

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПО КОНТРОЛЮ ЗА ОБОРОТОМ НАРКОТИКОВ**

Дальневосточный институт повышения квалификации

Кафедра оперативно-розыскной деятельности

**Психическая саморегуляция
сотрудников органов наркоконтроля**

Методические рекомендации

Хабаровск
ДВИПК ФСКН России
2012

ББК 88.4

П69

Печатается согласно п. 11 плана НИиРИР на 2012 год,
утверждённого начальником ДВИПК ФСКН России
29 декабря 2011 года

Рецензент:

О. П. Литовенко, психолог Регионального управления ФСКН России по Хабаровскому краю, майор полиции

Психическая саморегуляция сотрудников органов наркоконтроля:
П69 метод. рекомендации / сост. Е. В. Дементьева ; ДВИПК ФСКН России.
– Хабаровск, 2012. – 48 с.

В методических рекомендациях представлены теоретико-методологические подходы к изучению психической саморегуляции и основные методы психической саморегуляции, а также аутотренинг, комплексы упражнений, позволяющие улучшить самочувствие, обрести чувство вдохновения, благополучия и оптимизма.

Предназначено для сотрудников оперативных подразделений органов наркоконтроля, обучающихся на курсах профессиональной переподготовки и повышения квалификации в образовательных учреждениях ФСКН России, а также для всех, кто хочет сохранить и укрепить собственное психическое здоровье.

ББК 88.4

Составитель:

Е. В. Дементьева, преподаватель кафедры оперативно-розыскной деятельности, подполковник полиции

© Дальневосточный институт
повышения квалификации
ФСКН России, 2012

Оглавление

| | |
|---|----|
| Введение | 4 |
| Глава 1. Теоретико-методологические подходы к изучению психической саморегуляции | 5 |
| Глава 2. Основные методы психической саморегуляции | 12 |
| 2.1. Аутотренинг | 12 |
| 2.2. Дыхание | 22 |
| 2.3. Медитация | 28 |
| 2.4. Методы снятия болевых ощущений | 34 |
| 2.5. Комплексы упражнений для саморегуляции | 38 |
| Заключение | 45 |
| Список использованной и рекомендуемой литературы | 46 |

Введение

В настоящее время сотрудники органов наркоконтроля выполняют ответственные задачи в сложной обстановке постоянного воздействия психогенных факторов: опасности, сопряжённой с риском для жизни, физических перегрузок, напряжённой работы внимания, необходимости непрерывного анализа быстро меняющихся ситуаций. Специфика службы требует от сотрудников мобилизации всех физических и психических возможностей организма. Однако в такой обстановке может резко снизиться волевая готовность к немедленным действиям, возникнуть напряжённость, неуверенность в себе или сковывающий страх, другие эмоциональные состояния, отрицательно влияющие на эффективность оперативно-служебной деятельности.

Раскрытие и использование резервов психики в интересах службы была и остаётся актуальной для сотрудников органов наркоконтроля, поскольку они должны уметь всегда «властвовать собой» и самостоятельно управлять скрытыми ресурсами психики в любых, даже самых сложных условиях. Для этого необходимо знать возможности своего организма и уметь реализовывать их в нужный момент, другими словами, владеть навыками психической саморегуляции.

В настоящее время достаточно подробно разработаны и активно используются специальные методы психической саморегуляции во многих областях деятельности человека. Однако, несмотря на живой интерес к этой проблеме и имеющиеся теоретические наработки, внедрение в реальную практику органов наркоконтроля конкретных методик психической саморегуляции отстаёт от требований сегодняшнего дня.

Особенность и актуальность методических рекомендаций в том, что здесь собраны воедино традиционные и нетрадиционные техники саморегуляции, призванные помочь человеку в профилактике тех недугов, которые зачастую становятся нежелательными спутниками такой важной и нелегкой профессии, как полицейский.

Психическая саморегуляция, как специальная техника управления скрытыми резервами психики, является лишь вспомогательным средством регуляции сознательной деятельности. Она может достаточно широко применяться в качестве средства активизации деятельности сотрудников как на этапе профессиональной подготовки, так и в ходе выполнения оперативно-служебных задач.

Глава 1. Теоретико-методологические подходы к изучению психической саморегуляции

Существует множество свидетельств того, что возможности человека в обыденной жизни проявляются далеко не полностью, но в состоянии чрезвычайного эмоционального возбуждения, в экстремальной ситуации люди способны на гигантскую интеллектуальную и физическую сверхмобилизацию. Так, были случаи, когда, спасая своего ребёнка, женщина переворачивает автомобиль; убегающий от разъярённой собаки человек преодолевает трехметровую стену; терпящие бедствие моряки затонувшего судна остаются живы, проведя несколько часов в ледяной воде; в пылу боя небольшая группа бойцов вкатывает на вершину крутой горы тяжёлое орудие, которое впоследствии не могут сдвинуть с места вдвое большее число солдат, – и таких примеров можно привести бесконечно много. Очевидным является разительное изменение сознания человека, находящегося на грани жизни и смерти, которое мобилизует все человеческие возможности. И если в экстремальной ситуации это происходит самопроизвольно, то путём регулярных психофизических и психологических тренировок можно научиться «вызывать» такую сверхмобилизацию «по заказу» в нужный момент.

Любой человек хотя бы раз в жизни нуждался в изменении своего психологического состояния в кратчайшие сроки. Люди стремятся это сделать с помощью различных нехитрых средств, способствующих улучшению своего состояния. Кто-то, например, предаётся воспоминаниям о положительных событиях, произошедших в жизни, кто-то пытается дышать глубже и медленнее. Каждый ищет свой личный способ, и кто-то находит его самостоятельно. Как правило, одного способа недостаточно, лучше иметь их несколько. Ведь ситуации бывают разными, а соответственно, и способы самопомощи различны. Если вы применили свой способ в определённой ситуации и он вам помог, это не означает, что в другой ситуации тот же способ даст ожидаемый результат. Есть люди, которые пока свои способы не нашли. Не найден способ, помогающий им успокоиться, если они нервничают, не найден способ чувствовать себя хорошо, когда они очень устали.

Такая неспособность человека регулировать своё настроение может отрицательно сказаться не только на взаимоотношениях с окружающими, но и на качестве выполнения профессиональных обязанностей.

Длительное пребывание во власти негативных эмоциональных состояний (состояние ожидания, тревоги, неизвестности, вины, неудовлетворённости, злости и т. п.), неумение снизить остроту переживания неблагоприятных

воздействий чревато ещё и тем, что оказывает разрушающее воздействие на организм, физическое и психическое состояние.

С давних времён замечена связь между эмоциями человека и его физическим состоянием. Считалось, например, что если постоянно сдерживать эмоции – разрушается сердце; зависть и злость поражают органы пищеварения; печаль, уныние, тоска – ускоряют старение; постоянный страх наносит ущерб щитовидной железе; безудержное горе влечёт за собой сахарный диабет, а длительные нервные нагрузки способны разрушить самый крепкий организм. Поэтому каждому сотруднику крайне важно уметь вовремя заметить воздействие стрессогенных факторов, быстро и эффективно «разрядить» возникшую психическую напряжённость, снять негативное эмоциональное состояние, снизить болевые ощущения. Не менее важной в его деятельности является способность мгновенно осуществлять волевою мобилизацию, собирать воедино все физические и психические силы. Достичь этого можно с помощью методов и приёмов психической саморегуляции.

В течение тысячелетий люди ищут эффективные способы влияния на самого себя. Особенно ценный в этом отношении опыт накоплен в школах боевых искусств Востока. Здесь основным условием адекватной реакции на быстрые изменения обстановки, адаптации в любой экстремальной ситуации, достижения, сохранения физического здоровья, быстрой психокоррекции считается умение человека поддерживать свою психику в состоянии «духа, подобного воде» и «духа, подобного луне».

По мнению мастеров боевых искусств, «дух, подобный воде», как спокойная гладь, способен дать точное зеркальное отражение любого предмета. Но стоит только подуть ветру, и мелкая рябь разрушит отражение, до неузнаваемости исказит его. Стоит человеку поддаться эмоциям страха, гнева, волнения как он утрачивает возможность чётко владеть ситуацией, оказывается беззащитным перед лицом опасности.

Специалисты боевых искусств утверждают, что «дух, подобный луне», выявляет любые действия противника, всякую брешь в его обороне. Но за набегающими тучами лунный свет тускнеет. Чрезмерная эмоциональность ведёт к потере хладнокровия и самоконтроля, порождает неадекватные ситуации действия.

Идеальным состоянием бойца считалось «пустое сознание», в котором воин «ничего не ждёт и готов ко всему в каждый момент происходящего, он не связан с прошлым, не зависит от будущего и живёт только настоящим, воспринимая его всем своим существом». Для человека, обладающего «пустым

сознанием», личностное благополучие и душевное равновесие возвышаются до понимания «природной гармонии и справедливости», а его действия происходят как бы «по ту сторону добра и зла», жизни и смерти.

Для достижения такого душевного состояния применялись различные методы. Среди них использовались сложные приёмы аутотренинга, активной медитации и довольно простые приёмы – дыхательные, гимнастические, психотехнические упражнения. Многие из них и сегодня широко практикуются в системе психофизических тренировок в школах боевых искусств киошинкай, тэквандо, айкидо и других.

Хорошую школу психической саморегуляции проходили воины в древнегреческой Спарте, в некоторых индийских племенах Северной Америки. Уникальная методика владения собой лежит в основе системы индуистской философии – йоги. На Западе йога воспринимается в виде комплекса ментальных и физических упражнений, включая релаксацию как способ борьбы со стрессами. Известно, что человек способен влиять на себя при помощи:

- 1) изменения тонуса скелетных мышц и дыхания;
- 2) активного включения представлений и чувственных образов;
- 3) использования программирующей и регулирующей роли слова.

Применение этих путей саморегуляции и лежит в основе рекомендуемых в данной работе приёмов.

В настоящее время существуют два направления развития психической саморегуляции. С одной стороны, идет поиск решений в направлении выделения регуляторных компонентов в структуре деятельности, с другой – разрабатываются и находят своё применение различные техники саморегуляции состояния, вплоть до тех, которые резко снижают активность субъекта (к ним относятся некоторые методы нейролингвистического программирования, психофармакологические препараты, аутогипноз и др.).

Прежде всего, необходимо отметить, что психическая саморегуляция может рассматриваться как психическое состояние, имеющее единую психофизиологическую основу с другими изменёнными состояниями сознания, основанными на релаксации коры головного мозга. Здесь уместны аналогии с гипнотическими состояниями. Однако, если в гипнозе активным очагом возбуждения на фоне релаксированной коры головного мозга управляет внешний субъект (гипнолог), то при психической саморегуляции постороннее вмешательство не требуется.

Психическая саморегуляция (от лат. *regulare* – приводить в порядок, налаживать) – самостоятельное целенаправленное и сознательное изменение

субъектом регуляторных механизмов своей психики на основе использования ресурсов бессознательного уровня [29].

Система осознанной саморегуляции – есть средство самоорганизации деятельности и поведения путём мобилизации необходимых субъекту психических ресурсов для выдвижения и достижения цели (О. А. Конопкин, 1980, 1995; В. И. Моросанова, 1995, 1998).

В обычном режиме психической деятельности практически невозможно сознательно управлять произвольными функциями организма, так как большинство жизненно важных систем «автоматизировано» и как бы неподвластно произвольной регулировке (сердечно-сосудистая, пищеварительная, эндокринная и другие системы). На любое изменение окружающей среды организм человека реагирует как бы автоматически, самостоятельно, произвольно (вне сознательного волевого вмешательства), изменяет состояние этих систем на основе врождённых и приобретённых программ. Реагирует как бы подсознательно, автономно, безусловно, и психика. Тем более что эмоциональная сфера напрямую зависит от состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. В результате незаметно для сознательного контроля у человека изменяется эмоциональное состояние, появляются вегетативные реакции, которые могут затруднить его деятельность. Происходит своеобразный сбой в реализации так называемых «автоматизированных» программ организма, когда осознание возможных негативных последствий неудачных действий, переживания и неуверенность сковывают мысли и движения. В этом случае человек, не умеющий управлять своим физическим самочувствием, произвольными функциями, становится заложником астенического состояния, обусловленного ситуацией, при этом эффективность выполняемых им действий снижается. Так, например, любой взрослый человек может пройти по лежащему на земле бревну, так как данное умение является отработанной, «автоматизированной» программой, устойчивым навыком. Но стоит поднять бревно на некоторую высоту, и сковывающий страх заблокирует реализацию этого навыка, и уже не каждый сможет выполнить такое задание. Поэтому необходимо уметь отвлечься от переживаний по поводу высоты, то есть как бы исключить работу сознания и полностью довериться подсознанию, которое сможет реализовать автоматизированную программу – человек пройдет по бревну, даже если бревно находится на какой-то высоте.

Поскольку сотрудник органов наркоконтроля постоянно подвержен влиянию различных неблагоприятных факторов, то для него важной задачей

является овладение произвольными функциями, способностью управлять ими свободно и реализовывать в нужный момент отработанные «автоматизированные» программы. Решить эту задачу можно с помощью психической саморегуляции.

Рассматривая психическую саморегуляцию как технику изменения психической активности важно подчеркнуть, что для её реализации «необходимо специальными упражнениями переменить тонус коры головного мозга таким образом, чтобы на основе генерализации процесса торможения создать условия для бесконкурентной энергетической мобилизации в том очаге возбуждения, который связан с выполнением конкретной сознательной задачи. В дальнейшем, когда психика приведена в такое своеобразное состояние, сознание сужено и, не вмешиваясь в процесс, как бы наблюдает за реализацией в очаге возбуждения автоматизированных в подсознании программ» [20].

Последовательность техники психической саморегуляции состоит:

- в сознательном определении цели психической саморегуляции;
- подготовке психики, то есть в изменении соотношения сознательного и бессознательного);
- реализации основных формул самовнушения или других заранее подготовленных программ.

Очевидно, что наиболее важное место в технике психической саморегуляции занимают те специальные упражнения, с помощью которых психика становится восприимчивой к саморегуляторным воздействиям. Практически во всех методиках саморегуляции эти специальные упражнения основаны на использовании тех систем организма, которые подлѣжат сознательному управлению и в то же время являются «автоматизированными» и выполняют произвольные функции. Это, прежде всего, дыхательная и мышечная системы на физиологическом уровне, а также внимание и образная сфера на психическом уровне. Дыхание и состояние мышц – это своего рода «мостик» из сознания в подсознание, связка между произвольным и произвольным. Все системы в организме взаимосвязаны. И если мы контролируем дыхание, то с его помощью можем расслаблять мышцы (проводить релаксацию).

Именно так, начав с управления дыханием и мышцами, можно выйти на психические процессы в центральной нервной системе. Поэтому важное значение придаётся позе тела и работе с мышцами в самых совершенных школах саморегуляции, таких как индийская йога (асаны – основа хатха-йоги),

а также дыхательным техникам (в йоге – пранаяма; дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой).

В аутотренинге расслабляющая поза и успокаивающее дыхание также составляют физиологическую основу состояния саморегуляции. То же самое можно сказать и о внимании (есть произвольное и непроизвольное внимание), управление которым составляет основу йоги и других совершенных психотехник.

Важно отметить, что работе с дыханием и мышцами предшествует волевое, сознательное начало, психическая активность. Поэтому вполне правомерно указанные физиологические изменения относить к технике психической саморегуляции.

Особое место в психической саморегуляции принадлежит управлению образом, так как мысленный, чувственный образ активно влияет на состояние всех систем человека. Замена реальных предметов и ощущений на воображаемые может дать колоссальный эффект, особенно если эти представления основаны на реальном жизненном опыте, а не на абстрактных построениях. Так, например, зрительный образ мужественного сильного человека в сочетании с соответствующими физическими ощущениями упругости мышц и внутренними переживаниями уверенности в себе могут осуществить действенную переорганизацию психического и физического состояния сотрудника в ответственный момент выполнения служебных обязанностей. Поэтому важной задачей является правильное формирование мысленного образа. Используя программирующую и регулирующую роль слова, заключающего в себе конкретный смысл (на основе внутренней речи), представлений и воображения создаётся образ, соответствующий намеченному самовнушению. Например, для расслабления мышц можно представлять тепло и тяжесть в этих мышцах. Чтобы «доставить» эти образы в нужную часть тела (например руки, ноги) необходимо сконцентрировать внимание и управлять им. Так, можно представить своё тело как бы погружённым в тёплую ванну, или вообразить перемещение теплой грелки вдоль рук к кистям и пальцам. В нашей работе этим приёмам будет уделено детальное внимание, а сейчас лишь подчеркнём, что возникающие в результате специальных упражнений ощущения углубляют состояние «погружения» в режиме психической саморегуляции и сотрудник достаточно эффективно может управлять своими непроизвольными функциями, «включать» резервы, производить сверхмобилизацию организма, расширять физические возможности, активизировать своё внимание и т. д.

Существуют различные методы и модификации методик психической саморегуляции: от относительно простых, не требующих длительного времени на усвоение, – идеомоторные тренировки (от греч. *idea* – идея, образ; лат. *motor* – приводящий в движение), переключение внимания, дыхательные упражнения, до более сложных – аутогипноз, медитация, аутогенная тренировка и т. п., предполагающих длительную и кропотливую работу по овладению ими. Все эти методы, несмотря на различия, основаны на оперировании образами, вторичными образами, представлениями, воображениями и другими структурными единицами психического.

Саморегуляцию можно рассматривать с одной стороны, как технику работы эмоционально-волевой сферы, а с другой стороны, как механизм повышения психической активности за счёт его самопрограммирования.

Таким образом, психическая саморегуляция может достаточно широко применяться в качестве средства активизации деятельности сотрудников как на этапе профессиональной подготовки, так и в ходе выполнения оперативно-служебных задач. Разумеется, что психическая саморегуляция, как специальная техника управления скрытыми резервами психики, является лишь вспомогательным средством регуляции сознательной деятельности. Вместе с этим умелое её применение поможет сотрудникам органов наркоконтроля успешнее решать стоящие перед ними задачи.

Глава 2. Основные методы психической саморегуляции

2.1. Аутотренинг

Аутогенная тренировка, или аутотренинг, является основным (классическим) методом психической саморегуляции и включает в себя целый комплекс различных упражнений и приёмов. Они, взятые в отдельности, могут являться достаточно эффективными средствами активизации деятельности сотрудника (дыхательная гимнастика, нервно-мышечная релаксация, идеомоторные тренировки и др.). Но наибольший эффект даёт целостное применение аутотренинга, что позволяет по мере освоения метода выйти на уровень самопрограммирования и реализации постаутогипнотических самовнушений (когда вызываемое воздействие проявляется после выхода из «погружённого» состояния). Однако для достижения таких возможностей сотруднику необходимо настроиться на большую и серьёзную работу по совершению регуляторных механизмов психики и не ждать мгновенных результатов.

Внедрение аутотренинга связано с именем немецкого психотерапевта И. Шульца, которому принадлежит и сам термин «аутогенная тренировка» (греч. *autos* – сам, *genos* – происхождение, рождение, род). Необходимо отметить, что предложенный И. Шульцем в 1932 году метод аутогенной тренировки возник не на пустом месте и не являлся совершенно новым. Автор синтезировал опыт многовековой практики индийских йогов, медитаций в дзэн-буддизме и научные исследования в области гипнотического внушения, психофизиологии эмоций и рациональной (разъясняющей) психотерапии. Аутогенная тренировка, получив широкое распространение за рубежом, особенно в США, как самостоятельный психотерапевтический метод, в нашей стране активно разрабатывается и внедряется лишь с конца 50-х – начала 60-х годов (А. М. Свядош, Г. С. Беляев, К. И. Платонов, М. С. Лебединский и другие). В настоящее время существует множество разновидностей аутогенной тренировки, которые отличаются спецификой технических приёмов в зависимости от области применения: психотерапии, психоневрологии, психологии спорта, инженерной и военной психологии.

Освоив аутогенную тренировку, человек становится значительно спокойней, улучшаются общее самочувствие и сон, изменяется отношение к конфликтным ситуациям. Это позволяет владеть собой в любой обстановке, снижает действие отрицательных эмоций на организм и повышает работоспособность. Сильнее всех – владеющий собой!

Необходимо отметить, что в системе органов наркоконтроля методы психической саморегуляции пока не получили широкого распространения. Однако там, где этому уделяется внимание, резко повышается нервно-психическая и психологическая устойчивость сотрудников к отрицательным факторам служебной деятельности, быстрее проходит профессиональное становление. Достаточно большой опыт в этом плане накоплен в российских вооруженных силах, прежде всего в Ракетных войсках стратегического назначения и на флоте.

Как метод психической саморегуляции, аутогенная тренировка основана на использовании влияния на нервную систему следующих факторов:

- релаксации (расслабления мышц тела);
- ритма дыхания;
- представлений и чувственных образов;
- словесного самовнушения, выполняемого внутренней речью.

Сеанс аутогенной тренировки нужно разбить на три этапа:

- 1) «погружение» («вход») в особое (изменённое) состояние сознания;
- 2) самовнушение основных формул для целевого воздействия;
- 3) мобилизующий «выход».

Последний этап исключается, если аутотренинг проводится с целью погружения в глубокий сон для хорошего отдыха.

Наибольшую сложность для начинающих представляет первый этап, поскольку он включает в себя все основные компоненты метода: релаксацию, ритмичное дыхание, работу с чувственными образами и самовнушениями, фиксирующими установки на «погружение» в изменённое состояние сознания. Вместе с тем от качества выполнения всех составляющих первого этапа, глубины «погружения», в значительной степени зависит результат аутотренинга в целом. Поэтому обучение первому этапу в предлагаемой методике разделено на четыре упражнения:

- 1) занятие удобного положения (позы);
- 2) расслабление (релаксация) мышц рук, лица, ног, тела;
- 3) переход на успокаивающий ритм дыхания;
- 4) самовнушение спокойствия и уверенности в себе.

В дальнейшем обучаться аутотренингу необходимо овладевая техникой выполнения второго (целевого воздействия) и третьего этапов («выход»).

Предлагаемая последовательность упражнений должна соблюдаться не только в ходе обучения аутогенной тренировки, но и в последующем во время сеансов аутотренинга. Не следует переходить к освоению следующего

упражнения без применения хотя бы начальных навыков по предыдущему. Овладение предлагаемой методикой саморегуляции требует систематических занятий хотя бы два раза в день (например, перед обедом и вечером) в течение одного-двух месяцев. Продолжительность одного занятия в первый месяц 7–9 минут, затем время уменьшается до 5–7 минут и даже до 2–3 минут за счёт ускорения появления необходимых ощущений.

Через 3–4 недели регулярных занятий словесные формулы полностью не проговариваются, а только образно представляются в свёрнутом виде, мысленно обозначаются. При этом они могут производить необходимый эффект. В результате этого время сеанса сокращается до 1–2 минут.

Но не следует ожидать немедленных результатов от применения аутотренинга. Продолжать тренировки необходимо, даже если нет заметного продвижения в освоении методики. В организме и психике медленно, но неуклонно будут происходить изменения, которые приведут к желаемым качественным изменениям в поведении, а затем и в характере вашей личности.

Все упражнения и приёмы аутотренинга следует выполнять с удовольствием и убеждённой в их полезности для самосовершенствования и личного благополучия. По мере овладения техникой саморегуляции вы сможете конкретно применять её в любое время, а также для активизации любой деятельности.

В ходе занятия не нужно себя принуждать: то, что не получилось на данной тренировке, получится на следующей. Важно только чётко ставить перед собой конкретные и достижимые цели на каждое занятие и тренироваться ежедневно с верой в себя, свои силы и резервные возможности. Эти цели определены предназначением перечисленных упражнений: научиться занимать правильную позу, овладеть навыками релаксации основных групп мышц, управлять ритмом дыхания и так далее.

Рассмотрим подробнее содержание упражнений.

Первый этап. «Вход» в погружённое состояние

Упражнение 1

Примите удобное положение (позу), чтобы с мускулатуры тела было снято рабочее напряжение и появилось ощущение приятной расслабленности во всех мышцах. Наиболее удобна «поза кучера»: сидя, ноги расставлены на полной ступне, плечи опущены, естественно сутулясь, наклонить на грудь голову, руки свободно положить на ноги, не касаясь друг друга, кисти немного свисают. Выражение лица спокойное, бесстрастное, оно как бы озарено

внутренней улыбкой, губы расслаблены, зубы естественным образом разомкнуты.

Возможно применение и других поз: лёжа на спине, на боку или стоя, как по команде «Вольно», но слегка расставив ноги (или выставив одну ногу чуть вперёд).

Во время обучения целесообразно использовать какую-нибудь одну из поз, так как со стандартным исходным положением рефлексивно связывается весь заучиваемый процесс. В дальнейшем, через 3–4 недели, рекомендуем выполнять упражнения и в других позах, потому что в последующем предполагается использование «аутогенного состояния» в процессе учебной деятельности, а значит важно научиться «не терять» это состояние даже в движении.

После принятия выбранной позы надо внушить себе: «Я сижу (лежу, стою) удобно, расслабленно» и установить свободное и спокойное дыхание.

Для тренировки позы необходимо два-три занятия уделять этому по 3–4 минуты, приобретая навык нахождения приятного и удобного положения тела.

Упражнение 2

Расслабление (релаксация) основных групп мышц (в первую очередь мышц лица, рук и ног) производится несколькими приёмами:

– приёмом свободно опущенных рук в позе сидя или стоя, чтобы ощутить мышечное расслабление (руки – как тяжёлые плети) с последующим воспроизведением без опускания рук (руки лежат на коленях как тяжёлые плети);

– приёмом контраста ощущений при сжатии и быстром разжатии кистей рук, поджатием пальцев стоп ног или мышц лица на 2–3 секунды с целью прочувствования в них не только расслабления, но и последующего внутреннего потепления;

– приёмом сравнения с очень знакомым ощущением тепла (как будто руки и ноги находятся в очень тёплой воде, под душем и т. п.).

Релаксацию мышц лучше вызывать, создавая образные представления о тепле и тяжести в них. Начинать лучше с кисти правой (ведущей) руки. Можно использовать такую последовательность релаксации:

- кисть правой (ведущей) руки;
- вся рука;
- кисть левой руки;
- вся левая рука;
- лицо;

- правая (ведущая) нога;
- левая нога;
- обе ноги;
- лицо;
- шея;
- корпус;
- всё тело.

При этом рекомендуется использовать формулы самовнушения примерно следующего содержания:

– Кисть правой руки погружаю в тёплую, почти горячую воду, расширяются кровеносные сосуды правой руки, кровь приливает к руке, кисть правой руки краснеет...

– Моя правая рука тёплая. Чувствую приятную тяжесть в правой руке (представить, что рука, как полый сосуд, наполняется свинцом, тяжелеет всё больше и больше)...

– Чувство приятной тяжести в моей правой руке нарастает, тяжёлый густой свинец наполняет мою руку...

– Моя правая рука тяжёлая...

– Рука расслабленная, тёплая, тяжёлая...

– А сейчас всё внимание на лице... Мышцы моего лица расслаблены: разглажена кожа лба, брови как бы расходятся в стороны, нижняя челюсть слегка отвисает...

– Лицо обдаёт легкая прохлада, как будто свежий ветерок дотронулся до моего лица...

И так далее, в указанной выше последовательности, нужно вести луч своего внутреннего внимания, стараясь как можно ярче видеть себя (или группу своих мышц руки, лица и т. п.) как бы со стороны, концентрируя всё внимание на вызываемых ощущениях и образах. Слова, обозначающие объект воздействия («я», «рука», «лицо») желательно произносить на вдохе, сосредоточивая свои представления на спокойном бесстрастном лице (или создавая образ тяжёлой кисти руки, скованной неподвижностью), а слова, обозначающие действие («расслабляюсь», «теплет» и т. п.), – на выдохе, образно представляя производимое ими действие. В процессе упражнения внимание переносится от правой руки к левой, затем концентрируется на всё тело. Можно во время паузы после выдоха ещё два-три раза повторить (как эхо) образ вызываемого ощущения (тяжесть, тепло, неподвижность, скованность, расслабленность).

Упражнение 3

Дыхательный цикл состоит из четырех фаз: вдох – пауза – выдох – пауза. Человек в среднем в минуту совершает 16–18 дыхательных циклов. Каждый может вывести свою индивидуальную формулу дыхания: соотношение продолжительности каждой фазы в одном дыхательном цикле.

Рекомендуется дышать в ритмическом рисунке 1:1, на счёт кратный 4. Это значит можно задать ритм на 4 счёта, на 8 или на 16. Если вдох на 4 счёта, то и пауза – на 4, выдох – на 4, пауза – на 4.

При этом необходимо внушить себе: «Моё дыхание поверхностное, размеренное, спокойное». Такое дыхание надо сохранять около одной минуты (7–9 дыхательных циклов). С каждой тренировкой специальное успокаивающее дыхание будет становиться всё более приятным и привычным. Это состояние можно дополнить внушением: «Дышу свободно и легко».

Таким образом, упражнение 3 выполняется в комплексе с упражнениями 1 и 2 после занятия удобной позы для «погружения» и достижения релаксации. Для этого после закрепления навыков, производятся самовнушения:

- Я сижу удобно, расслабленно...
- Мои руки и ноги расслабились..., совершенно расслабились... Кисти рук... лицо... стопы ног потеплели..., приятно потеплели... наливаются густой тёплой тяжестью...
- Мое дыхание поверхностное, спокойное... Дышу свободно и легко...

Упражнение 4

Примите удобную позу, расслабьте тело, перейдите на успокаивающий ритм дыхания. Закройте глаза (после нескольких занятий по желанию их можно оставлять открытыми, при этом глядя как бы в пустоту на расстоянии 1,5–2 м перед собой) и внушите себе спокойствие. Здесь можно применить такие приёмы.

Находясь в спокойной расслабленной позе (лучше с закрытыми глазами), с предельной точностью воссоздайте ситуацию, в которой всегда чувствуете спокойствие, уверенность, умиротворённость и блаженство. Эту ситуацию и все сопровождающие её образы можно выбрать заранее. Можно рекомендовать общую картину: летний солнечный день, берег моря, полный штиль, тёплый песок, голубизна сливающегося у горизонта с морем неба, чайки и т. п. Но лучше выбрать ситуацию из своей жизни, обстановку, которая всегда настраивает на спокойствие, отдых. Представьте в подробностях расположение предметов, температуру, звуки и т. п. и «перенесите» мысленно себя в эту

обстановку в качестве наблюдателя или действующего лица. При этом можно применять формулу внушения:

– Я успокаиваюсь... Меня ничто не тревожит... Я всё больше успокаиваюсь... Я успокоился... Я совершенно спокоен.

Не забывайте, что «Я» произносится на вдохе с одновременным сосредоточением внутреннего луча внимания на расслабленном, бесстрастном лице, а остальные слова («успокаиваюсь» и др.) – на выдохе.

Можно при выполнении упражнения концентрировать внимание на самом дыхании. Прислушивание к собственному глубокому дыханию вызывает ощущение покоя и умиротворения. Дышите через нос легко и естественно, ощутите своё дыхание. Если появляются отвлекающие мысли, можно на выдохе проговаривать про себя слово «раз».

Можно сохранять 1–2 минуты достигнутое состояние душевной уравновешенности и покоя, завершив упражнение внушением: «Я владею собой! Я уверен в себе! Я всё могу!»

Затем можно переходить ко второму этапу аутотренинга: самовнушению основных формул целевого воздействия. Выполняемые в комплексе упражнения 1–4 готовят для этого все необходимые условия.

В процессе обучения технике аутотренинга, когда упражнением 4 заканчивается занятие, в конце сеанса необходимо выполнить 3–4 цикла активизирующего дыхания: на вдохе выпрямите корпус и голову, задержите дыхание на 2–3 секунды и, быстро выдохнув через полукрытый рот, сделайте на несколько секунд паузу, производя самовнушение: «Мой организм наполняется силой и бодростью» (свежей энергией, мобилизуется на активную деятельность и т. п.). Такая активизация будет заменять этап «выдоха», которым завершается полный сеанс аутотренинга.

Упражнение 4 (в комплексе с 1–3) выполняется примерно одну неделю. После внушения формулы: «Я совершенно спокоен», можно вообразить своё спокойствие, уверенное поведение в трудной ситуации: в ходе выполнения ответственной задачи, при проведении стрельб в тире и т. д. Это в какой-то мере подготавливает вхождение во второй этап.

Второй этап. Основное целевое воздействие на организм

В целях активизации деятельности, как уже отмечалось, можно использовать достигнутое «погружённое» состояние (изменённое состояние сознания) для создания благоприятных условий усвоения и отработки задачи или материала, а также для самопрограммирования на эффективную

реализацию того или иного алгоритма ориентировочных и исполнительных действий. Оба варианта осуществления целевых воздействий могут применяться как до выполнения основной деятельности путём постаутогипнотических самовнушений, так и в процессе выполнения действий и операций в «погружённом» состоянии. Например, при эмоционально-волевой настройке на эффективную конкретную деятельность можно рекомендовать целевые самовнушения: «Как только начнётся занятие, я буду предельно внимателен. Мои мысли целиком сосредоточатся на содержании учебного материала. Будет прекрасно работать память, точно запечатлевая всю полученную информацию, прочно фиксируя «ключевые» (главные) смысловые структуры. Исчезнут всякие посторонние мысли. Я – весь внимание на тексте (голосе преподавателя и т. п.). Я готов к эффективной учебной деятельности, которая даёт мне радость, уверенность в себе, ощущение лёгкости и подъёма. Я чувствую себя сильным, молодым, здоровым...».

Словесные формулировки могут быть самыми разнообразными, выбор их ситуативен и индивидуально своеобразен.

Составляемые словесные формулы должны быть короткими, понятными, категоричными и не должны вызывать сомнения и напряжения. Они содержат не более пяти-семи фраз каждая. Самовнушения формулируются в утвердительной форме, с указанием точного времени, когда наступит желаемое состояние или действие. Важно предостеречь от употребления частицы «не». Например, вместо «я не рассеян» нужно внушать «я сосредоточен», так как слово «рассеян» может пересилить короткую частицу «не» (или частица «не» может потеряться в подсознании) и тогда самовнушение окажет воздействие, противоположное желаемому.

Для создания большего эффекта, формулы самовнушений необходимо старательно и эмоционально формировать, проникаясь их содержанием. Общие формулы типа «У меня хорошая память» могут быть не очень эффективными. Лучше использовать самовнушения, содержащие определённый образ действий или желаемый результат деятельности. Например: «Ярко, как на экране, вижу запоминаемую информацию...» или «Отчётливо, твёрдо помню алгоритм действий...», «Я с большой настойчивостью стараюсь выполнить...».

Между отдельными формулами рекомендуется делать паузы. Произношение формул самовнушений внутренней речью следует сопровождать яркими образами (представлениями) их смысла.

Для формирования установок на предстоящую творческую деятельность можно представить, как «снимаются всякие комплексы, штампы,

ограничивающие свободное самовыражение. Голова становится ясной, свежей. Раскрепощённая мысль свободно скользит по коре головного мозга, порождая необычные, интуитивные ассоциации, которые формируют новое понимание проблемы...».

Применение психической саморегуляции в процессе деятельности предполагает нахождение в «погружённом» состоянии при выполнении определённых действий. В этом случае изменённое состояние сознания используется для полного «вхождения в образ» человека, идеально выполняющего требуемое задание. Следует подчеркнуть, что использование аутотренинга необходимо готовить предварительным сознательным планированием образных представлений и самовнушений. Впрочем, это замечание распространяется на проведение любой аутогенной тренировки. Перед «погружением» надо чётко определиться, для чего это делается, и какое целевое воздействие будет осуществляться.

Для творческого самовыражения в изменённом состоянии сознания очень эффективны самовнушения типа: «Я лучший спортсмен!» или «Я опытный стрелок!», подкреплённые образным представлением соответствующего кумира (Шерлок Холмс, Арнольд Шварценеггер, собирательный образ идеального полицейского), и достижение глубокого перевоплощения в этот образ. Самовнушение веры в свои возможности позволяет устранить защитные тенденции, сковывающие творческие возможности, перестраивает мотивационную структуру, меняет уровень притязаний и стиль мышления.

Осуществляя целевое самовоздействие, желательно 3–4 раза повторить самовнушения, с каждым разом всё более концентрируясь на их содержании. По мере углубления навыков саморегуляции число необходимых повторов, нужных для соответствующих специфических реакций, может сократиться.

Чтобы успешно применять аутотренинг в повседневной жизни, непосредственно на занятиях, необходимо, начиная с третьей недели, переходить к выполнению упражнений на фоне звуковых помех (разговор, стук дверей, звучание музыки). Для такого перехода нужно готовить себя с первых занятий, производя каждый раз самонастройку: «К окружающим звукам равнодушен, совершенно безразличен... Слышу только свой внутренний голос...». Можно давать себе различные установки: «Все окружающие меня звуки, вся обстановка вокруг только помогают быстро «погружаться» в аутогенное состояние... напоминают мне, что я всё могу...» и т. д. Это создаст условия для применения аутотренинга в любой обстановке, везде, где это будет необходимо.

Третий этап. Мобилизующая активизация – «выход»

Для того чтобы после завершения основных самовнушений «сбросить» с себя расслабление и тяжесть, возникающие в «погружённом» состоянии, необходимо должное внимание уделить завершающему этапу – «выходу».

Рекомендуется образные представления и самовнушения освежения, появления лёгкости и т. п. подкреплять дыхательными мобилизующими упражнениями. Удлиняя вдох и паузу после него, можно сокращать время выдоха и до минимума сводить задержку дыхания после него, сразу делая очередной вдох. В итоге, через три-четыре фазы дыхания, его формула примет примерно такой вид: вдох – 4, задержка – 2, выдох – 2, задержка – 1.

Можно предложить следующие самовнушения: «В руках исчезает ощущение тяжести, мышцы рук, ног постепенно набирают силу... (медленный, глубокий вдох... и выдох). Мощная энергия накапливается во мне (следующая фаза ещё более глубокого дыхания). Волны приятного, освежающего озноба прокатываются по всему телу... У меня отличное настроение! Я свеж, бодр, энергичен!». С третьим вдохом сжать кисти, согнуть руки в локтях, потянуться и с резким выдохом выбросить руки вверх, как бы выбрасывая с руками всю накопленную энергию.

Для освежающего «выхода» хорошо «работает» представление себя в образе бутона цветка, который по мере мобилизующих «выходов» раскрывается. «Лепестки уже напряжены, налиты силой и энергией...», а с последним шумным резким выдохом – «с треском раскрывается и выбрасывает весь свой аромат».

Эти упражнения рекомендуется выполнять в конце каждого тренинга. По мере освоения поз «стоя» или при выполнении аутотренинга в движении, «выход» будет осуществляться как бы автоматически на основе сформированных в процессе тренировок условно-рефлекторных связей в нервной системе.

Мы рассмотрели методику аутотренинга, которая является основным методом психической саморегуляции. Овладев ею, вы научитесь самостоятельно преодолевать эмоциональную напряжённость, организовывать такое поведение, которое наиболее рационально в каждом конкретном случае. Применение методов психической регуляции, методов аутотренинга в частности способствует стабилизации настроения и поведенческих реакций, снижению эмоциональной тревожности, развитию уверенности в себе.

2.2. Дыхание

Основным механизмом, управляющим жизненной энергией организма, является дыхание. Во многих философских, культурных и других системах дыхание является синонимом жизни.

Дыхание влияет на все функции организма (как соматические, так и психические).

Дыхание – это физиологический процесс, которым мы можем управлять сознательно, в отличие от деятельности сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, процесса роста и т. п. И одной из ведущих функций дыхания является согласование физиологических и психологических процессов. Главные функции дыхания:

- на уровне соматической регуляции – обеспечение нормального соотношения углекислого газа и кислорода в крови, обмена газов между организмом и средой;

- на уровне психической регуляции – обеспечение оптимального соотношения нервных процессов (торможения и возбуждения).

В качестве основных функций дыхания также можно назвать: общую тонизацию организма, обеспечение относительного постоянства физиологических функций организма, в том числе нормализацию кровообращения, деятельности различных отделов центральной нервной системы (например, ритм дыхания влияет на ритм электрических потенциалов в продолговатом мозге), терморегуляцию.

Смена циклов дыхания влияет на кровообращение: во время вдоха – ускоряется сокращение мышц сердца (пульс); увеличивается скорость распространения пульсовой волны (во время выдоха замедляется), уменьшается наполнение периферических сосудов (во время выдоха увеличивается). Во время задержки дыхания повышается давление в лёгких и кровеносных сосудах. Именно поэтому медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма.

Большинство людей в повседневной жизни используют только поверхностное дыхание, когда заполняются лишь верхушки лёгких. Полное же дыхание, как утверждается в разделе учения о дыхании «пранаяме», включает наполнение нижней, средней и верхней части лёгких. Изменяя вид, ритм дыхания, продолжительность вдоха и выдоха, человек может влиять на многие, в том числе и психические функции.

Для начала можно освоить 2 вида дыхания: нижнее (брюшное) и верхнее (ключичное).

Нижнее (брюшное) дыхание используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, максимально расслабиться для быстрого и эффективного отдыха. Нижнее дыхание является самым продуктивным, так как в нижних отделах лёгких расположено наибольшее количество лёгочных пузырьков (альвеол).

Выполняется нижнее (брюшное) дыхание следующим образом: сидя или стоя необходимо сбросить напряжение с мышц и сосредоточить своё внимание на дыхании. Затем производится 4 этапа единого цикла дыхания, сопровождаемые внутренним счётом для облегчения обучения. На счет 1–2–3–4 осуществляется медленный вдох, при этом живот выпячивается вперед, мышцы живота расслаблены, а грудная клетка неподвижна. Затем на следующие 4 счёта производится задержка дыхания и плавный выдох на 6 счетов, сопровождаемый подтягиванием мышц живота к позвоночнику. Перед следующим вдохом следует пауза на 2–4 счёта. Следует помнить, что дышать нужно только носом и так плавно, как если бы перед вашим носом на расстоянии 1–15 см висела пушинка, и она не должна колыхнуться. Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Если вам необходимо взбодриться после монотонной работы, скинуть усталость, подготовиться к активной деятельности, то рекомендуется *верхнее (ключичное) дыхание*. Оно проводится энергичным глубоким вздохом через нос с поднятием плеч и резким выдохом через рот. При этом никаких пауз между вдохом и выдохом не производится. Уже через несколько циклов такого дыхания появится ощущение мурашек на спине, свежести, прилива бодрости.

Из многих упражнений на дыхание можно использовать следующие:

1. Базисная техника саморегуляции

Данная техника является экстренным средством, даёт быстрый эффект.

При первом выполнении сядьте, примите наиболее удобную позу.

Расположите одну руку в области пупка, а другую положите на грудь (эту часть нужно делать только в начале освоения техники, при первом выполнении, для того чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и верные ощущения).

Сделайте глубокий вдох, вначале которого немного выпячивайте живот вперед, а затем приподнимите на вдохе грудь (совершаем волнообразное движение). Вдох длится не менее 2 секунд.

Задержите дыхание на 1–2 секунды, то есть сделайте паузу.

Выдыхайте медленно и плавно в течение 3 секунд, не менее (выдох обязательно должен быть длиннее вдоха).

Затем снова делаем глубокий вдох, без паузы, то есть повтор цикла.

Повторяем 2–3 подобных цикла (предел – до пяти раз за один подход).

Не стремитесь выполнить технику в совершенстве с первого раза. Дело в том, что она принесёт вам пользу, даже если её выполнение не будет идеальным!

Необходимо помнить, что в некоторых случаях при выполнении техники может возникнуть легкое головокружение. Это обусловлено индивидуальными особенностями. Если при выполнении техники будет возникать ощущение головокружения, то необходимо, сохраняя соотношение фаз дыхания, сократить количество циклов, выполняемых за один подход. Выполнять данную технику необходимо в моменты эмоционального возбуждения, взбудораженности, в состоянии некой напряжённости, при возникновении на пике переживаний сильного сердцебиения, для уменьшения усталости после работы, в конфликтных ситуациях для сохранения спокойствия. Благодаря технике вы добьётесь сохранения своего внутреннего равновесия.

Использовать эту технику можно в любых условиях: в транспорте, дома, на работе, в кабинете, в машине, в пробках, на совещании, на приёме, так как, будучи внешне практически незаметной (при наблюдении со стороны она воспринимается как простой вдох, и не более), она работает вне зависимости от того, сидите ли вы, стоите или лежите, и неизменно вызывает состояние более спокойное и комфортное, чем было до того.

2. «Успокаивающее дыхание»

Исходное положение: стоя или сидя. Сделайте полный вдох. Затем задержите дыхание, вообразите круг и медленно выдохните в него. Этот приём повторите четыре раза. После этого вновь вдохните, вообразите треугольник и выдохните в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохните в квадрат.

После выполнения этих процедур обязательно наступает спокойствие.

3. «Выдыхание усталости»

Исходное положение: лёжа. Расслабьтесь, установите медленное и ритмичное дыхание. Как можно ярче представьте, что с каждым вздохом лёгкие наполняются жизненной силой, а с каждым выдохом эта сила распространяется по всему телу.

4. «Зевок»

По оценке специалистов, зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение лёгких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создаёт импульс положительных эмоций. Говорят, что в Японии работники электротехнической промышленности организовано зевают через каждые 30 минут.

Для упражнения нужно закрыть глаза и как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость, как бы произнеся низкое «у-у-у». В это время необходимо как можно ярче представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышению эффективности зева способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

5. «Очистительное дыхание»

Выполняется в любом удобном положении: стоя, сидя, лёжа. Способствует быстрому снятию утомления, очищает кровь от токсинов, повышает сопротивляемость организма.

После полного вдоха, выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. Сначала число повторений не должно превышать трёх, а в дальнейшем – можно довести до десяти.

6. «Очистительное дыхание» со звуком «ха» обладает тонизирующим воздействием, способствует снятию нервного напряжения, освобождению от ощущения внутреннего беспокойства.

Исходное положение: встаньте, ноги на ширине плеч. С медленным вдохом поднимите расслабленные руки над головой, задержите дыхание на несколько секунд и представьте себя стоящим на краю глубокой пропасти, держащим в руках сосуд, который содержит всё, что омрачает вашу жизнь: горести, страхи, физические недуги. Немного наклонитесь вперед (с прямой спиной) и со звуком «ха» резким движением как бы сбрасываете сосуд в пропасть. Звук должен не произноситься, а образовываться выходящим из

груди воздухом. После выхода некоторое время оставайтесь в наклоне, раскачивая руки, до ощущения желания сделать вдох. Повторите 2–3 раза.

7. «Кузнечные меха»

Упражнение, действующее освежающе на весь организм, повышающее работоспособность. Предупреждает и лечит заболевания носоглотки.

Сядьте в удобную позу и сделайте 10 быстрых и сильных вдохов и выдохов. Выдохи осуществляются за счёт работы диафрагмы. После выполнения упражнения сделайте полный вдох и задержите дыхание на 7–10 секунд (во избежание гипервентиляции). Повторите весь цикл 3–4 раза.

8. «Ритмичное дыхание через одну ноздрю»

Упражнение рекомендуется выполнять при упадке сил, умственном переутомлении. Оно нормализует работу дыхательного центра.

Сделайте вдох через правую ноздрю, закрыв левую ноздрю средним пальцем левой руки.

Задержите дыхание на вдохе, затем большим пальцем правой руки закройте правую ноздрю и, открыв левую, сделайте выдох.

После задержки дыхания на выдохе, сделайте вдох через левую ноздрю.

После задержки дыхания, закройте средним пальцем правой руки левую ноздрю и, освободив правую ноздрю, сделать выдох.

Выполните задержку дыхания на выдохе.

Повторите описанный дыхательный цикл 5 раз. Длительность вдоха, выдоха и задержек дыхания на вдохе и выдохе – 8 секунд.

Упражнения, основанные на концентрации дыхания

Упражнение 1

Перед упражнением: представьте надувной шар или мяч, вспомните, если шар развязать или мяч открыть, какой тоненькой струйкой выходит из них воздух. Постарайтесь мысленно увидеть эту струйку воздуха. Каждый свой выдох будете представлять в виде такой же струйки воздуха, выходящей из точек, которые будете открывать.

Итак, сосредоточьтесь на своём дыхании. Дышите, как обычно; отмечайте свой вдох и выдох. Можно внутренним голосом проговаривать: «вдох», «выдох» (30 секунд).

1. Почувствуйте свои колени. Вдох. Очередной свой выдох сделайте через точки, которые вы мысленно «откроете» на своих коленях. (На самом

деле, выдох делаем через нос, но представляем, что выдыхаем через колени). Вдох, а выдох – через точки на своих коленях (упражнение длится 30 секунд).

2. Ощутите свой позвоночник. Мысленно «пройдите» по нему сверху вниз. Найдите произвольно точку в самом низу позвоночника. Вдох через нос, а выдох – мысленно через точку, которую вы сами определили на позвоночнике в самом низу. Представьте тонкую струйку воздуха, выходящую при выдохе из этой точки (упражнение длится 30 секунд).

3. «Поднимитесь» по позвоночнику вверх. Найдите точку на середине позвоночника. Вдох. Выдох – через точку на середине позвоночника (упражнение длится 30 секунд). Мысленно стараемся «нарисовать» свой выдох.

4. Поднимитесь мысленно к шейному отделу позвоночника. Вдох. Выдох – через точку на шейном отделе позвоночника (упражнение длится 30 секунд).

5. Ощутите свои руки, кисти рук. Вдох, а очередной выдох – через точки на кистях рук. Дышите 30 секунд.

6. Мысленно «поднимитесь» к локтям. Вдох, а выдох через точки на локтях. Подышите так, мысленно представляя выходящий воздух (упражнение длится 30 секунд).

7. Поднимитесь мысленно к плечам. И на правом плече и на левом найдите точки, через которые будем «выдыхать». Делайте вдох через нос, а выдох – через точки на плечах. Струйки воздуха уходят вверх. Дышите, представляя эти струйки (упражнение длится 30 секунд).

8. Найдите точку между бровями. Сделайте вдох через нос, а выдох – через указанную точку (упражнение длится 30 секунд).

9. Делайте произвольный вдох через нос, выдыхайте – через точку на макушке головы (упражнение длится 30 секунд).

10. Следующие выдохи делайте через все точки, которые мы называли. Подышите так. Почувствуйте, как воздух проходит через все поры, через всю кожу (упражнение длится 30 секунд). Дышите спокойно. Побудьте в таком состоянии столько, сколько вам нужно. Возвращайтесь отдохнувшими.

Эти упражнения полезны для расслабления после напряжённой работы.

Упражнение 2

На белом листке бумаги нарисуйте тушью кружок диаметром 1–1,5 см и повесьте на стену. Сядьте напротив (на расстоянии 1,5 м) и постарайтесь сконцентрировать на нём своё внимание. При усталости можно моргнуть несколько раз и продолжайте концентрацию.

Наблюдая за кружком, одновременно следите, чтобы не только взгляд, но и мысли не «растекались» в разные стороны. Попробуйте мысленно «ощупать» кружок, почувствовать его границы, насыщенность цвета.

Продолжительность выполнения упражнения постепенно нарастает от 1 до 5 минут. Проанализируйте динамику ощущений.

Упражнение 3

Сядьте с закрытыми глазами. Дайте себе команду: «Правая кисть!» и попытайтесь сосредоточить внимание на правой кисти.

Через 10–15 секунд следующая команда: «Левая кисть!», затем – «Правая стопа!» и так далее, сосредотачивайте внимание на различных частях тела.

Постепенно следует переходить к более малым частям тела – палец, ногтевая фаланга и т. д. – и к более тонким ощущениям, например, биение пульса в кончике пальца.

В конце в поле своего внимания «возьмите» всё тело целиком на фоне общего расслабления.

2.3. Медитация

Одним из малоизученных, но в то же время весьма эффективных методов психологического самовоздействия человека на свой внутренний мир с целью самовоспитания чувств, воли и мышления, выработки самозащитных поведенческих реакций и новых гибких стереотипов адаптивного поведения является медитация.

В переводе с лат. *meditatio* означает умственное действие, имеющее своей целью приведение психики человека в состояние глубокой сосредоточенности, а также само такое состояние [28, с. 404].

Сформировавшись в рамках восточной культуры как духовно-религиозная практика самосовершенствования личности, медитация сегодня стала предметом пристального внимания западных учёных в Германии, Англии, Италии, США (F. Gotvald, V. Gotvald, 1991; R. Montgomery, 1993; R. Rotx, 1994; A. Ajsen, 1994, и др.).

В России медитацию в начале 90-х годов спортивные специалисты взяли на вооружение в связи с овладением методами психологического самовоздействия и психофизической тренировки в восточных единоборствах: карате-до, дзюдо, айкидо, тэквандо, кун-фу и др. (Н. Цед, В. А. Андрейчук, 1990; С. Г. Пучков, 1995; С. Иванов-Катановский, 1996; В. В. Лукоянов, 1996; С. Г. Гагонин, 1997 и другие).

Как отмечает один из ведущих российских специалистов по спортивно-боевым единоборствам Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта профессор С. Г. Гагонин, «медитация – европейский термин, охватывающий одновременно три разных понятия, всегда чётко разграничиваемых буддистами: то есть внимательность, сосредоточенность и мудрость» [Цит. по: 10, с. 65]. Однако психолого-педагогические возможности медитации ныне уже не ограничиваются только рамками физического воспитания и спорта, что позволяет изучать медитацию в качестве эффективного метода психологической подготовки и самовоспитания личности спортсмена [31].

Очищенная от религиозно-мистических наслоений и религиозной догматики медитация может с успехом применяться в наших условиях в качестве действенного метода самосовершенствования идеалов и убеждений, самовоспитания нравственных и волевых качеств личности, как метод саморегуляции для сотрудников органов наркоконтроля.

По мысли основоположника аналитической психологии К. Г. Юнга, медитация включает тот глубинный пласт психики, который управляется архетипами – бессознательными программами поведения, в основе которых лежат инстинкты (К. Г. Юнг. Синхроничность, 1997). Однако такое подключение инстинктов к сознанию происходит не спонтанно, а произвольно, путём мощной волевой концентрации внимания субъекта на каком-то предмете. Сознание во время медитации не подавляется инстинктом, а, наоборот, обогащается им как природным ресурсом психической активности. Это делает медитацию действенным методом психологической подготовки сотрудников органов наркоконтроля к действиям в экстремальных условиях, а также эффективным методом восстановления после интенсивных нагрузок.

Модальным состоянием медитирующего является состояние «пустоты сознания». Умение вызывать это состояние особенно важно для спортсменов в экстремальных условиях соревнований; в ситуациях опасности с риском для жизни для бойцов правоохранительных органов; владеющих оружием солдат и бойцов спецназа; полицейских, лётчиков, парашютистов и других, ибо их деятельность нередко требует мгновенных и правильных решений, что тренируется с помощью медитации.

В восточных единоборствах (в том числе с различными видами холодного оружия) медитация занимает ведущее место в психологической настройке сознания бойца на состязание или бой. Стрелок из лука по системе «Дзен» в процессе упорных медитативных тренировок с воображаемой

мишенью в процессе медитативного прицеливания сливается со стрелой и мишенью и может точно поражать цель в темноте. Причём, как показывают исследования, в этом состоянии активизируется в основном правополушарный механизм мгновенного образного мышления, а левополушарный механизм компенсируется и балансируется правополушарным.

В рамках восточной философии и психологии медитация рассматривается как особое мировосприятие и присущая человеку психическая способность к самовыражению, погружению личности («Я») в космическую пустоту – носитель высших законов бытия. На этой основе сформировались современные техники трансцендентальной медитации, источниками которых являются различные течения и духовные практики буддизма: Чань, Дзен, Даосизм, Синто и др. Трансцендентальная медитация Махариши Махеш Йоги, Шри Ауробиндо, Шри Бхагаван и другие ныне признаются западными учёными в качестве эффективного метода самосовершенствования и духовного самовоспитания человека как личности. Из русских учёных первыми обратили внимание на медитацию Е. П. Блаватская, Н. К. Рерих и Е. И. Рерих в своих трудах 20–30-х годов по агни-йоге.

Медитация как педагогический процесс включает в себя учителя, ученика и программу сеанса медитации.

Педагог, обучающий своих учеников, должен быть не столько теоретиком, сколько мудрым практиком психологического воздействия. Эту роль с успехом могут выполнять профессиональные психологи-психотренеры, психотерапевты, учителя физкультуры, тренеры по спорту, актёры, представители духовного сана и др. Основное требование к ученику – абсолютное доверие к личности и компетентности учителя. Любые сомнения во взаимоотношениях учителя и ученика вредят обучению медитации.

Сеанс медитации продолжительностью не менее 10–15 минут рекомендуется проводить утром, сразу после пробуждения, либо в любое другое удобное время суток. Лучшее положение: сидя в «позе лотоса» со скрещенными ногами, но возможно также лёжа, стоя, сидя на обычном стуле за столом в аудитории, в процессе ходьбы или бега.

Медитация в неподвижной позе называется статической, а в движении – динамической. Методики медитации классифицируются по разным признакам: предметно-образная медитация (на янтре), медитация на идее (мысли – ценностная медитация), медитация на звуке (на мантре) и др. По форме организации занятия медитацией могут быть индивидуальными и групповыми, с учётом учителя (обучающие сеансы) и без его участия (самостоятельные

занятия). Желательно обеспечить такие условия занятий, когда занимающимся никто не мешает.

Инструкция занимающимся медитацией рекомендует: развивать беспристрастное самонаблюдение за собственной психикой, делать во время медитирования так называемые «ментальные отметки», то есть фиксировать в сознании только доминирующие образы, концентрировать внимание на состоянии осознанности медитирования, стараться по возможности осознавать процесс дыхания, не пытаться оценивать своё эмоциональное состояние в терминах «хорошо – плохо», переживая его по гештальтскому принципу: какое оно есть, то есть «здесь и теперь». Осознанность ритмического дыхания во время медитирования – важнейший элемент достижения медитативного состояния. Оно достигается путём удержания внимания на ритмичных движениях передней брюшной стенки живота в такт фазам дыхания (вдох, выдох, пауза).

Медитация «Творческая визуализация»

Упражнение предназначено для того, чтобы создать внутренний покой и умиротворенное состояние, чтобы могли устранить стресс позитивным и естественным образом. В упражнении мы работаем с дыханием, белым светом и применяем нашу способность к визуализации. Упражнение проводится с закрытыми глазами.

Создание воображаемого особого «убежища» и ежедневное пребывание в нём помогает удовлетворить потребность в отдыхе от нашей суетной жизни. Медитация «Творческая визуализация» является мощной, быстродействующей, антистрессовой техникой. Ежедневное десятиминутное пребывание в этом внутреннем «убежище» послужит профилактическим средством, предохраняющим от накопления стрессовых переживаний и их негативных последствий.

Имея достаточный опыт в выполнении этого упражнения, мы можем просто научиться попадать в это «уединённое место» в любое время. В транспорте, на работе, всякий раз, когда мы начинаем чувствовать, что тело становится напряжённым, мы можем просто закрыть глаза и представить себя в этом «убежище», искупаться в «целительном бассейне» или постоять под воображаемым водопадом и почувствовать, как стресс «вымывается» из нас. Совершенствуясь в этой технике, можем использовать её как средство для поднятия настроения.

Помните, что ум не видит разницы между реальным событием и мощной визуализацией! Следовательно, благоприятный эффект пребывания в этом

воображаемом внутреннем «убежище» будет столько же велик, как если бы мы действительно были там.

Ежедневно, когда мы заходим в своё «убежище», мы можем достраивать его, делая ещё более прекрасным и могущественным. Мы можем «пристроить» залы обучения и мудрости. Помните, что воображение обширно и безгранично, и если правильно использовать его сегодня, то сотворится могущественное завтра.

Глубокое дыхание и медленный обратный счёт являются формой самогипноза, которая позволяет нам настроить мозговые волны бета-состояния в альфа- и далее в тета-состояние глубокого расслабления, предшествующего сну.

Начиная создавать убежище, выделите для этого специальное время и обеспечьте все удобства, чтобы ничто вас не отвлекало. Закройте глаза.

Настройте дыхание, дышите в ритме: на 4 счёта вдох и на 8 счетов выдох. Расслабившись, представьте, что вы стоите на горе и перед вами ступеньки лестницы, ведущей вниз. Спускаясь вниз, начните считать от десяти до нуля, и после каждого счёта делайте один полный вдох и один связный выдох.

Всё больше и глубже расслабляйтесь по мере счёта: с каждым шагом вниз вы чувствуете себя всё легче и свободнее и знаете, что вот-вот войдёте в особое, безопасное место, своё «убежище».

10... вдохните и выдохните...

9... вдохните и выдохните...

8... вдохните и выдохните...

7... 6... 5... 4... 3... 2... 1... 0...

Спустившись в самый низ ущелья, вы чувствуете глубокое расслабление. Сделайте несколько глубоких, связных вдохов и выдохов. Посмотрите вокруг, раскройте и используйте все свои внутренние чувства.

Вы видите, что находитесь в самом прекрасном месте, которое принадлежит только вам, где вы чувствуете себя в полной безопасности и покое, и где о вас заботятся и любят. Это ваш «уютный уголок», подобный тем, какие дети создают в своих играх и фантазиях. Пусть ваш ум побродит вокруг: посмотрите на деревья и цветники; сорвите цветок и поднесите его к лицу. Вдохните его аромат (пусть ваше обоняние активизируется). Послушайте, как поют птицы или как ветер шумит в кронах деревьев. Вы черпаете воду в журчащем ручье и подносите к своим губам, чтобы почувствовать её вкус и утолить жажду. Вы чувствуете прикосновение лучей солнца к вашей коже и как ветер развеивает волосы. Остановитесь на мгновение, позвольте высшему уму

создать это внутреннее «убежище». Помните, что это ваше место. Вы можете создать его таким, каким пожелаете, – здесь нет никаких ограничений.

Сделайте несколько глубоких, связных вдохов и выдохов. Позвольте себе окунуться в красоту этого места. Если бы в физической реальности у вас было прекраснейшее место, то, как бы оно выглядело? Пляж, тропический лес, долины и ручьи или вершина горы? Вспомните время, когда вы чувствовали себя свободно, умиротворённо и в полной безопасности где-нибудь на природе – восстановите эти воспоминания.

Возможно, вы захотите создать величественный купол или пирамиду света над этим убежищем, или высокую стену из кристаллов, или стену, увитую виноградом, – чтобы чувствовать себя безопаснее.

Возможно, небо в этом внутреннем мире всегда окрашено лучами заходящего солнца.

Возможно, здесь есть удивительные существа, которые дают великую мудрость, любовь или исцеление.

Помните, это ваше место. Создайте его в соответствии с желаниями своего собственного сердца и своим внутренним видением.

Продолжайте дышать тонко, глубоко и связно, когда созидаете с помощью своего воображения. Творите так, чтобы чувствовать радость, красоту, безопасность, покой. Вы должны знать, что это место – для вас, и здесь вы можете отпустить все заботы повседневной жизни. Здесь нет ответственности и обязательств – вы свободны и чувствуете себя превосходно: нет детей, нет проблем, нет давления – просто независимость, любовь и приятие. Это то место, где вы можете оценить свою жизнь и научиться заново творить её такой, какой хотите видеть.

Многие люди, которые создают это внутреннее «убежище», сообщают, что после такой практики они могут попадать в него моментально, просто подумав: «Моё место». Эти слова переносят их туда. И если они находятся в стрессовом состоянии, то могут мгновенно высвободить любую отрицательную энергию, перестроив себя в энергетическом поле этого внутреннего убежища, и, подобно дождю в жаркий день, освежить тело и душу. Они знают, что находятся там в полной безопасности, и память сразу же включается по принципу ассоциации.

2.4. Методы снятия болевых ощущений

Древние говорили, что боль – это «сторожевой пёс здоровья». Она – вечный, верный, необходимый и в то же время всегда нежелательный спутник человека. Боль предупреждает человека о грозящей ему опасности, но, «проинформировав» его, она становится ненужной. С точки зрения эмоционального переживания болевые ощущения имеют гнетущий, тягостный характер, а подчас – характер страдания. Боль подрывает эмоциональное равновесие человека, делает его раздражительным, агрессивным, злым, неконтактным, а его поведение – конфликтогенным. Она отрицательно сказывается на эффективности любой деятельности. Доказано, что болевые ощущения можно регулировать. Об этом знали ещё в древности. Целые системы приёмов снижения чувствительности к боли разработаны были столетия назад в Китае, Японии, древней Спарте, в племенах североамериканских индейцев. Так, например, при подготовке японских лазутчиков «ниндзя» с детства им прививали терпимость к боли. Сначала делали специальный массаж с использованием щипков, кручения кожи, затем шла «накатка» тела круглыми и ребристыми шестами, далее – регулярная «набивка» мышечного корсета в ходе спаррингов. Всё это снижало порог болевой чувствительности, приучало не замечать боль. История знает людей, обладавших сверхчеловеческой нечувствительностью к боли, среди них римский юноша Сцевола, итальянский фокусник Гудини, революционер Камо и другие.

В ощущениях боли условно можно выделить как бы три стороны: сенсорную, эмоциональную и мотивационную. Говоря о сенсорной стороне боли, следует обратить внимание, что на каждом квадратном сантиметре поверхности кожи человека находится 100–200 рецепторов, сообщающих о болевом воздействии. Имеются такие рецепторы и во внутренних органах. Они обладают определённым порогом чувствительности. Понижение порога чувствительности болевых рецепторов и достигается способами, описанными выше (массаж, «накатка», «набивка» и т. п.).

Эмоциональную сторону боли составляют её переживания человеком. Одни люди шумно переживают сделанный им укол, другие – молча переносят без наркоза серьёзную операцию. Последние обладают способностью отделять переживания от самой боли. Такой эффект достигается с помощью перевода своего сознания в «пустое состояние» или переноса внимания на объекты (образы), не связанные с болью.

То, как человек переносит боль, во многом зависит от того, насколько психологически он готов к ней. Если с детства у него воспитывалось презрительное отношение к боли, а социальные нормы закрепляли такое отношение, то боль переносится легко. Если же человек постоянно думает о том, что ему будет очень больно, то болевое ощущение может действительно показаться очень сильным. Известно, что во время войн, спортивных состязаний, выполнения важной деятельности большинство людей становятся как бы менее чувствительными к боли. В данном случае установка на то, что боль надо преодолеть, спокойного относиться к боли окружающих. Мотивы социально важной деятельности играют «обезболивающую» роль. Это подтверждается исследованиями американского врача Г. К. Бехера, изучавшего восприятие боли солдатами во время Второй мировой войны. Он заметил, что солдатам, раненым в бою, значительно реже требовались обезболивающие средства, чем гражданским лицам, выздоравливавшим после операции. Врач объяснял это тем, что раненый солдат испытывал «облегчение, благодарность судьбе за то, что ему удалось уйти живым с поля боя, даже эйфорию; для гражданских лиц серьёзная хирургическая операция – это источник депрессии и пессимизма». Способность человека побуждать себя к спокойному переживанию боли составляет мотивационную сторону последней.

Мы даём некоторые элементарные приёмы снижения болевых ощущений, воздействующих одновременно на сенсорную, эмоциональную и мотивационную стороны боли.

Упражнение «Выдыхание боли»

Исходное положение: сидя или лёжа. Расслабьтесь, установите спокойное и ровное дыхание. Затем, сделайте вдох и, задержав дыхание, сосредоточьте своё внимание на болевом участке. При этом следует, как можно ярче вообразить, что во время вдоха жизненная сила наполняет грудь, а во время задержки дыхания она направляется к болевому участку и подавляет болевое ощущение. Можно также представить, что боль с каждым выдохом, по частям покидает тело. При головной и зубной боли, болевых ощущениях в спине перед выполнением упражнения нужно выпить глоток холодной воды.

Упражнение «Снятие головной боли»

Упражнение основано на использовании японской системы точечного массажа шиацу. Удобство в применении этой системы заключается в том, что для воздействия не нужно искать на теле конкретную точку, а достаточно определить площадь, на которую нужно осуществлять нажатие пальцами или

ладонью. Нажатие производится в течение 3–5 секунд на каждую точку с усилием 3–5 килограммов. При этом надо внимательно следить, чтобы нажатие не вызывало болевых ощущений. Упражнение выполняется в течение 2–3 минут и состоит из пяти шагов.

Шаг первый. Наложите средний палец на указательный, нажимайте последним по центру черепа (рис. 1). Первое нажатие сделайте на верхней части лба у того места, где начинаются волосы. Затем, отступая примерно по 2,5 см, сделайте ещё девять нажатий. Последняя точка расположена под основанием черепа.

Шаг второй. Нащупайте на черепе верхнюю точку, отступите от неё на 2,5 см в обе стороны по направлению к вискам и сделайте четыре нажатия.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Шаг третий. Обеими руками сделайте по два нажатия по направлению от заушных бугров к углублению под основанием черепа. После этого нажимайте на точку под основанием черепа.

Шаг четвертый. Сделайте по четыре нажатия на задней части шеи по обе стороны от позвоночника (рис. 2).

Шаг пятый. Подождите 1–2 минуты и, если боль не утихла, проделайте всю процедуру повторно. Необходимо постоянно помнить, что нажатия должны сопровождаться приятными ощущениями.

Упражнение «Снятие зубной боли»

Во многих случаях зубную боль можно снять с помощью массажа пяти лицевых точек (рис. 3). Если болит верхняя челюсть, нужно массировать точку 1, расположенную под глазом. Затем мягкой стороной большого пальца нажимайте на точку 2. Нажатие следует осуществлять по направлению к носу. После этого массируйте точку 3. Если боль исходит от нижней челюсти, то

следует нажимать точку 4, расположенную чуть ниже крыльев носа. Кроме этого, нужно массировать точку 5, находящуюся под уголками губ.

Упражнение «Снятие сердечной боли»

Известный энтузиаст русского боевого искусства А. А. Кадочников рекомендует: «если появились перебои в работе сердца, возникли болевые ощущения в левой части груди, сделайте следующее. Резко нажмите на основание ногтя левого мизинца «с поворотом» с внешней стороны. Облегчение должно наступить почти мгновенно. Этот приём стимулирует деятельность сердца при сильной аритмии, стенокардии, инфаркте, вегетативно-сосудистой дистонии, заменяет таблетку нитроглицерина или валидола» [12].

Упражнение «Снятие боли при растяжении мышц»

На больное место наложите подушечки пальцев и осуществляйте лёгкое надавливание в течение 20–30 минут. Можно представлять, как жизненная энергия организма, исходящая из пальцев руки, вступая в борьбу с болью, постепенно снимает болевое ощущение.

Упражнение «Снятие болевого ощущения при вывихе, переломе»

Этот приём, как и предыдущий, взят из арсенала методов бесконтактного массажа Джуны и имеет не только обезболивающее, но и терапевтическое значение. При его выполнении чередуйте наложение подушечек пальцев на больное место с прессовыми движениями рук. Прессовые движения выполняются так: ладони на расстоянии 5–10 см одна от другой пальцами направляются к больному месту и постепенно сдвигаются до 3–5 см и вновь раздвигаются (как бы сжимая и растягивая невидимую резину). Эту процедуру выполняйте в течение 5–10 минут.

Упражнение «Снятие боли методом изменения субмодальностей»

Приём при условии его точного выполнения может оказаться наиболее эффективным. Постарайтесь ярко и отчётливо представить «образ» боли, например, в виде стального штыря, вонзённого в тело. Затем медленно, поэтапно трансформируйте в воображении этот стальной штырь в пластмассовый, деревянный, картонный, бумажный, воздушный. Вы почувствуете значительное облегчение.

На втором этапе попытайтесь представить «температуру» боли и изменить её из жгуче-неприятной в расслабляюще-приятную (например, из горячей в прохладную).

На третьем этапе манипулируйте «цветом» боли. Это наиболее важный момент упражнения. Постарайтесь изменить исходный неприятный «цвет» болевого ощущения в приятный, боль значительно уменьшится.

Упражнение «Снятие боли приёмами визуализации»

Данный приём оказывает обезболивающее действие и подавляет воспалительные процессы. Кроме этого, поможет при повышенной температуре тела или же в условиях жаркой погоды. А также есть смысл применить в случаях нервных расстройств, для успокоения психики.

1. Лягте на спину на твердой поверхности, расположив выпрямленные в коленях ноги на ширине плеч и свободно вытянув руки вдоль тела.

2. Закройте глаза и отпустите на волю внимание, дождитесь расслабления психики.

3. По возможности, расслабьте всё тело.

4. На 5–10 минут сфокусируйтесь на своём естественном дыхании, понаблюдайте за ним, не вмешиваясь в его работу.

5. Визуализируйте перед своим внутренним взглядом голубой туман.

6. Начните перебирать оттенки голубого цвета до тех пор, пока не найдёте такой, который вам наиболее приятен.

7. Представьте, ощутите, как приятный голубой туман полностью изнутри заполняет весь объём вашего физического тела.

8. Не перенапрягаясь удерживайте ощущение наполненности себя приятным голубым туманом до тех пор, пока вам это комфортно.

9. Отпустите внимание на свободу, наблюдайте за своими телесными ощущениями до тех пор, пока у вас не появится потребность в активной двигательной деятельности.

В процессе практики старайтесь не допускать излишнего напряжения, постепенно раздвигая зону комфорта. Не стоит морщить лоб, пытаясь вызвать яркий образ голубого цвета. В процессе регулярных тренировок это умение придёт естественным образом. Перенапряжение же ни к чему хорошему не приведёт.

2.5. Комплексы упражнений для саморегуляции

В процессе деятельности любого рода возникает утомление, которое поначалу носит слабовыраженный характер. Именно в этот момент необходимо оптимизировать состояние, не допуская патологической перегрузки нервной системы, с которой бороться уже намного труднее. Ниже предлагаются

различные комплексы упражнений, с помощью которых можно осуществить эту задачу.

Комплексы состоят из довольно простых упражнений, занимающих по времени от 1 до 15 минут. Следует заметить, что, несмотря на кажущуюся простоту, эффект от их выполнения будет достигнут лишь при условии регулярной практики.

Комплекс 1

Разработан и впервые предложен К. И. Мировским. Эффект от упражнений возникает в процессе выполнения тактильно-температурных аппликаций с помощью прикладывания ладоней к различным участкам тела. Суммирование температурных и механических раздражителей приводит в действие рефлекторный механизм, связанный с использованием зон на теле. Таким образом психотерапевтическое воздействие сочетается с соматическим, способствуя улучшению работы внутренних органов.

Следует подчеркнуть, что при выполнении упражнений движения рук должны быть очень медленными, еле заметными, с концентрацией внимания на области контакта.

1. Примите удобную позу (можно сидя или стоя). Закройте глаза. Состояние спокойное, расслабленное. Сконцентрируйте внимание на области головы.

2. Сосредоточьте внимание на руках. Медленно (в течение 30 секунд) поднимите их в направлении затылочной области. Достигнув затылка, руки уложите на него (правая рука поверх левой), и так они неподвижно лежат в течение одной минуты. Одновременно мысленно попытайтесь расслабить шею. Затем медленно (в течение 30 секунд) поменяйте положение рук и снова зафиксируйте их на затылке на одну минуту.

3. Кисти рук медленно (в течение 30 секунд) перемещаются на область ушных раковин, мягко и плотно захватите их. Зафиксируйте положение на 1 минуту.

4. Кисти рук медленно поднимите вверх, на область темени, и уложите рядом поперёк темени, как бы образуя релаксирующую шапочку. Ощутите тепло в области темени, зафиксируйте положение рук на одну минуту. Затем медленно (в течение 1 минуты) поменяйте положение рук и снова зафиксируйте на 1 минуту.

5. Кисти рук медленно переместите в положение вдоль темени. Далее последовательность действий, как и в предыдущем пункте: неподвижное положение (1 минута), сконцентрируйте внимание на ощущении тепла.

6. Кисти рук перемещаются вперёд и вниз и фиксируются в лобно-теменном положении. Сконцентрируйте внимание на коже лба.

7. Кисти рук осторожно перемещаются на область лба и глаз. При их фиксации попытайтесь расслабить мышцы глаз, вызвать ощущение тепла в них.

8. Кисти рук медленно полностью закрывают лицо, образуя как бы компресс.

9. Кисти рук медленно перемещаются на область гортани. Левая кисть мягко охватывает переднюю поверхность шеи, правая располагается поверх неё. После фиксации (в течение 1 минуты) смените положение рук (30 секунд) и снова зафиксируйте их на 1 минуту.

10. Кисти рук медленно движутся вниз и укладываются на область солнечного сплетения, правая рука поверх левой. Сконцентрируйте внимание на области контакта, на ощущении сходящего глубинного тепла, покоя. Затем смените положение рук и повторно их зафиксируйте.

После выполнения комплекса можно использовать возникшее состояние релаксации как фон для самовнушения необходимых установок. Затем восстановите мышечный тонус, возвращаясь в состояние бодрствования.

Комплекс 2

Рекомендуется при снижении работоспособности, умственном утомлении.

1. Упражнение выполняется стоя. Глаза расфокусированы, полуприкрыты, мышцы расслаблены.

2. Активно потрите ладони, тыльные стороны кистей до ощущения тепла.

3. Пальцами погладьте голову в направлении роста волос – ото лба к затылку.

4. Концевыми фалангами пальцев мягко погладьте лоб, щёки, подбородок, ушные раковины. Повторите 3–4 раза.

5. Расслабив мышцы шеи, медленно сделайте по 3 полных оборота головой в каждую сторону.

6. Положите подбородок на грудь, напрягите мышцы шеи на 1–6 секунд.

7. Выполните 5 круговых махов прямыми руками вперед и столько же назад.

8.левой кистью, энергично разминая, помассируйте плечо и предплечье правой руки, сделайте то же для левой руки.

9. В течение 5 секунд максимально напрягите грудные мышцы, а затем резко расслабьте их.

10. Соединив за спиной прямые руки «в замок», максимально поднимите их, вызвав тем самым сильное напряжение между лопатками. Время напряжения 5–7 секунд.

11. Гребнями пальцев сжатых в кулаки рук энергично разотрите спину от боков к позвоночнику, последовательно перемещая кулаки вниз, от лопаток к талии. Время выполнения упражнения 8–10 секунд.

12. Положив левую ладонь поверх правой, круговыми движениями разотрите область живота. Время выполнения упражнения 8–10 секунд.

13. Наклонитесь назад с напряжением в области поясницы. Время напряжения 5–7 секунд.

14. Полностью расслабьте верхнюю половину тела, выполните 4–5 медленных приседаний.

15. На вдохе медленно поднимите руки через стороны вверх и, привстав на цыпочки, задержите дыхание на 3–4 секунды. Также медленно, через стороны, опустите руки с одновременным выдохом. Повторите упражнение 2–3 раза.

Примечание: при выполнении комплекса упражнений необходимо чётко концентрировать внимание на напрягаемых группах мышц.

Комплекс 3

Упражнение выполняется при необходимости снять нервное перевозбуждение.

1. Примите удобную позу сидя. Глаза полуприкрыты, мышцы расслаблены.

2. Дыхание диафрагмальное: вдох на 4 счёта, при этом передняя стенка живота выпячивается вперед; выдох на 4 счёта с втягиванием передней стенки живота. Затем задержите дыхание на 5 секунд. Повторите упражнение 8 раз.

Комплекс 4

Упражнения представляют собой хорошо тонизирующий блиц-массаж (в течение одной минуты). Рекомендуется при чувстве усталости.

1. Энергично разотрите ладони (в течение 5 секунд).

2. Быстро потрите пальцами щёки вверх вниз (в течение 5 секунд).

3. Постучите расслабленными пальцами по макушке головы («барабанная дробь») в течение 5 секунд.

4. Кулаком правой руки интенсивно разотрите плечо и предплечье левой руки (в течение 5 секунд). То же сделайте для правой руки.

5. Поочередно нажимайте с одной и с другой стороны на пульсирующие участки сонной артерии на шее, считая до пяти.

6. Нащупайте большим пальцем впадину в основании черепа, нажмите, сосчитайте до трех, отпустите. Повторите упражнение 3 раза.

7. Плотно захватите большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавите его, отпустите. Повторите по 3 раза для каждой ноги.

8. Энергично потрите гребнем кулака (или пяткой ноги) подъёмы стоп обеих ног.

Комплекс 5

Рекомендуется выполнять при утомлении глаз. Примите удобное положение сидя, мышцы расслаблены.

1. Сделайте вдох, не поворачивая головы, скосите глаза вправо, на выдохе – вернитесь в исходное положение. Повторите то же влево. Прикройте глаза на 4 секунды, расслабьтесь.

2. Не поворачивая головы, поднимите глаза вверх и затем опустите вниз. То же в направлении левый верхний угол, правый нижний угол.

3. То же в направлении правый верхний угол, левый нижний угол.

4. Скосите глаза до предела вправо и медленно опишите круг максимально возможного радиуса против часовой стрелки.

5. То же сделайте, только по часовой стрелке.

6. Прикройте глаза, расслабьтесь на 30 секунд.

Комплекс 6

Упражнения рекомендуется выполнять при головной боли. Примите удобное положение сидя, мышцы расслаблены.

1. Сделайте вдох животом на 4 счёта, выдох на 4 счёта, задержите дыхание на выдохе на 4 счёта. Повторите упражнение 3–4 раза.

2. Пальцами обеих рук нажмите на макушку головы в течение 45 секунд. Затем резко уберите пальцы. То же повторите на затылке.

3. Расслабленными пальцами обеих рук в течение 30–40 секунд побарабаньте по макушке головы.

4. Прикройте глаза. Ладонями обеих рук медленно пригладьте волосы от лба к затылку. Сконцентрируйте внимание на поверхности ладоней. Упражнение повторите 7–10 раз, с каждым разом ослабляя контакт рук с волосами.

5. Правой ладонью энергично погладьте несколько раз заднюю поверхность шеи. То же сделайте другой рукой. Интенсивно помассируйте правой ладонью воротниковую область (пониже шеи). Повторите другой рукой.

6. Гребнями кулаков обеих рук энергично помассируйте спину.

7. Энергично напрягите вытянутые ноги. Расслабьте мышцы пальцев ног и покрутите с напряжением стопой каждой ноги в разные стороны.

Комплекс 7

Выполняется для снятия усталости, применяется при некоторых навыках в аутогенной тренировке.

1. Сядьте в кресло, примите удобную позу, расслабьтесь, прикройте глаза.

2. Мысленно осмотрите один за другим пальцы своих рук, представляя их полностью расслабленными, затем так же рассмотрите предплечья и плечи.

3. Мысленно осмотрите мышцы лица и шеи, попытайтесь расслабить «зажатые» места.

4. Выполните то же для ног и туловища.

5. Представьте себя там, где вам обычно бывает хорошо, например, в лесу, на берегу реки, в горах. Попытайтесь почувствовать запах травы, шелест листьев, звуки прибой, услышать крики чаек.

6. Энергично потянитесь, напрягая мышцы всего тела, встаньте.

Комплекс 8

При выполнении упражнений данного комплекса значительно увеличивается энергопотенциал, восстанавливается эмоциональная уравновешенность.

1. Встаньте, ноги шире плеч. Поднимите руки, выпрямите, представьте шар (диаметр 0,5 м) между ладонями, перенесите воображаемый шар вправо от себя. Левая рука сверху, правая снизу. Большая часть веса – на правой ноге.

2. На вдохе переверните шар так, чтобы правая и левая рука поменялись местами. На выдохе медленно переносите шар влево. На вдохе переверните шар. Большая часть веса – на левой ноге. На выдохе так же медленно перенесите шар вправо.

Комплекс 9

Упражнения способствуют восстановлению сил, освежают организм.

1. Встаньте, ноги на ширине плеч. Медленно поднимите руки через стороны до уровня плеч. Расслабьте запястья, закройте глаза. Представьте, что вы крепкое, цветущее дерево. Мысленно проследите, как «ствол, уходя в

землю, переходит в глубокие, мощные корни. На медленном вдохе как бы «втягиваем» корнями энергию из почвы и отслеживаем, как её поток поднимается по «стволу» вверх, вплоть до «кроны» (головы), наполняя живительной силой «руки-ветки». Руки медленно опустите.

2. Представьте, как лёгкий ветер слегка раскачивает «ствол» и «крону», шевелит «ветками», шелестит листьями.

3. Теперь, когда энергия наполнила всё «дерево», представьте, что вы всем телом вдыхаете энергию ветра, а на выдохе выбрасываете из себя всё негативное, ненужное.

Время выполнения упражнений 5–15 минут.

Комплекс 10

Данный комплекс упражнений способствует быстрому восстановлению сил.

1. Примите удобное положение сидя или стоя. Закройте глаза, представьте, что вокруг чистый, насыщенный целительной энергией горный воздух, а руки – полые трубы. Медленно вдохните ладонью левой руки, мысленно представляя движение энергии от кисти до плеча, а затем так же медленно выдохните через ладонь. То же повторите для правой руки. Упражнение выполните 3–5 раз.

2. Далее делайте «вдох» через левую руку, «выдох» через правую. Затем делайте «вдох» через правую руку, «выдох» через левую. Повторите упражнение 3–5 раз.

3. Теперь представьте, что ноги – полые трубы. Выполните пункты 1 и 2, но уже для ног.

4. Встаньте, ноги на ширине плеч. Поднимите прямые руки над головой так, чтобы они составляли с противоположной ногой прямую линию, «сделайте глубокий медленный «вдох» через левую руку и «выдох» через правую ногу, затем «вдох» через левую ногу и «выдох» через правую руку. При этом воображаемый поток энергии «рисует» знак бесконечности. Выполните ещё раз, начиная с правой руки. Повторите упражнение 3–5 раз.

Заключение

Давно известно о взаимосвязи и взаимовлиянии физического и психического – «души и тела».

Длительное пребывание людей в экстремальных ситуациях часто порождает негативные эмоциональные состояния, сопряжённые с тревогой, ожиданием неизвестного, неудовлетворённостью, злостью и т. п. Неумение снизить остроту переживания неблагоприятных воздействий чревато тем, что обстановка начинает оказывать разрушающее действие на организм, физическое и психическое его состояние.

Более расслабленное внутреннее положение мышц и спокойное дыхание обеспечат аналогичные ощущения в психологической сфере: мы будем более стабильны и спокойны эмоционально, но не на сто процентов, конечно, но спокойней, чем изначально. А значит, появится возможность действовать с «ясным рассудком и холодным сердцем», не вызывая собственными переживаниями дополнительных стрессов.

Надеемся, методические рекомендации помогут в изменении своего физиологического или психологического состояния в кратчайшие сроки простыми и доступными способами. Теперь вы знаете, как это делать с помощью различных нехитрых средств, например, предаваясь воспоминаниям о каких-то положительных событиях жизни, или же просто – дышать глубже и медленнее.

Существует множество научных и научно-популярных книг, изданий, которые являются руководством по саморегуляции. В списке рекомендуемой литературы мы указали их, надеемся, что некоторые станут вашими настольными книгами.

В работе мы постарались собрать воедино традиционные и нетрадиционные техники саморегуляции, которые могут помочь в профилактике тех недугов, что зачастую становятся нежелательными спутниками профессии. Профессия полицейского органов наркоконтроля сопряжена с действием различных стрессогенных факторов. Неопределённость складывающейся обстановки, постоянное ожидание опасности, необходимость непрерывного логического и психологического анализа быстроменяющихся ситуаций, напряжённая работа внимания оказывают мощное и неоднозначное влияние на психику человека, требуют мобилизации всех его физических и психических возможностей для эффективного решения стоящих задач.

Учитесь помогать себе в любой ситуации, тем более сложной. Учитесь властвовать собой.

Список использованной и рекомендуемой литературы

1. Алиев. Х. Метод управляемой психофизиологической саморегуляцией / Х. Алиев. – М. : Ключ, 2003.
2. Антипов В. В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В. В. Антипов. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
3. Ахмедов Т. И. Психотерапия в особых состояниях сознания / Т. И. Ахмедов, М. Е. Жидко. – М. : Фолио, 2001.
4. Бек А. Когнитивная психотерапия расстройств личности / А. Бек, А. Фримен. – СПб., 2002.
5. Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. – СПб. : Питер, 2002.
6. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – 7-е изд. – СПб. : Питер, 2002.
7. Грановская Р. М. Элементы практической психологии / Р. М. Грановская. – 2-е изд. – Л. : Изд-во Ленинградского университета, 1988.
8. Давиташвили Д. Бесконтактный массаж: Профилактическая методика / Д. Давиташвили. – М. : Физкультура и спорт, 1989.
9. Даурцев К. В. Искусство самозащиты. Методика обучения приёмам самозащиты, основанным на ударных воздействиях / К. В. Даурцев. – СПб. : Левша, 2002.
10. Дикая Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход) / Л. Г. Дикая. – М. : Институт психологии РАН, 2003.
11. Динейка К. В. Десять уроков психофизической тренировки / К. В. Динейка. – М. : Физкультура и спорт, 1987.
12. Займитесь собой: пособие по саморегуляции и самосовершенствованию / сост. В. М. Котельников. – М. : Издательский дом МСП, 1996.
13. Кабаченко Т. С. Методы психологического воздействия: учебное пособие / Т. С. Кабаченко. – М. : Педагогическое общество России, 2000.
14. Караяни А. Г. Приёмы психической саморегуляции / А. Г. Караяни. – М., 1992.
15. Копытин А. И. Практикум по арттерапии / А. И. Копытин. – СПб. : Питер, 2000.
16. Кочунас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия: учебное пособие / Р. Кочунас. – М., 2003.
17. Крюкова М. А. Экстренная психологическая помощь: практическое пособие / М. А. Крюкова, Т. И. Никитина, Ю. С. Сергеева. – М. : Научный центр ЭНАС, 2001.

18. Кучер А. А. Теория и практика психологической коррекции и реабилитации при посттравматическом стрессовом расстройстве / А. А. Кучер. – Уфа, 2002.
19. Малкина-Пых И. Г. Справочник практического психолога. Техники гештальта и когнитивной терапии / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2004.
20. Марищук В. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Марищук, В. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001.
21. Микалко М. Тренинг интуиции / М. Микалко. – СПб. : Питер, 2001.
22. Полякова О. Н. Стресс: причины, последствия, преодоление / О. Н. Полякова. – СПб. : Речь, 2008.
23. Прокофьев Л. Е. Основы психологической саморегуляции / Л. Е. Прокофьев. – СПб. : Лань, 2003.
24. Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченков. – Минск: Харвест, 2000.
25. Ромек В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. – СПб. : Речь, 2004.
26. Сандомирский М. Е. Защита от стресса. Телесные технологии / М. Е. Сандомирский. – СПб. : Питер, 2008.
27. Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. – 2 изд., испр., доп. – Харьков : Изд-во Гуманитарный Центр, 2007.
28. Словарь иностранных слов. – 6-е изд. – М. : Дрофа, 2009.
29. Уфимцев В. Методы скрытой тренировки: из опыта спецслужб мира / В. Уфимцев. – Минск: Современная школа, 2009.
30. Фомин В. П. Диалог о боевых искусствах Востока / В. П. Фомин, И. Б. Линдер. – М. : Молодая гвардия, 1991.
31. Черепанова Е. Психологический стресс. Помоги себе и ребёнку / Е. Черепанова. – М., 1997.

Учебное издание

**Психическая саморегуляция
сотрудников органов наркоконтроля**

Методические рекомендации

Составитель

Дементьева Елена Викторовна

Редактор Н. Г. Галенко

Компьютерный набор Е. В. Дементьева

Подписано в печать 16.01.2013.

Усл. печ. л. 3,1. Тираж 100 экз. Заказ № 22.

Рег. № 14/2296 от 29.12.2012.

