

Галустьян О. А., справ, кандидат юридичних наук,
старший науковий співробітник наукової
лабораторії з проблем психологічного забезпечення
навчально-наукового інституту
№ 4 НАВС

Аутогенне тренування як засіб подолання стресу людини

В житті кожної людини існують кризові ситуації, які потребують сторонньої допомоги, оскільки сама людина не завжди в змозі впоратися зі своїми переживаннями. Наприклад, смерть рідних або друзів, розрив подружніх або любовних відносин, виявлення важкої хвороби, великі боргові зобов'язання, конфлікти з оточуючими, втрата сенсу життя тощо.

Найчастіше у таких ситуаціях людина починає зловживати алкоголем, наркотиками або лікарськими препаратами, які надають їй тимчасове полегшення, проте руйнують особистість і лише поглиблюють існуючу проблему та навіть можуть призвести до суїциду.

Метою невідкладної психологічної допомоги людині, яка переживає кризову ситуацію є корекція негативних емоцій, зменшення афективного компоненту і посилення самоусвідомлення. Проте, не завжди є можливість звернутися за допомогою фахівця. Доречним буде вислів: «Cura te ipsum!», що

в перекладі з латині означає «Зціли себе сам!», тобто зверни увагу на самого себе та власні недоліки.

Пропонуємо три прості вправи, які не потребують особливих навичок, однак виконання яких у стресовій ситуації допоможе позбавитися небажаних емоцій, досягнути стану спокою, відпочинку, розслаблення, де нема місця жодній негативній емоції [1, с. 51-66; 2].

Вправа «Знайомство з собою». Вправа призначена для тренування вміння спостерігати за своїми відчуттями. Це найпростіша навичка самоспостереження за власними фізіологічними процесами. У якості об'єкта спостереження використовуємо власне тіло - кисть правої або лівої руки.

Положіть долоні симетрично на коліна. Спрямуйте свою увагу на внутрішнє відчуття. Все зовнішнє при цьому на деякий час перестає для вас існувати. Сконцентруйте увагу на правій (лівій) долоні. Прислухайтеся до своїх відчуттів. У першу чергу зверніть увагу на такі відчуття: 1) відчуття ваги. Чи відчуваєте ви в кисті важкість або легкість? 2) відчуття температури. Чи відчуваєте ви в кисті холод або тепло? 3) можливі додаткові відчуття: сухість або вологість; пульсація; поколювання; відчуття проходження електричного струму; відчуття «мурашок», «морозу по шкірі»; оніміння (зазвичай в кінчиках пальців); вібрацію; м'язове тремтіння.

Сконцентруйте увагу на своїх відчуттях та продовжуйте спостерігати за ними, занурюючись у цей процес, подумки відгороджуючись від всього зовнішнього. Спостерігайте за тим, як відчуття змінюються, посилюючись або послаблюючись. Виконуйте вправу не менше 8-10 хвилин.

Якщо вам важко спостерігати за відчуттями тривалий час, спробуйте подумки проговорювати свої відчуття. При цьому не намагайтеся аналізувати їх - дозвольте голові слухати своє тіло!

Вправа «Дихаємо животом». Це дуже проста вправа призначена для тренування черевного дихання. Багатьом достатньо виконати її один раз щоб запам'ятати. Черевне дихання - зручний та достатньо дієвий інструмент нейтралізації тривоги, збудження, спалахів негативних емоцій, якого виявляється достатньо для того, щоб людина змогла заспокоїтися в ситуації раптового короткострокового стресу. Окрім того, що глибоке, повільне черевне дихання підсвідомо асоціюється зі станом спокою та відпочинку, його протистресовим механізмом також є стимуляція блукаючого нерва, що сприяє загальному розслабленню. Зауважимо, що для людини в ситуації стресу характерно поверхнєве (неглибоке), швидке або переривчасте, грудне дихання. Навпаки, для людини в стані спокою, розслаблення, комфорту, - повільне, черевне дихання.

Ляжте на спину. Розслабтеся. Почніть дихати животом. Уважно слідкуйте за тим, щоб грудна клітина практично не брала участь у процесі дихання. Для контролю покладіть долоню лівої руки на груди, а правої - на живіт.

Дихайте животом, слідкуйте щоб ліва рука на грудях не рухалась. Якщо ви помітили, що заданий режим дихання протікає без особливих проблем, без особливого контролю з вашого боку, можете через 3-5 хвилин переходити до виконання наступної вправи.

Вправа «Від маківки до п'яток», спрямована на досягнення розслаблення м'язів, зняття фізичного напруження та емоційного стресу. Відомо, що різні психосоматичні захворювання та неврози супроводжуються збільшенням тону м'язів. У здорових людей зміни м'язового тону відображають їх емоційний стан. Зрозуміти ці закономірності дуже просто - м'язове напруження є індикатором стресу. Чим більш глибокий стан стресу, в якому знаходиться людина, тим вищий м'язів тонус. Наприклад, при депресії у людини спостерігається збільшення тону дихальної мускулатури, а при тривозі та страху - потиличних м'язів та групи м'язів, пов'язаних з мовленням. Звідси й висновок, що для нормалізації психофізичного стану людини, зняття проявів стресу обов'язково необхідно м'язове розслаблення.

Прийміть зручну для розслаблення позу (сидячи або лежачи). Заплющити очі для того, щоб зосередити всю увагу на внутрішніх відчуттях. Дихайте у повільному темпі. Виконуйте для кожної групи м'язів не менше 8-10 разів такі рухи: кисті рук - стискання кулака; руки від кисті до ліктя - згинання та розгинання в променезап'ясткових суглобах зі стиснутими кулаками; руки від ліктя до плеча - згинання та розгинання рук у лікті; плечі - піднімання плечей; м'язи чола - зморщування чола, зведення брів до перенісся, «розгладжування» чола, «розтягування» шкіри голови; м'язи навколо очей - замружування очей; м'язи навколо рота - витягування губ як при поцілунку; м'язи щік - надування щік; жувальні м'язи - стискання зубів; язик - притискання до зубів; потилиця, спина, шия (задня поверхня) - прогинання («мостик»); груди, живіт, шия (передня поверхня) - натуження з притисканням підборіддя до грудей; груди, живіт, шия (бокова поверхня) - бічні нахили; стопи - згинання стоп (тягнути носки «на себе»); ноги цілком - присідання, «ножиці». З початку виконуйте рухи в повному об'ємі, з максимальним зусиллям, напружуючи м'язи, з поступовим зменшенням ступеню м'язової напруги та амплітуди рухів, закінчуючи ледь помітними рухами. Запам'ятайте свої відчуття у відповідних групах м'язів. Потренуйтеся не менше 15-20 хвилин з окремими групами м'язів. Після чого, виконайте процедуру розслаблення повністю, згори до низу, від голови і рук до ніг. Після того, як всі перераховані м'язові групи в достатній мірі розслаблені, поспостерігайте за загальним відчуттям розслаблення. Намагайтеся відчути на собі силу земного тяжіння. Уявіть, що вага навалюється на все тіло, притискає його. Виникає відчуття, що ви не володієте власним тілом, не можете поворухнути ані рукою, ані ногою. Побудьте деякий час в цьому стані та не поспішайте виходити з нього, відпочивайте в ньому.

Систематично виконуйте цю вправу для напрацювання стійкої навички розслаблення. Поступово, оволодівши цією технікою, вам знадобиться лише 20-30 секунд для досягнення бажаного стану розслаблення.

Отже, аутогенне тренування має на меті розвинути вміння саморегуляції особистості, розширювати резерви її адаптації. Через це прискорюється вихід людини із кризового стану, корегуються афективні розлади, формуються навички мотиваційно-сислової та емоційної саморегуляції у стресових ситуаціях, створюється позитивний емоційний фон, відреаговуються агресивні почуття.

Список використаних джерел

Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ). - М. : Изд-во Института Психотерапии, 2001. - 336 с.

1. Рибалка В.В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій в учнівської молоді : Методичні рекомендації. - К. ; ІПППО АПН Україна, КФ ВМУРоЛ «Україна», ПП Щербатих О.В. 2007. - 68с.