

Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.

Выполнил студентка группы 2К4
Ведерникова Олеся

Основные понятия

- **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

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.

Разновидности саморегуляции

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.

Психическая саморегуляция

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.

Классификация

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.