



Коррекция психических состояний

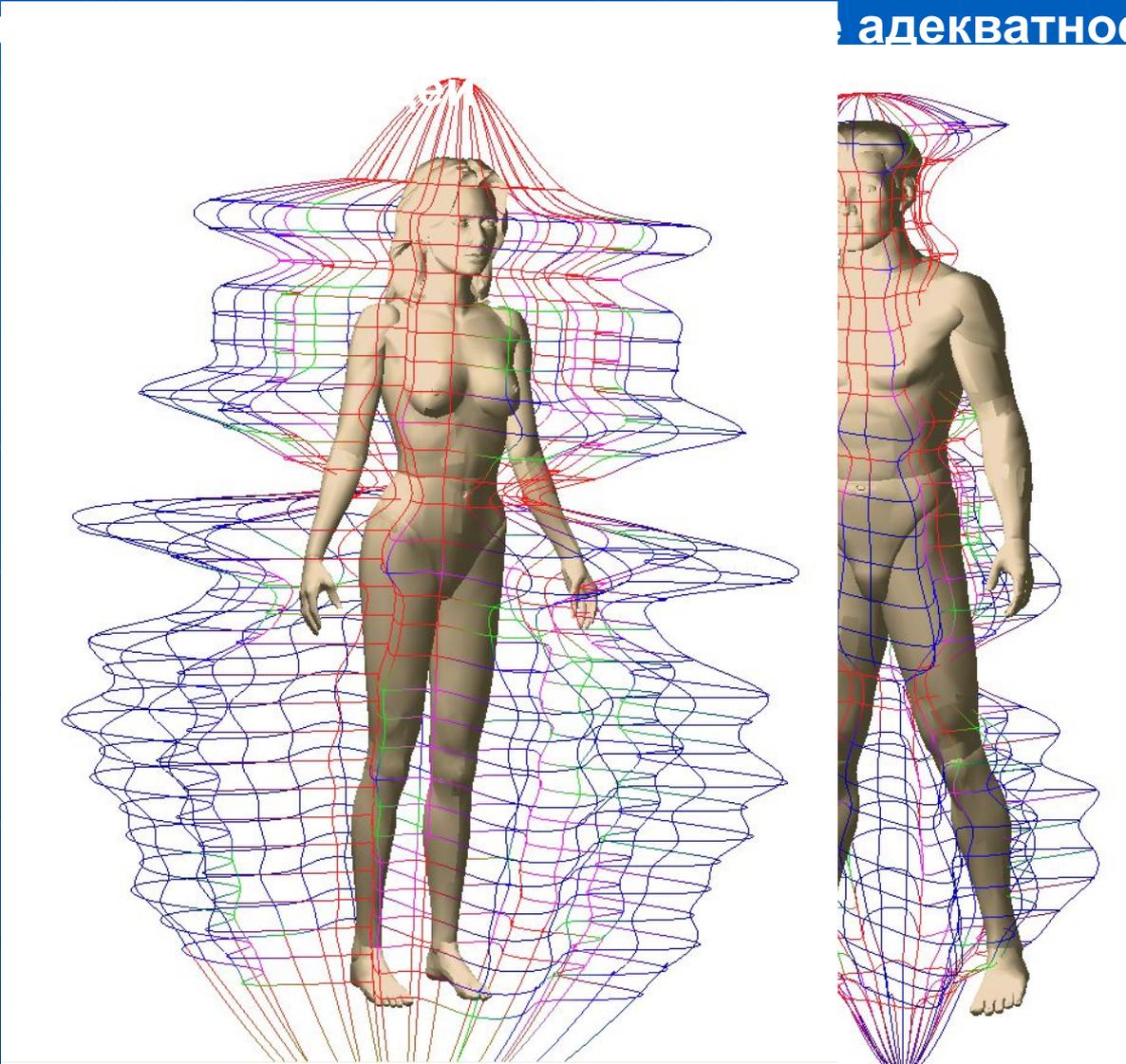


- СОСТОЯНИЕ – это целостная системная реакция (на уровне организма и часто –личности) на внешние , и внутренние воздействия, направленная на сохранение целостности организма, и обеспечение его жизнедеятельности в конкретных условиях обитания (Ильин Е.П., 2005)

- ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ — понятие, используемое для условного выделения в психике индивида относительно статического момента, в отличие от понятия «психический процесс».

Функциональное состояние — это системный ответ организма, обеспечивающий его адекватность требованиям деятельности.

Изменение ФС представляет собой смену одного комплекса реакций другим, причем все эти реакции взаимосвязаны между собой и обеспечивают адекватное поведение организма.



Эмоциональные состояния или эмоции как состояния?

Термин "эмоциональное состояние" обозначает обычно довольно долго длящуюся эмоцию.

Эмоциональное состояния рассматривают как эмоциональную составляющую психического состояния (Смирнов В.М., Трохачёв А.И., 1974)



Общие принципы коррекции и регуляции состояний

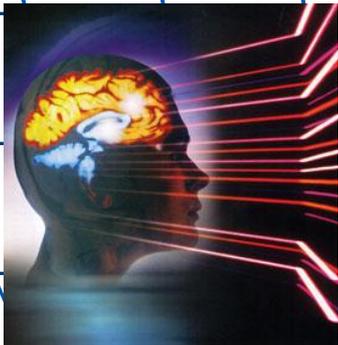
- Регуляция состояний может осуществляться путём:
 - 1) предупреждения их возникновения и
 - 2) ликвидацией уже возникших состояний (Ильин Е.П., 2005).



Классификация методов коррекции состояний

- 1. Методы прямой регуляции (фармакологические средства, библиотерапия, музыка) и методы опосредованного влияния (трудотерапия, имитационные игры, внушение) (Габдреева Г.Ш., 1981).
- 2. Бессознательная, произвольная регуляция посредством специфической и неспецифической активации и сознательная произвольная регуляция состояния посредством процессов волевой регуляции (Дикая Л.Г., Гримак Л.П., 1983).
- 3. Регуляция посредством другой эмоции; когнитивная регуляция; моторная регуляция (Изард К., 2000)

ВНЕШНИЕ МЕТОДЫ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ



Методы саморегуляции

- Аутогенная тренировка;
- Изменение направленности сознания (отвлечение, переключение, снижение значимости предстоящей деятельности (результата));
- Медитация;
- Спорт, трудотерапия



Психокоррекция эмоциональных состояний

- Депрессия
- Тревога
- Страх
- Гнев
- Агрессия
- Утрата
- Синдром эмоционального выгорания



Теоретическая основа коррекции

Тревогу - Б.И.Кочубей определяет как «страх неизвестно чего»

В отличие от **тревоги** как состояния - **тревожность** как черта личности присуща далеко не каждому.

Но чтобы она сформировалась, человек должен накопить «достаточный» багаж неудачных, неадекватных способов преодоления состояния тревоги. Известно, что тревожность, закрепившись, становится достаточно устойчивым образованием.

Люди с повышенной тревожностью тем самым оказываются в ситуации «заколдованного психологического круга», когда тревожность ухудшает возможности человека, результативность его деятельности.

А это, в свою очередь, еще более усиливает эмоциональное неблагополучие.



Причины тревожности:

1. Х. Аструп

Безработица, неуверенность в завтрашнем дне – все это порождает тревоги и неврозы.

2. Ф.Редлих и А. Холлигсхеда

Окружающая среда, условия жизни имеют большее значение в эмоциональной нестабильности неврозов, чем наследственность.

3. З.Фрейд

Столкновение биологических влечений с социальными запретами порождает неврозы и тревожность.

4. А.Адлер

Каждый из нас хочет покорить другого, но если это не удастся, то возникает страх, и тогда человек как бы покоряет себя, но при этом чувствует себя неполноценным.

Чувство неполноценности, слабости и становится причиной беспокойства субъекта, причиной его тревожности.



Причины тревожности:

5. К.Хорни



Ввела понятие «основная тревога», которая является результатом неправильных человеческих отношений.

Она утверждала, что чувство тревоги возникает в результате ощущения человеком изолированности и беспомощности в потенциально враждебном ему мире.

6. С. Салливен



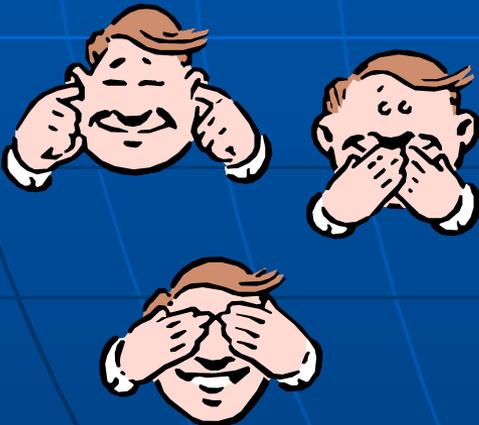
Личность не может быть изолирована от других людей, межличностных ситуаций.

Ребенок с первого дня рождения вступает во взаимоотношения с людьми и в первую очередь с матерью.

Источниками напряжения являются потребности организма и тревога.

Причины тревожности:

7. Э. Фромм



Подходит к проблеме психического дискомфорта с позиции исторического развития общества.

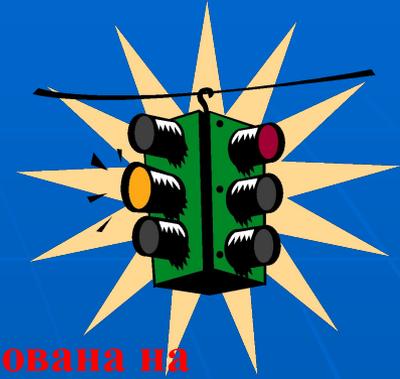
В эпоху средневековья человек не был свободен, но он не был изолирован и одинок, не чувствовал себя в такой опасности и не испытывал таких тревог, как при капитализме, потому что он не был «отчужден» от вещей, от природы, от людей.

Человек был соединен с миром первичными узами, которые Фромм называет «естественными социальными связями»

Чтобы избавиться от тревоги, порожденной негативной свободой, человек стремится избавиться от самой этой свободы.

Единственный выход он видит в бегстве от свободы, т.е. бегстве от самого себя, в стремлении забыться и этим подавить в себе состояние тревоги.

Причины тревожности:



8. Н.Муссен, К.
Конжер.



Пришли к выводу, что **тревожность основана на реакции страха, но страх является врожденной реакцией на определенные ситуации, связанные с сохранением целостности организма.**

С одной стороны, исследователи рассматривают тревогу как врожденную реакцию на опасность, присущую каждой личности, с другой стороны, ставят степень тревожности человека в зависимость от степени интенсивности обстоятельств (стимулов), вызывающих чувство тревоги, с которыми сталкивается человек, взаимодействуя с окружающей средой.



Причины тревожности:

9. К.Роджерс

Основной конфликт личности и основную тревогу К.Роджерс выводит из соотношения двух систем личности - сознательной и бессознательной. Если между этими системами имеется полное согласие, то у человека хорошее самочувствие, он удовлетворен собой, спокоен.

И, наоборот, при нарушении согласованности между двумя системами возникают различного рода переживания, беспокойство и тревога.

Главным условием, предупреждающим эти эмоциональные состояния, является умение человека быстро пересматривать свою самооценку, изменять ее, если этого требуют новые условия жизни.



Таким образом, в понимании природы тревожности у зарубежных авторов можно проследить два подхода:



A

Понимание тревожности как изначально присущего человеку свойства

B

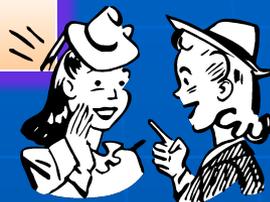
Тревожность как реакция на враждебный человеку внешний мир

Однако, несмотря на, казалось бы, принципиальное различие между пониманием природы тревожности как биологической или социальной, эти две точки зрения постоянно смешиваются у большинства зарубежных ученых. Кроме того, никто из них не делает различия между объективно обоснованной тревожностью и тревожностью неадекватной.



2. «Настройка на определенное эмоциональное состояние»

3. «Приятное воспоминание»



1. «Переинтерпретация» симптомов тревожности.

4. «Использование роли»

11. «Переформулировка задачи»

Примерная коррекция тревожност

5. «Контроль голоса и жестов»



10. «Доведение до абсурда»

6. «Улыбка»



9. «Репетиция»

8. «Мысленная тренировка»

7. «Дыхание»



Эти и другие приемы являются достаточно эффективными, прежде всего, для людей, испытывающих так называемую **«открытую тревогу»**.

В работе с такими людьми, тревожность которых проявляется как бы в скрытой форме (часто такие люди говорят, что они не испытывают тревоги, но постоянно терпят неудачи из-за своего невезения, несостоятельности, отношения других людей). Необходимо обратить внимание на развитие у них умения анализировать свои переживания и находить их причины (самоанализ).



Можно предложить обсудить переживания или поступки по схеме:



Что он должен делать?

Успешно или неуспешно он действовал в этой ситуации?

Какова причина?

Что произошло?

Что переживает и думает он?

Важным этапом в работе со «скрытыми» проблемами - является выработка у людей критериев собственного успеха.

Оценка успеха у них часто затруднена, в связи с этим многие достаточно удачные ситуации рассматриваются ими как неуспешные.

Продуктивным в таких случаях оказывается совместное обсуждение объективных показателей успеха в той или иной ситуации, как бы «договориться» с ним, какой результат считать успешным, и затем максимально развернуто записать эти критерии применительно к различным ситуациям. После этого постоянно в беседах обращаться к этим критериям, побуждая людей оценивать свои результаты.

Здесь целесообразен несколько иной подход в организации коррекционной работы.



Синдром эмоционального выгорания



- предотвратить возникновение СЭВ и достичь снижения степени его выраженности может:
- 1) определение краткосрочных и долгосрочных целей;
- 2) использование "тайм-аутов", что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);
- 3) овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, идеомоторные тренировки)
- 4) профессиональное развитие и самосовершенствование (
- 5) уход от ненужной конкуренции
- 6) эмоциональное _ общение
- 7) поддержание хорошей физической формы

Психокоррекция функциональных состояний.

- Активизация, вработывание, приемы повышения работоспособности
- Профилактика монотонии.
- Профилактика переутомления (гидропроцедуры, массаж,
- Профилактика нарушений сна
- Регуляция состояний при помощи БОС
- Отдых в комнатах психологической разгрузки



Психокоррекция острых стрессовых состояний



Благодарю за внимание !