

Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний

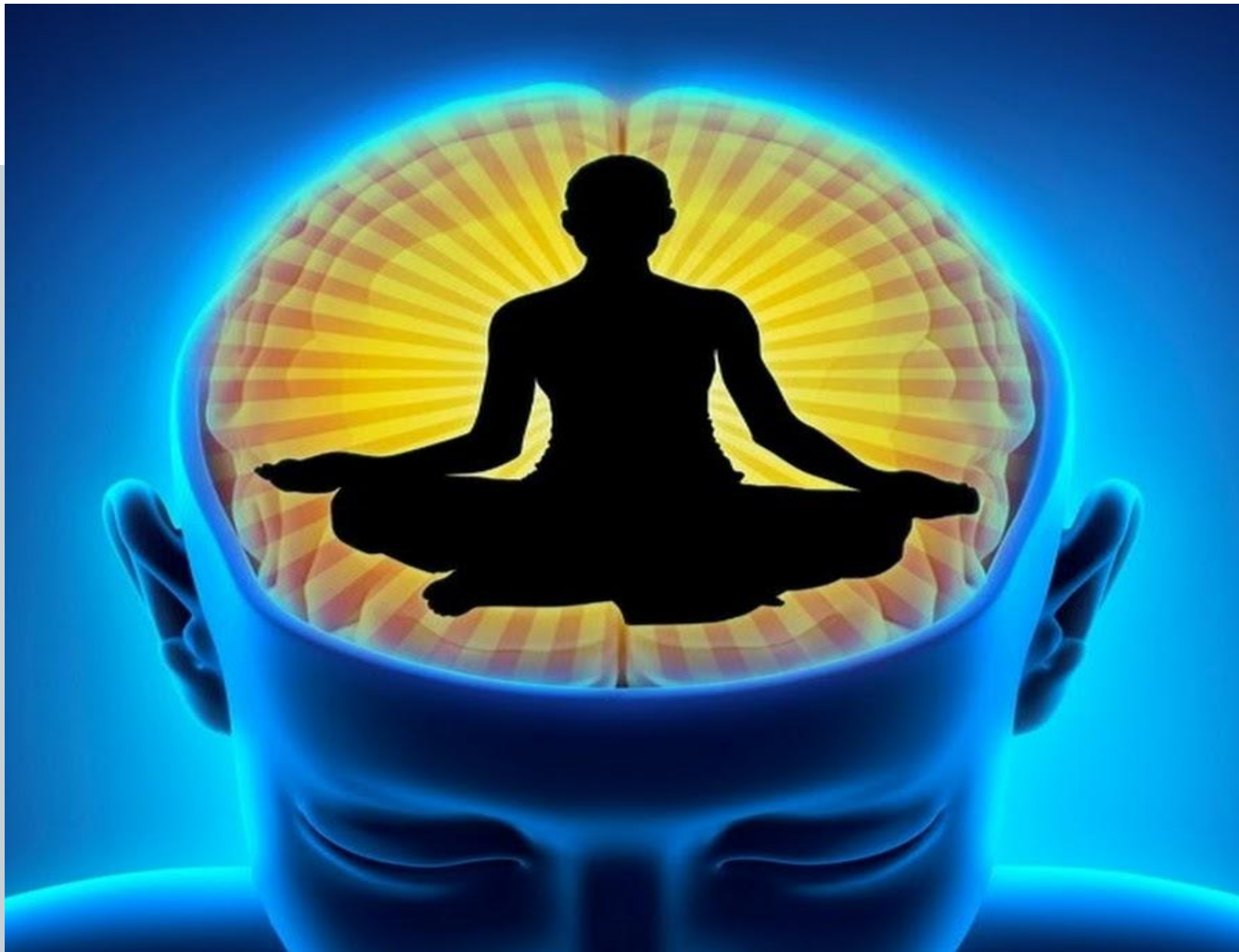


РАБОТУ ВЫПОЛНИЛ СТУДЕНТ ГРУППЫ 2К4 КРУТЬКО ТАРАС



Природа, создавая человека, дала организму великую способность к саморегуляции.

Саморегуляция - это свойство организма автоматически устанавливать и поддерживать на определенном относительно постоянном уровне свои физиологические и психические показатели. Управляющие факторы находятся внутри организма и имеют адаптивную и самонастраивающуюся функции. Адаптация — это совокупность особенностей организма, обеспечивающая возможность его существования в меняющихся условиях внешней среды.

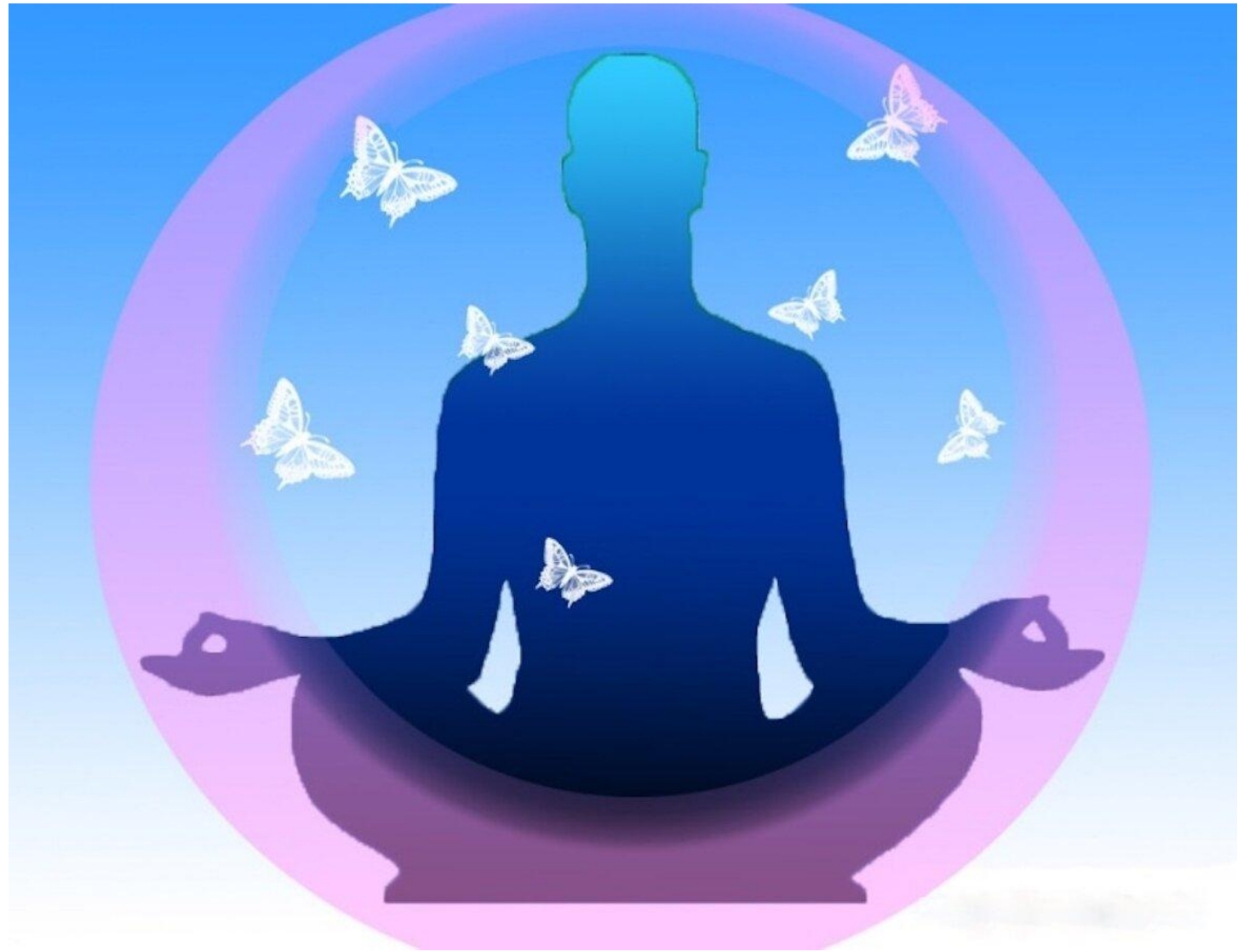




Саморегуляция человека имеет две формы: произвольную (осознаваемую) и непроизвольную (неосознаваемую). Непроизвольная саморегуляция связана с жизнеобеспечением, осуществляется в организме на основе эволюционно сложившихся норм. Произвольная саморегуляция связана с целевой деятельностью, изменением индивидуально-личностных характеристик, текущего психического состояния, установок поведения, систем ценностей. Исследования показывают, что человек имеет способность, применяя методы произвольной саморегуляции, изменять так же и работу систем жизнеобеспечения. Такое воздействие называют психической саморегуляцией. Психическая саморегуляция – это формирование особых психических состояний, способствующих наиболее оптимальному использованию физических и психических возможностей человека. Под психической регуляцией понимают целенаправленное изменение как отдельных психофизиологических функций, так и в целом нервно-психического состояния, достигаемого путем специально организованной психической активности. В результате создается такая интегративная деятельность организма, которая концентрированно и наиболее рационально направляет все его возможности на решение конкретных задач.



Методы психической саморегуляции основываются на процессе естественного восстановления нормальной работы всех функций организма. Фактически методы саморегуляции только помогают упразднить те психические и телесные препятствия, которые мешают нормальному функционированию организма.





Классификация методов саморегуляции.

Методы саморегуляции включают в себя: медитации, аутотренинг, визуализации, развитие навыков целеполагания, совершенствование поведенческих навыков, практики телесного и эмоционального реагирования, самовнушения, нервно-мышечной релаксации, идеомоторная тренировка, саморегуляции эмоциональных состояний.

Применение методов позволяет:

- Редуцировать тревогу, страх, раздражительность, конфликтность
- Активизировать память и мышление
- Нормализовать сон и вегетативные дисфункции
- Увеличить эффективность деятельности
- Самостоятельно формировать позитивные психоэмоциональные состояния
- Оптимизировать способы достижения целей
- Снижать «внутреннюю стоимость» затрачиваемых усилий