоты. Вначале изо всех сил напрягите все мышцы. Сожмите кисти рук, напрягите руки, ноги, мышцы живота. Стисните зубы, напрягите лицо, напрягите все мышцы. Затем отпустите зубы и расслабьте все мышцы, насколько это возможно. Когда вы сделаете это, обратите внимание на различие в ощущениях. Выполните все это три раза. Теперь, начиная со ступней и продвигаясь к голове, концентрируйтесь на каждой части тела, внушая тепло и расслабленность. При этом говорите себе: «Мои пальцы ног (ступни, ноги, бедра) теплые и расслабленные». Прodelывайте это последовательно для каждой части тела.

Продолжайте поочередно расслаблять каждую часть тела. После того как вы расслабили голову, закончите упражнение, говоря про себя: «Сейчас я абсолютно спокоен, расслаблен, полностью готов к тому, что произойдет».

6. Внутреннее сосредоточение. Используется также группа методов, направленная на *внутреннее сосредоточение*. Эти методы берут начало из восточных техник, где внутреннее сосредоточение считается важным условием умения управлять своей энергией. Они еще называются медитацией. Сосредоточиваться можно на каком-то предмете (помните, когда мы говорили о внимании, вам предлагалось упражнение с карандашом или стаканом), а можно — на собственном дыхании. Давайте попробуем освоить одно из простых дыхательных упражнений.

Упражнение «Концентрация на дыхании» для внутреннего расслабления

Сядьте удобно, закройте глаза и расслабьтесь. Ваше волшебное слово в этом упражнении — ПOKOИ. Когда вы дышите, думайте только об этом волшебном слове. При

вдохе думайте о слове «ПО», при выдохе — о слове «КОИ». Вы дышите спокойно, дыхание струится само собой. Иногда оно сильнее, иногда — слабее. Иногда вы чувствуете его внизу, в области живота, иногда — наверху, в области носа. Вы полностью расслаблены. Обращайте внимание только на то, как вы дышите, но не пытайтесь изменить дыхание. Когда вдыхаете, говорите про себя «ПО», когда выдыхаете — «КОИ». Если вас отвлекают другие мысли, заставьте их лопнуть, как мыльные пузыри, и снова обратитесь к волшебному слову ПОКОЙ (20 с). Вы медленно возвращаетесь из волшебного мира, открываете глаза и чувствуете себя совершенно обновленным и отдохнувшим. К вам вернулись бодрость и свежесть. Потянитесь или зевните.

7. Визуализация, ресурсные состояния. Четвертую группу методов, направленных на развитие способности управлять своим состоянием, можно назвать «визуализацией» — представлением образов. В одной из психотерапевтических систем под названием НЛП (нейро-лингвистическое программирование) имеется термин *ресурсные состояния*. Человек вызывает у себя какое-то приятное воспоминание: место, время, звуки и запахи (как можно более подробно), некоторое время «вживается» в это состояние, запоминает его и тренирует способность вызывать его по желанию. Это состояние называется ресурсным, и, научившись быстро вызывать его, можно включать это состояние (например, только представив себе какую-то картинку из вашего воспоминания) в трудные минуты.

*** Упражнение**

Сядьте так, чтобы вам было удобно, и закройте глаза. Спокойно вдохните и выдохните. Ваше дыхание свободно. Представьте себе, что вы находитесь в каком-то красивом месте — на лугу, на вершине горы, в лесу или на море или где-то еще. Это может быть любое место, которое вы любите и которое привлекательно для вас. Оно должно быть приятным, удобным для вас, действовать на вас успокаивающе и расслабляюще (2 с). Осмотритесь немного в этой местности и рассмотрите подробности пейзажа, обратите внимание на цвета (20 с). Почувствуйте, как от этого места исходит тепло и безопасность; может быть, с этим местом у вас связаны другие чувства (20 с). Теперь устройтесь еще уютнее, по-домашнему. Может быть, вы ищете укрытие или хотите построить защитное сооружение, чтобы обезопасить свой покой. Если хотите, измените свою позу (1 с). Вы чувствуете себя уверенно, спокойно и расслабленно. Наслаждаетесь чувством, которое теперь исходит от вас (20 с). Это место — ваше безопасное убежище, место для внутреннего отступления. Вы можете в любое время возвращаться сюда. Когда захотите, когда вам нужно ощутить уверенность и безопасность. Насладитесь вашим укрытием, которое дарит вам тишину, мир, безопасность и расслабление (20 с). Теперь попрощайтесь с ним, но вы снова можете сюда вернуться. Возвращайтесь назад, но не торопитесь. Откроете глаза, когда вам этого захочется, через 1—3 минуты.

8. Психосинтез. И последняя группа способов, которых мы с вами коснемся, пришла из направления психотерапии, называемого «Психосинтез». Вы мысленно уносите в какое-то пространство, где вам хорошо, вы можете полетать и ощутить свободу и счастье (если перед этим удастся расслабиться и вжиться в мысленный образ). Вариантов этих упражнений также очень много — давайте попробуем выполнить одно из них.

Упражнение "Частица"

Сядьте удобно, расслабьтесь (вы уже знаете, что для этого нужно), закройте глаза и, слушая мой голос, создавайте свои внутренние образы.

Представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна И счастлива (*пауза*). Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, она пребывает там в полнейшем мире, в силе и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться (*пауза*). Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа — язычка пламени, драгоценного камня или озера, спокойного, с гладкой поверхностью (*пауза*). Преисполненная глубокой умиротворенности и радости, спокойствия, она, эта драгоценная частица находится в полной безопасности. Она там — глубоко в нас. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящиеся глубоко, в **самом** центре, в самом ядре вас, - вы сами (*пауза 20 с*).

Запомните это ощущение. Теперь глубоко вздохните, медленно откройте глаза и возвратитесь в реальную жизнь.