



Саногенна валіза психологічної допомоги

Методичний інструментарій щодо
прийомів і психотехнік з розвитку
психоемоційної саморегуляції та
самодопомоги



Стрес (від англ. stress — напруга, тиск) — неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму у відповідь на сильну дію подразника або новизну.

Характеризується стерео+ типними змінами нервової та ендокринної систем і відповіддю на загрозу, реальну чи уявну. Неприємні події на роботі, фінансові проблеми, велике навантаження та проблеми в родині можуть призвести до стресу

В одних ситуаціях стрес може бути позитивним явищем, який стимулює людину до розвитку, в інших ситуаціях — може, навпаки, знижувати ефективність людини та впливати на якість здоров'я, породжуючи хронічні хвороби. Реакція на стрес починається зі збудження декількох систем в нашому організмі, зокрема і вегетативної нервової системи (підвищене серцебиття, високий тиск, зміна дихання, напружуються м'язи в тілі), яка виникає при появі емоції на ту чи ту подію. Існує три ступені стресу залежно від тривалості та інтенсивності: слабкий, середній і сильний.

Стрес супроводжується трьома фазами:

1 фаза — тривоги (організм стикається з подразниками і фактором середовища, що викликає певні відчуття, та намагається до нього пристосуватися);

2 фаза — відновлення (резистентності — адаптація до нових умов);

3 фаза — виснаження (якщо стресор продовжує дія+ ти тривалий час, відбувається виснаження внутрішніх ресурсів і нездатність організму адаптуватися, в результаті чого процес може перейти в патологічний характер і може завершитись хворобою чи летальним випадком).

Ознаки стресу

Емоційні ознаки:

- тривога;
- апатія;
- роздратованість;
- психічна втома.

Поведінкові ознаки:

- уникнення відповідальності та взаємостосунків;
- екстремальна або деструктивна поведінка;
- зневага до себе;
- погана здатність до суджень.

Фізичні ознаки:

- підвищена тривожність і стурбованість;
- часті захворювання та застуди;
- виснаженість;
- вживання у великій кількості ліків;
- фізична слабкість та скарги на самопочуття

Найбільший стрес людина отримує, коли потрапляє в ситуацію, яку не може контролювати або впливати на неї. Тоді вона має вибір — зосередитися на проблемі або на власних емоціях та реакції і спробі їх контролювати.

Існують також близькі до стресу психічні стани, до яких належать **синдром емоційного вигорання**, **синдром хронічної втоми** та **фрустрація**. Хронічний стрес інколи призводить до виснаження фізичних і духовних сил, та емоційного виснаження.

Для протистояння стресу можуть бути корисними деякі методи та вправи, які допоможуть заспокоїтися і позбутися зайвого збудження та напруження.

Методи гармонізації психофізичного стану людини

Людина є цілісною біоенергоінформаційною системою, тому вплив на будь-яку з цих складових позначається і на інших. Умовно всі методи гармонізації психофізичного стану людини можна об'єднати в 3 групи:

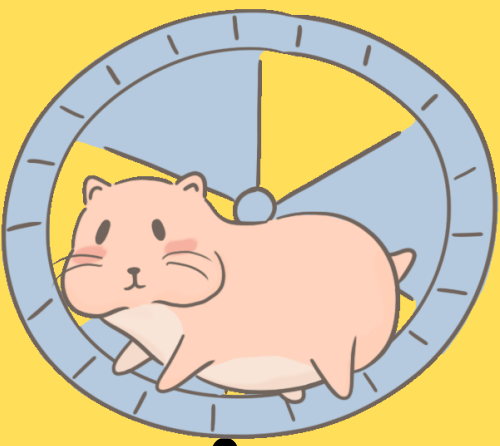
1. Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло)

2. Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан).

3. Ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду)

Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло):

- Достатньо тривалий і якісний сон (важливо провітрювати приміщення перед сном, дотримуватися режиму сну: засипати і прокидатись в один і той самий час);
- Збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування (особливо протистресовими вважаються мінерал магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, сої (до речі, плитка темного шоколаду швидко покращить ваш настрій));

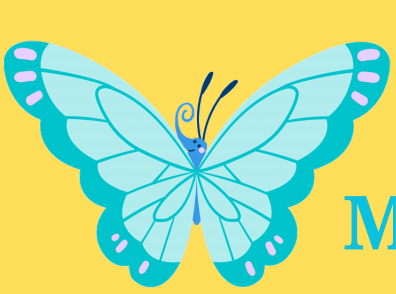


Достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика;

Танці (танцювальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота);

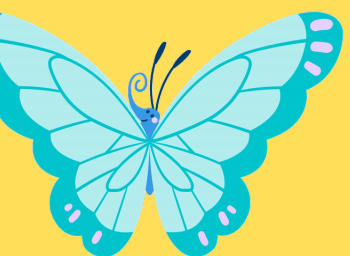
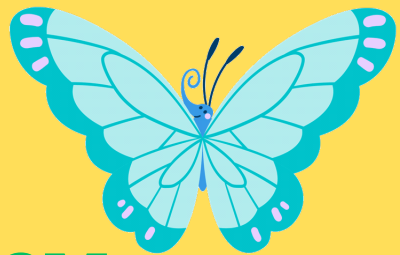


- Фітотерапія, гомеопатія (сприяє заспокоєнню чай з м'яти, настоянка з кореню валеріани; підвищує життєвий тонус настоянка елеутерококу, женьшеню, родіоли рожевої);



Масаж (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах людини; корисно просто походити босоніж по землі, або по насипаним у коробку камінчикам);

- Терапія кольором (зелений та синій колір допомагають заспокоїтись, червоний та жовтий надають енергію і бадьорість);**
- Ароматерапія (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з'являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервову напругу);**
- Терапія мінералами – дихальні вправи (заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервову напругу; мобілізуюче дихання з збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість);**
- Баня і водні процедури (контрастний душ перед сном допоможе зняти втому дня, а зранку додасть бадьорості; взагалі, вода чудово змиває будь-який негатив).**



Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан):

- **Гумор** (сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові; у відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості; гумор чудово «перезаряджає» негатив);
- **Музика** (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики, хоча у малих дозах рок теж буває корисним, він допомагає вивільнитись від негативних емоцій);
- **Спілкування** з сім'єю, друзями;
- **Заняття улюбленою справою**, хобі (комп'ютер, книжки, фільми, в'язання, садівництво, рибальство, туризм...);
- **Спілкування з природою** (природа завжди дає людині відчуття приливу сил, відновлення енергії); □ спілкування з тваринами;
- **Медитації**, візуалізації (існують цілеспрямовані, задані на певну тему візуалізації – уявно побувати у квітучому саду, відвідати улюблений куточок природи і т.д.);
- **Аутотренінги** (самонавіювання)(емоційне напруження безпосередньо пов'язане з напруженням м'язів – у стані стресу організм входить у стан «бойової готовності» до активних дій; знімаючи напруження певної групи м'язів, можна впливати на негативні емоції, позбавитись від них).

Пам'ятайте, що подібне притягує подібне: чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається. Як говориться у відомій приказці: «Що посієш, те й пожнеш»

ПРИКЛАДИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ ТА ПСИХОТЕХНІК

Вправи впливу на фізичне тіло

Вправа “М’язова енергія”.

Напружте ліву ногу - так, якби ви вдавлювали каблуком цвях у підлогу.

Перевірте, як розподілена м’язова енергія у тілі. Чому напружена і

права нога? А у спині

немає надлишків напруження?

Встаньте, нахиліться. Напружте спину так, якби вам поклали на спину ящик

з

великим вантажем. Перевірте напруження у тілі.

Вправа “Напруження - розслаблення”.

Встаньте прямо і зосередьте увагу на правій руці, напружуючи її як можна сильніше, до межі. Через декілька секунд скиньте напруження, розслабте руку.

Аналогічну процедуру зробіть по черзі з лівою рукою, правою та лівою ногами, попереком, шиєю.

Виконання психотехнічних вправ не потребує багато часу і спеціальних приміщень. Самостійно або у парі з іншим педагогом їх можна виконувати на перерві або після уроків.

Вправа «Маска релаксації»

Мета: ознайомлення із прийомом самодопомоги «маска релаксації».

Час — сім хв.

Інструкція. Сядьте зручно. Максимально розслабтесь.

М'яко опустити повіки, уявний погляд направте на кінчик носа, язик м'яко

притисніть до коренів верхніх зубів зсередини. Нижню щелепу розслабте до легкого відвисання і ледве випніть вперед (ніби при вимові звуку «к»).

Побудьте в цьому стані.

Відчуйте його.

Інформація для міркування. Маска релаксації особливо потрібна людям з

надмірною напругою певних груп м'язів («м'язові затиски»).

Локалізація «м'язових затисків» залежить насамперед від форми емоційного збудження.

Так, під час гарячої суперечки з «тиском» на голосові зв'язки часто напружується передня частина шиї,

переважно в районі гортані. В емоційно «напруженій» обстановці нерідко виникає напруженість м'язів у вигляді стискання кулаків, стиснення губ і т.

д. Велике значення мають індивідуальні особливості особистості, виховання, вміння

володіти собою.

Вправа з китайської гімнастики

Мета: ознайомити учасників з дихальною технікою для фізичного і

психологічного збадьорення.

Час — сім хв.

Інструкція: Зробіть три короткі носові вдихи без видихів. На перший вдих

витягніть руки перед собою на рівні плечей. На другий вдих розведіть руки в сторони теж на рівні плечей. На третій вдих підніміть руки вгору над головою. Зробіть довгий

видих через рот, при цьому руки тримаєте за головою, пальці стиснуті в замок, лікті розслаблені. Вправу слід повторити п'ять — шість разів

Техніка «5 елементів» допомагає повернути людей в «тут і тепер».

Потрібно задати собі 5 послідовних груп питань та дати відповіді:

- 1. Що я зараз бачу?**
- 2. Які емоції відчуваю?**
- 3. Які тілесні відчуття? Де вони в тілі?**
- 4. Про що я зараз думаю?**
- 5. Що для мене зараз є корисним та важливим? Що корисного для себе я можу зробити? Якої допомоги потребую?**

Цикл питань можна повторювати декілька разів, поки не відчуєте полегшення

Вправа для дітей «Дихання з улюбленою іграшкою на животі»

Запропонуйте дитині посадити невелику іграшку собі на животик і попросіть глибоко вдихати та видихати, аби іграшка повільно гойдалася, наче на хвилях.

ВПРАВИ ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН

Вправа “Зосередження на емоціях і настрої”.

Зосередьтеся на внутрішньому мовленні.

Зупиніть внутрішнє мовлення.

Зосередьтеся на настрої. Оцініть свій настрій.

Який він? Хороший, поганий,
середній, веселий, сумний, при піднятий?

А тепер зосередьтеся на ваших емоціях,
спробуйте уявити себе в радісному,
веселому емоційному стані. Згадайте радісні
події вашого життя.

Вправа «Усмішка»

Мета: відпрацювання прийомів самополіпшення настрою.

Час — п'ять хв.

Інструкція. Дістаньте люстерко.

Подивіться на себе. Усміхніться собі. Підморгнийте собі. А тепер
станьте рівно.

Підніміть голову.

Інформація для міркування. Під впливом усмішки розслаблюються
мімічні м'язи,

що веде до зниження емоційної напруженості на основі закону
зворотного зв'язку. Крім

того під впливом усмішки й сміху поліпшується кровопостачання
головного мозку,

підвищується рівень ендорфінів, збільшуються антистресорні
можливості людини.

Усмішка — не тільки показник здоров'я, але і його важливий резерв.

Усмішка викликає
наслідувальний рефлекс: усміхнена людина заражає оточуючих
прагненням посміхатися,
тобто усмішка породжує усмішку.

Обговорення: Які виникали думки й почуття під час і після
виконання завдання?

Очікуваний результат: активізація учасників; зняття емоційного
напруження;

створення приємного настрою

Вправа «Дерево та лось»

**Мета: емоційне та фізичне розвантаження.
Об'єднуємо групу в пари. Один з пари – лось,
другий – дерево.**

**Інструкція: Дерево міцно тримається в землі, а
лось бажає почесати спинку, боки
та роги об дерево, «пободати», пощипати його.
Починайте! Потім поміняєтеся ролями!**

Вправа «Кошик сміття»

**Мета: звільнення від негативних почуттів та емоцій.
Посеред кімнати психолог ставить символічний
кошик для сміття. Учасники
мають можливість поміркувати, навіщо людині відро
для сміття і чому його потрібно
постійно звільняти.**

**Психолог: «Уявіть собі життя без такого відра: коли
сміття поступово заповнює
кімнату, стає неможливо дихати, рухатися, люди
починають хворіти. Те ж відбувається і
з почуттями – у кожного з нас накопичуються не
завжди потрібні, деструктивні почуття,
наприклад, образа, страх...
Я пропоную всім викинути в сміттєве відро старі
непотрібні образи, гнів, страх.
Для цього на аркушах паперу напишіть ваші негативні
почуття: «я ображаюся на...», «я
серджуся на...» тощо.**

Завдання «Образне відтворення ситуації, що викликає тривогу»

Мета: практичне ознайомлення із прийомом «образне відтворення ситуації, що викликає тривогу».

Час — 5 хв.

Інструкція. Сядьте зручно. Розслабтесь. Заплющте очі.

Уявіть просту ситуацію, що викликає у вас тривогу. Щойно вона з'являється, владно, наказово скажіть: «Стоп», «Спокійно».

Обговорення. Чи легко було уявити тривожну ситуацію? Чи вдалося зупинити тривогу? Які думки й почуття виникали під час його виконання?

Очікуваний результат: набуття навичок застосування прийому

Вправа «Я вам пишу...»

Мета: практичне ознайомлення із методом вербалізації переживань.

Час— 15-20хв.

Обладнання: папір для записів, ручки.

Інструкція. Напишіть листа собі або іншій людині, якій ви хотіли б висловити свої почуття, але не наважуєтесь або не маєте такої можливості (10-15 хвилин).

Примітка. Якщо комусь із учасників потрібно більше часу для завершення листа, варто дати таку можливість. З рештою групи продовжити працювати за планом заняття.

Обговорення. Чи легко було виконувати завдання? Які думки і почуття виникали під час його виконання?

Очікуваний результат: зняття психологічної напруги, відреагування переживань

Гра «Кричалки»

Мета: психологічне розвантаження, розвиток уважності, вміння контролювати себе.

**Червоний кружечок – тупотіти і кричати; Жовтий – рухатися і шепотіти;
Синій – стояти і мовчати**

Техніка для заспокоєння «Злити негативні думки у трубопровід»

- 1. Піднесіть долоні до теплої води, відчуйте її температуру та зосередьтеся на відчуттях у долонях. Які вони?**
- 2. Уявіть, що ваші тривожні та сумні думки пливуть у трубопровід разом з водою.**
- 3. Переключіть на холодну воду. Відчуйте, що змінилося? Які відчуття?**
- 4. Поверніться до теплої води. Які відчуття?**
- 5. Повторюйте допоки не відчуєте спокій.**

Вправа «Проговори стрес»

Мета: вчитися звільнитися від негативних думок та емоцій
Хід вправи: Сісти зручно та розслабити тіло. Закрити очі. Повільному вдихнути повітря, на видиху починати «гудіти». Повторювати 7–8 раз.
Практикувати на самоті протягом 2–3 тижнів.
Вислів «так–так–так» промовляти з різною інтонацією. Повторювати 7–8 раз.
Практикувати на самоті протягом 2–3 тижнів

Вправа «Висока енергія»

Мета: формувати вміння відновлювати власні резерви.
Хід вправи: Уявіть собі яскраве зоряне небо. Виберіть собі найяскравішу зірку. А тепер проковтніть її. Вона вибухає в вас, наповнюючи весь організм енергією. Енергія проникає в усі клітини вашого організму, наповнюючи його бажанням щось змінювати, діяти.

ВПРАВИ ВПЛИВУ НА ДУМКИ, ЗМІНА СВІТОГЛЯДУ

Вправа: «Розібратися в собі»

Інструкція: Іноді самій людині буває складно зрозуміти, у чому справа: дійсно у вигоранні чи у неправильному виборі професії.

Якщо й ви сумніваєтесь, пройдіть простий тест і розберіться у собі. Оберіть у кожному рядку твердження, з яким ви більше згодні. Потім підрахуйте, у котрій з колонок більше відповідей

А	Б
<p>Батьки не були задоволені моїм вибором професії, але я наполягав на своєму</p>	<p>Вибір професії був для мене випадковим.</p>
<p>Я думав про таку роботу ще в дитинстві.</p>	<p>Я обрав цю роботу, перш за все, через гроші.</p>
<p>З моєю роботою може добре впоратись далеко не кожен.</p>	<p>Я не цікавлюсь спеціальною літературою про мою роботу.</p>
<p>Раніше я думав, що зможу приносити більше користі</p>	<p>Якщо керівництво не бачить різниці між хорошою та відмінною роботою, я не буду напружуватись.</p>
<p>Коли бачу видатного професіонала у моїй справі, відразу хочу піти до нього в учні!</p>	<p>Я знаю достатньо для того, щоб працювати добре.</p>
<p>Я б любив роботу, якби не проблеми з керівництвом та колегами.</p>	<p>Єдине приємне на роботі – це обід і перекури з колегами.</p>
<p>Після відпустки у мене відкривається друге дихання.</p>	<p>В середині відпустки я з жахом думаю, що потрібно повернутися на роботу.</p>
<p>Іноді я подумую про дауншифтинг (уповільнення або ослаблення будь-якого процесу).</p>	<p>Не буду знижувати рівень життя, перейшовши на більш цікаву роботу за меншу зарплату.</p>

Більше А.

У вас професійне вигорання. Ви успішні на своєму місці, але вам потрібен відпочинок, щоб зрозуміти, куди рухатись. Після відпустки з тотальною зміною обстановки подумайте: чи можете ви отримувати задоволення на теперішньому робочому місці (можливо, в іншому місці ви почуватиметеся краще), підвищити кваліфікацію чи почати займатися чимось новим. Вам просто потрібні зміни і підтримка більш досвідченої людини чи психолога, який знайомий з цією проблемою.

Більше Б.

Робота для вас –далеко не головне, принаймі, теперішня робота. Це не означає, що потрібно з гордістю хлопнути дверима. Але ви повинні розуміти, що симптоми, схожі на професійне вигорання, у вас виникають через те, що ви віддали б перевагу зайнятись чимось іншим. Можливо, це навіть не інша професія, а сім'я, або мистецтво. Професійного вигорання у вас немає, але може початися депресія, якщо ви не реалізуєте свій потенціал у тому, що пасує вам.