

КАК САМОМУ СЕБЯ УСПОКОИТЬ

Аутогенная тренировка

"Если мы не находим покоя внутри себя, бесполезно искать его где-нибудь еще".
Ларошфуко

Немецкий врач Х. Линдеман, переплывший в одиночку на надувной лодке Атлантический океан за 72 дня, на своей практике подтвердил возможности аутогенных тренировок. Кроме физической выносливости ему нужно было психическое здоровье, профилактика психики от срывов и стрессов, умение преодолевать слабость духа. Аутогенная тренировка необходима как профилактика на случай опасности, или угрозы жизни, если человек находится в каких-то чрезвычайных обстоятельствах.

Немного истории

Явления, лежащие в основе аутогенных тренировок, были хорошо известны в медицине гораздо раньше разработки самого метода. Это складывалось из опыта медицинской гипнологии, накопившей большой экспериментальный материал, дающий возможность направленно управлять физиологическими и психическими функциями человека путем внушения в гипнозе, причем в глубоких его стадиях, поверхностных и в бодрствующем состоянии. При этом отмечалось, что аналогичные результаты достигаются и с помощью самовнушения.

Немецкий психотерапевт И.Г. Шульц ввел в свою практику метод аутогенных тренировок, затем аутогенные тренировки стали широко применяться во всем мире, как метод лечения и профилактики неврозов, коррективы различных нарушений в организме. Она может, служить для целей психогигиены и профилактики, и является средством управления состоянием человека в экстремальных условиях.

Аутогенные тренировки в нашей стране

В нашей стране признание эффективности аутогенных тренировок в качестве действенного лечебного и профилактического метода произошло на IV Всесоюзном съезде невропатологов и психиатров в 1963 году. Медицина к тому моменту подошла к внедрению психосоматических принципов регуляции физиологических функций человека в лечебную и психогигиеническую практику.

Уже более ста лет назад на основе этих принципов русскими медиками была выдвинута идея обезболивания родов. Теоретическую разработку этой идеи с позиций учения И.П. Павлова и внедрение ее в практику осуществили советские ученые А.П. Николаев, К.И. Платонов и И.Э. Вельвовский.

Аутогенные тренировки как сознательное воздействие на эмоции и другие психофизиологические процессы использовал К.С. Станиславский: "Через сознательное к управлению подсознательным".

Методики аутогенных тренировок

Одной из методик самовнушения была в свое время очень известная методика самовнушения французского аптекаря Э. Куэ, названная им "школой самообладания путем сознательного самовнушения". Но Куэ распространил свой метод не только на медицину, но и на социальные и идеологические стороны жизни общества, чем дискредитировал свой метод.

В методе аутогенных тренировок использовалось многое из древнеиндийской системы йогов. Йога за свою многолетнюю историю накопила наблюдения, свидетельствующие о тесной взаимосвязи духовного и физического состояний человека и о возможности с помощью вспомогательных приемов воздействовать на психику и физиологические функции организма.

Работы американского психолога Е. Джейкобсона легли в основу прогрессивной релаксации.

Суть аутогенных тренировок

В аутогенных тренировках используются воздействия на состояние нервной системы, и они хорошо известны каждому человеку:

Необходимо учитывать особенности влияния тонуса скелетных мышц и дыхания на центральную нервную систему. Если сознательно затормозить двигательные реакции, соответствующие психическому состоянию человека, его внутреннему переживанию, то оно заметно ослабеет или исчезнет. Бодрствование всегда связано с высоким мышечным тонусом, а полное расслабление всех мышц снижает уровень активности центральной нервной системы до минимума, способствует развитию сонливости. Эта физиологическая закономерность лежит в основе всей системы аутогенных тренировок. Необходимо полностью научиться расслаблять мышцы своего тела прежде, чем заняться аутотренингом.

Воздействия на нервную систему связаны с представлениями, чувственными образами (зрительными, слуховыми и т.п.). Чувственный образ — весьма активный инструмент влияния на психическое состояние и

здоровье человека. Если человек постоянно представляет мрачные картины, при этом ощущая себя "потерпевшей стороной", это, несомненно, отразится на его здоровье. Оздоровляющим же образом действуют приятные, радостные образы и представления. Мышечная расслабленность помогает повысить значение чувственных образов.

Воздействие на психофизиологические функции организма регулируются и программируются словами, произносимыми не только вслух, но и мысленно. Воздействие словесного самовнушения на физиологические функции возрастает в состоянии релаксации, достигнутой в процессе аутогенной тренировки. Характер этого воздействия зависит от смысла и содержания словесных формулировок. Фразы при самовнушении обычно простые и краткие, и мысленно произносятся медленно в такт дыханию.

Эти воздействия в аутогенных тренировках используются обычно в такой последовательности: релаксация — представление — словесное самовнушение.

Комплекс упражнений, составляющий суть аутогенных тренировок — это средство, способствующее росту резервных возможностей человека и совершенствующее деятельность программирующих механизмов мозга.

Навыки аутогенной тренировки

Техника аутогенных тренировок требует предварительной выработки определенных психических и физических навыков, таких как:

Управление вниманием. Вниманием — одна из наиболее созидательных функций психики. Если Вы не можете управлять вниманием для удержания его на предмете собственной деятельности, то не сможете добиться необходимого результата. Тем, кто прошел курс компьютерного тестирования и тренировки внимания с помощью пакета "Внимание", добиться необходимого сосредоточения внимания не составит труда. Вначале необходимо концентрироваться на монотонно движущихся внешних объектах. Затем фиксировать внимание на простейших предметах.

Оперирование чувственными образами. Реальные предметы заменяются воображаемыми. От простых чувственных образов переходите к более сложным, включающим ощущение тяжести, тепла рук, ног и далее всего тела. Чувственные образы усложняются, это могут быть зрительные образы (ласковый ропот моря, шелест зеленой дубравы, ласточки в синеве неба), сочетающиеся с физическими ощущениями (тепла, освежающего ветерка) и внутренними переживаниями (расслабленность, покой).

Словесные внушения. В частично заторможенном состоянии на сильный раздражитель нервные клетки почти не реагируют, а вот на слабый (в данном случае слово) они отвечают ярко выраженной реакцией. Организующее влияние словесных самовнушений эффективно проявляется в процессе тренировки, когда образные представления подкрепляются соответствующими словесными формулами, произносимыми мысленно, что ускоряет наступление желаемого физиологического эффекта. Слово воздействует на течение физиологических процессов путем повышения или понижения уровня активности основных нервных процессов. Формулировки строятся в виде предельно простых утверждений (не больше двух слов). При вдохе произносится одно слово, при выдохе — другое, и только на выдохе, если фраза из одного слова.

Регуляция мышечного тонуса. Аутотренинг включает состояния полного расслабления всех мышц (релаксацию), но перед выходом из этого состояния для активизации психофизических функций необходимо намеренно повышать тонус отдельных групп мышц или всего тела.

Управление ритмом дыхания. При аутотренинге используются закономерности воздействия дыхания на уровень психической активности. При вдохе происходит активация психического состояния, а при выдохе наступает успокоение. Устанавливая ритм дыхания с более длительным выдохом можно добиться более выраженного успокоения.

По материалам рассылки <http://www.effecton.ru/>