

# Немедикаментозные методы коррекции эмоциональных нарушений

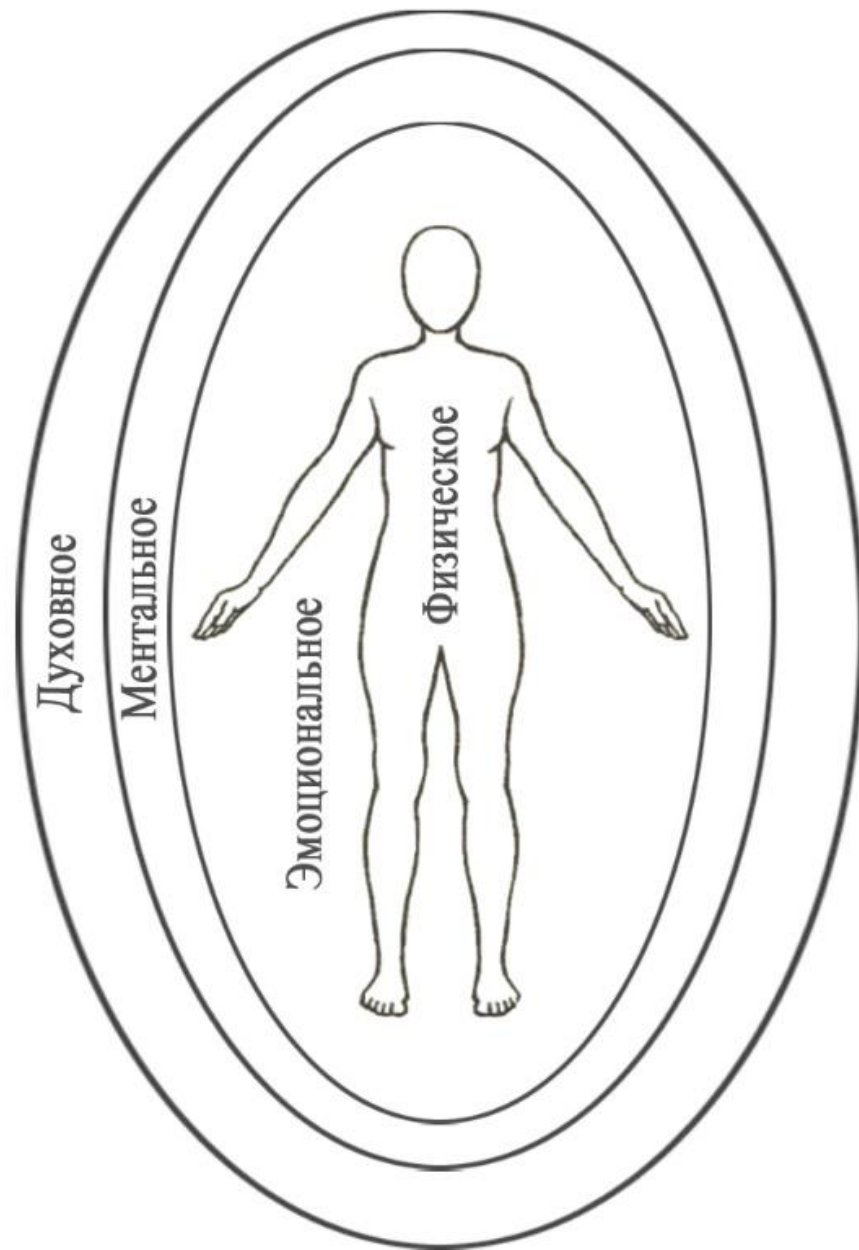
АВТОР: ГОРБАНЕВА Е.Г.,  
СНК ПСИХИАТРИИ  
С НАРКОЛОГИЕЙ

# Медитация

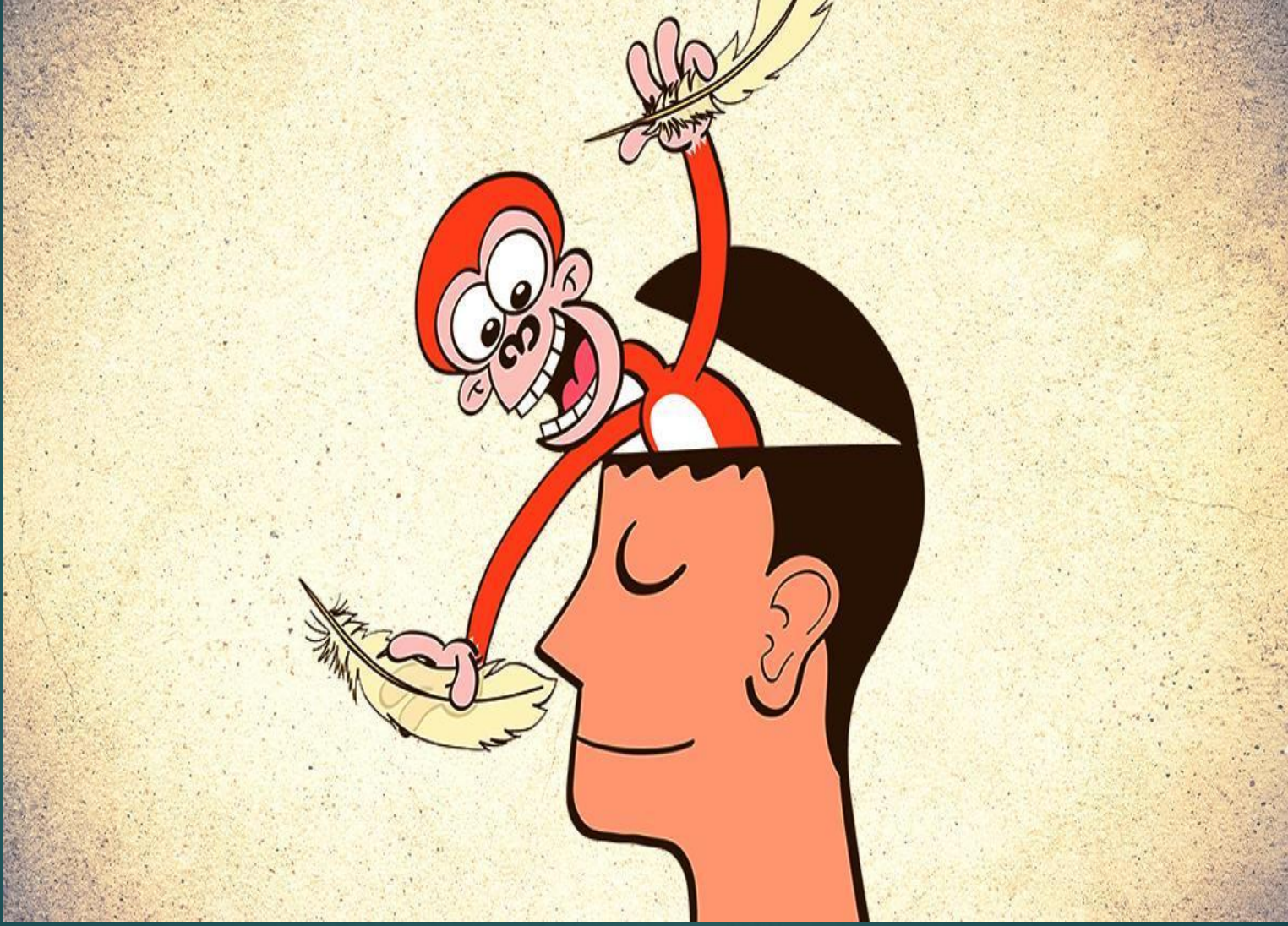


- ▶ **Медитация** (от лат. *meditatio* — размышление) — род психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений (или в силу иных причин).
- ▶ Медитативные методы основаны на управлении функциями психики с помощью концентрации внимания (пассивная медитация) или воли (активная медитация). Отличаются не только методы, но и способы медитаций.

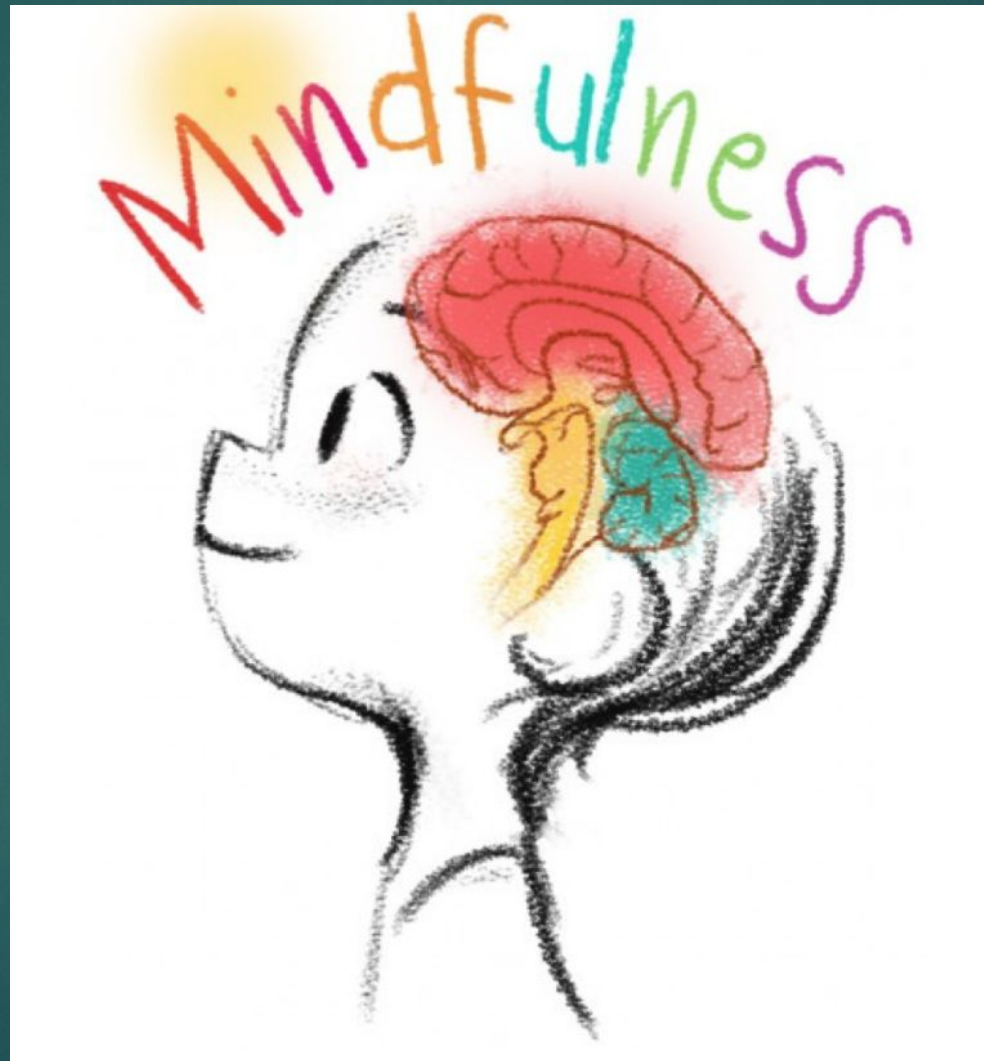




Энергетические тела



- ▶ Найдите приятное тихое место, где вас никто не побеспокоит 10-15 минут.
- ▶ Сядьте в удобную позу, обязательно держа спину прямо. Это может быть поза ноги по-турецки на полу, а может быть и удобный стул, но при этом ноги должны обязательно стоять на земле полной ступней.
- ▶ Закройте глаза и положите руки на колени ладонями вверх.
- ▶ Несколько минут просто наблюдайте за вашим дыханием. Осознайте и прочувствуйте, как воздух проходит через ваши ноздри и горло. Почувствуйте, как во время дыхания поднимается и опускается ваша грудная клетка. Обратите внимание на то, как напряженность мягко покидает ваше тело вместе с выдыхаемым воздухом через рот.
- ▶ Когда вы почувствовали, что ваше тело расслабилось, измените ритм вашего дыхания. Сделайте глубокий вдох на счет «один», затем задержите ваше дыхание на четыре секунды, и выдыхайте медленно на счет «два».
- ▶ Продолжайте дышать по методу «один-четыре-две», сосредоточив свое внимание на дыхании, в течении 10 минут.

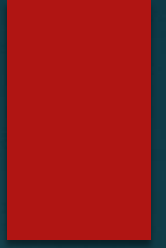




# Самогипноз



- ▶ Самогипноз — это сознательная, контролируемая способность человека погружать себя в гипнотическое состояние, а также, способность реализовывать различные феномены, свойственные гипнотическому состоянию. В технике самогипноза обязательно должен присутствовать компонент, называемый самовнушением.



- ▶ Напряжение в теле — неизбежное побочное явление тревоги. Страх, постоянно присутствующий в сознании, посылает телу сообщения, требующие постоянной готовности отреагировать на опасность. Из-за этого возникает возбуждение разного рода: мышечное напряжение, учащенное сердцебиение, повышенное кровяное давление, боли, сжимание челюстей, потливость, дрожание, поверхностное дыхание — вплоть до утомления. Эти реакции не просто неприятны сами по себе, они только усиливают тревогу, замыкая порочный круг. Техника прогрессивной мышечной релаксации направлена на снижение физического напряжения и расслабление. Их освоение займет какое-то время, но справиться с ними способен каждый. Напряжение и тревога встречаются в нашей жизни ежедневно, поэтому стоит посвятить силы и время изучению этих упражнений.

1



2



3



4




# ПИРАМИДА УБЕЖДЕНИЙ




# КОГНИТИВНАЯ МОДЕЛЬ при урегулировании споров



- 
- ▶ 1. Что заставило меня так подумать?
  - ▶ 2. Почему эта мысль истинна?
  - ▶ 3. Почему я должен доверять этому?
  - ▶ 4. Кто ещё так думает?
  - ▶ 5. Если я буду так думать дальше, как это сделает меня счастливее? Приблизит ли это меня к цели?





Событие/ ситуация	ННМ	Эмоции
Вы потеряли кошелек	«Какой же я идиот». «Почему все время со мной что-то случается?!» «Я ненавижу этот мир»	Самоуничижение, стыд, злость, унижение, страх, разочарование



Какими бы черными ни  
были тучи, вы всегда  
должны помнить, что над  
ними, неизменно, сияет  
синее небо!

Спасибо за внимание!