



# **Саморегуляция психических состояний**

## ***часть 1***

**Способы воздействия  
на обменные процессы  
и приток нервной импульсации**



**Психическая саморегуляция (ПС) – это сознательные воздействия человека, направленные на управление своей психикой и достижение и поддержание необходимого психического состояния.**

Человек - существо социальное, его стихия - общение. Люди обычно страдают, когда остаются в одиночестве, кроме того, в общении повышается уровень удовлетворенности жизнью, сообща легче решать сложные житейские и трудовые проблемы. Каждому человеку важно научиться регулировать уровень своей психической активности и контролировать свое психическое состояние, иначе негативные переживания берут верх, и человек львиную долю времени находится в стрессе.

Каждый человек имеет определенный уровень стрессоустойчивости, т.е. имеет свои возможности противостоять стрессу, которые зависят от темперамента, степени подверженности стрессу из-за усвоенных стереотипов поведения, степени социально-психологической напряженности.

Так, темперамент значительно влияет на наше поведение, поскольку является особым свойством личности, врожденным типом нервной системы, который определяет силу, уравновешенность и подвижность нервных процессов. В зависимости от темперамента в поведении преобладают либо эмоции, либо действия. Стресс больше беспокоит эмоциональные натуры, делает их более подверженными дезорганизованным действиям.

# Дыхательные упражнения

Дыхание – одновременно и индикатор, и регулятор нашего психического состояния. Овладев своим дыханием, человек овладевает своими витальными потребностями, а затем и психикой в целом. Большинство нежелательных для нас психических состояний сопровождаются изменениями дыхания – задержки, затаивания, зажимы, сбои темпоритма, вздохи и т.п.



Специальные дыхательные упражнения в сочетании с определенными позами и движениями, концентрацией внимания, привлечением воображения способствуют избавлению от автоматизма их воспроизведения. Управление дыханием может использоваться для оперативной коррекции текущего состояния или долговременного изменения психофизиологических свойств, имеющего оздоравливающий эффект и гармонизирующего общее состояние психики. Влияние дыхания на психическое состояние происходит двумя основными путями: посредством влияния на газообмен в клетках нервной системы и посредством изменения импульсации в мозг от дыхательных мышц. Варьирование условий

# Виды дыхания

```
graph TD; A(Виды дыхания) --> B(Брюшное, диафрагмальное); A --> C(Верхнее, ключичное);
```

Брюшное,  
диафрагмальное

Используется для преодоления волнения, тревоги и раздражительности, для того, чтобы максимально расслабиться для быстрого и

эффективного отдыха

Верхнее,  
ключичное

Применяется, когда необходимо взбодриться после монотонной работы, сбросить усталость и подготовиться к активной

деятельности

Различают также активирующий и успокаивающий темпоритмы дыхания. Первый характеризуется длительным, глубоким вдохом и коротким резким выдохом, сокращенной дыхательной паузой, второй – напротив, коротким вдохом, медленным, спокойным выдохом, длительной паузой между дыхательными циклами. Упражнения гармонизации дыхания входят в такие системы саморегуляции и самосовершенствования, как йога, цигун, аутогенная тренировка И. Шульца.

Эффект в дыхательных упражнениях усиливается сознательным контролем, сосредоточением внимания, образным "сопровождением" происходящих в организме процессов.



К дыхательным упражнениям тесно примыкают упражнения с собственным голосом. Они заключаются в произнесении или пропевании с различными громкостью, четкостью, интонациями, ритмом отдельных звуков, слогов, слов или фраз, с целью добиться уверенного, свободного, выразительного звучания голоса, и тем самым – соответствующего настроения.



# Психомоторные упражнения

имеют двойственное воздействие: оперативное влияние на нервную и эндокринную системы и пролонгированное изменение свойств многих органов и систем, обеспечивающих основу нашего самочувствия, настроения, работоспособности. Их подразделяют на статические и динамические.



К статическим прежде всего относится система специальных поз в йоге – асан. Глубокое овладение ими невозможно без проникновения в идеологию йоги как философского учения. Однако в повседневной жизни может принести пользу и применение отдельных элементов этой системы, что вполне доступно современному "урбанизированному" человеку.

Другим направлением в "психомоторной статике" является "стретчинг" – ряд специальных приемов, направленных на совершенствование гибкости и подвижности суставов. Лежащий в их основе миотатический рефлекс приводит к усилению обменных процессов не только в мышцах, но и в организме в целом, обеспечению высокого

В динамических упражнениях в качестве регулятора психических состояний используются определенные системы движений, в том числе всем знакомые ходьба, бег, плавание, утренняя гимнастика, распространенные игровые виды спорта, аэробика или просто танцы, или более экзотические системы у-шу, тай-чи, цигун и т.п. Например, ходьба в определенном ритме, с соответствующей организацией внимания и дыхания, производит явное нормализующее воздействие на возбужденного, взволнованного или разгневанного человека. Недаром рекомендуют "выяснение отношений" предварять прогулкой в одиночестве.

К психомоторным способам саморегуляции относятся упражнения с использованием явлений так называемой "идеомоторики", когда воображаемые движения (рук, ног, речевого аппарата) сопровождаются реальными напряжениями и расслаблениями соответствующих мышечных групп. Такое идеомоторное проигрывание предстоящих действий позволяет улучшить, например, качество спортивных выступлений при снижении объема реальных тренировок, снизить предстартовый стресс путем предварительного "идеомоторного отреагирования" ожидаемых переживаний. Но ничто не мешает использовать этот метод и в подготовке к предстоящей затруднительной ситуации.

Следующий метод психомоторной саморегуляции - ритмичное чередование напряжения и расслабления как определенных мышечных групп, так и отдельных мышц - способствует быстрому восстановлению истраченной энергии, нормализации психического состояния и закреплению навыков полной релаксации.

Данный метод является эффективной гимнастикой вегетативных центров нервной системы, способствует формированию навыка отслеживать состояние тонуса мышц в повседневной деятельности, что в сочетании с умением оптимизировать дыхание повышает устойчивость организма к кислородной недостаточности.

Еще одним методом психомоторной регуляции является самомассаж, при котором субъект является одновременно и объектом мышечного воздействия. самомассаж не только обеспечивает общий тонус мышц тела, но и эффективен для мимических мышц, ответственных за выражение и формирование эмоций. Кроме того, не следует забывать о самомассаже особых биологически активных точек на ушных раковинах и всем теле, способных влиять на общее самочувствие и настроение.



# Саморегуляция в

## ИЗМЕНЕННЫХ СОСТОЯНИЯХ

### СОЗНАНИЯ

Помимо методов саморегуляции психических состояний на фоне обычного бодрствования, существует группа методов, использующая "измененные состояния сознания". Границы между этими направлениями довольно условны, так как саморегуляция сама по себе уже влечет изменение таких важных параметров состояния, как локус внимания, содержание сознания и т.д. К тому же, использование измененных состояний сознания связано не с отказом от уже описанных приемов, а с увеличением и закреплением их полезного эффекта за счет создания особенно благоприятных внутренних условий.



# Аутогенная тренировка (АТ)

представляет собой систему психологического воздействия на себя самовнушением. Главным инструментом здесь выступает слово, направленное на саморегуляцию произвольных функций организма.

АТ помогает регулировать эмоциональные состояния, устранить нежелательные переживания и тревоги, быстро восстановить работоспособность при физическом и нервном утомлении, улучшить сон.

Овладев навыками АТ, можно устранить неуверенность, застенчивость, рассеянность, выработать устойчивость своего поведения и сознательно управлять своей психикой; ответить на

# Медитация -

это древний способ психической саморегуляции, и хотя ее природа в современном мире понимается совершенно иначе, но сохраняется общий подход к ее сущности, как к способу управления состоянием личности.

Медитация базируется на управлении своим внутренним миром путем приведения в нужное действие своего сознания и подсознания. В результате длительного самососредоточения на подсознательных сферах психики у человека как бы внезапно вспыхивает дремлющее ощущение умиротворения, неподдельной радости и счастья, в силу чего медитация полезна в сущности для любого человека.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- Алексеев А.В. Я спокоен. Как защитит себя от стресса -Р н/Д.: Феникс, 2004.
- Алиев Х. Ключ к себе. Этюды о саморегуляции. - М.: Молодая гвардия, 1990.
- Гиппиус С.В. Гимнастика чувств. Секреты развития психики. – Спб.: Прайм-Еврознак, 2003.
- Гройсман А.Л. Личность, творчество, регуляция состояний. — М.: Магистр, 1998.
- Кандыба В.М. Психическая саморегуляция. — СПб.: «Лань». 2001.
- Ключников С. Искусство управления собой. — СПб.: Питер. 2003.
- Козлов В.В. Психотехнологии измен-х состояний сознания. — М.: Ин-т психотерапии, 2005.
- Крейз Р. Релаксация. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.
- Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004.
- Леви Л. Искусство быть собой. Индивидуальная психотехника. -М.: Знание. 1991.
- Левшинов А.А. Внутренний наркотик, или целительная медитация. — СПб.: Питер. 2001.
- Линдеман Х. Аутогенная тренировка. — Мн.: «Попурри», 2000.
- Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. — Спб.: «Сентябрь», 2001.
- Панкратов А.Н. Саморегуляция психического здоровья. — М.: Ин-т психотерапии, 2001.
- Практикум по психологии состояний: Учебное пособие/ Под ред. Проф. А.О. Прохорова – СПб: Речь, 2004.
- Сеидов М, Релаксация и мобилизация. — Воронеж,: НПО «МОДЭК», 2002.
- Шрайнер К. Как снять стресс. 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 минуты. -М.: