

# МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Житомир 2015

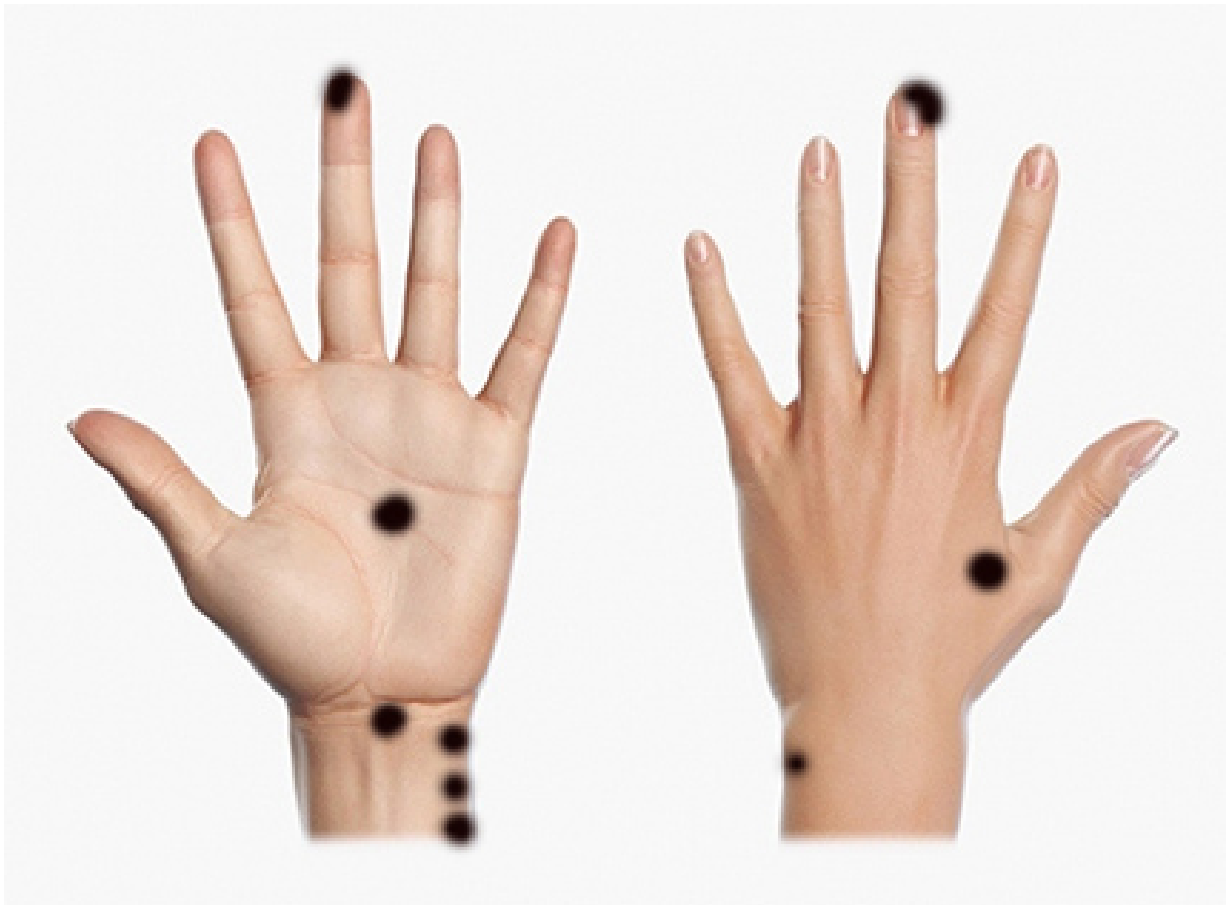
Шановний воїне!!!

Ми, колектив психологів із м. Житомира, на основі власного досвіду роботи із бійцями, постаралися підібрати певні вправи, які дозволять тобі самостійно регулювати свої негативні емоційні стани – тривожність, агресію, страх, покращать витривалість нервової системи до стресових навантажень. Вивчення і застосування цих нехитрих вправ – дозволить тобі допомогти і собі, і бойовим товаришам.

З повагою до захисників Вітчизни –  
Олена Масик і Остапенко Світлана.

1. При сильних емоційних реакціях (тривога, паніка, вибух агресії, постійна злість) виконувати дихальні вправи – дихання по квадрату : на рахунок 1,2, 3, 4 повільно вдихніть, при цьому живіт випинається вперед, м'язи живота розслаблені, а грудна клітка нерухома. На наступні чотири рахунки (1,2, 3, 4) затримайте дихання і плавно видихніть на рахунок (1, 2, 3, 4,5,6), під час якого підтягніть м'язи живота до хребта. Перед наступним вдихом знову пауза на 2-4 рахунки. Слід пам'ятати, що дихати потрібно тільки носом і плавно (так, ніби перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пушинка, і вона не повинна коливатися). Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став значно спокійнішим і врівноваженішим.
2. Для самозаспокоєння перед сном дихати за схемою: рахунок 1,2,3, 4 – вдих носом, 1,2 пауза, 1,2,3,4,5,6,7,8 – повільний видих ротом. При безсонні дихати в такому режимі по 3-4 хв щодня 6-8 разів на день.
3. Для регуляції діяльності нервової системи робити самомасаж біологічно активних точок на кистях рук: спочатку зігрійте руки енергійним потиранням одна об одну, всі вправи з масажем біологічно активних точок робляться

теплими руками. Методика самомасажу: тричі досить сильно натискуєте на кожну точку, потім круговими рухами масажуєте точку на межі неприємного відчуття 20-30 секунд. Поетапно змінюєте руку - промасажували точку на лівій руці-перейшли на ту ж точку на правій руці, і т.д.



#### 4. Безпечне місце

1. Закрийте очі й зосередьтеся на своєму диханні.
2. Сконцентруйтеся на видиху, усе більше й більше розслаблюючись із кожним видихом.
3. Коли ви відчуєте себе готовим, уявіть безпечне місце – це може бути яке-небудь знайоме вам місце, де ви вже бували або де прагли б побувати. Ви можете уявити собі реальне місце або уявити щось на власний розсуд.
4. Безпечне місце може бути таким, яким ви захочете, у ньому може бути все, що завгодно. Це може бути кімната, пляж, галявина, будинок, дитячий шалаш, який ви можливо будували в дитинстві, кімната у бабусиному будинку. Ви можете перебувати в цьому місці один, а можете оточити себе людьми. Єдина обов'язкова

вимога – ви повинні почувати себе в цілковитій безпеці й бути в цьому абсолютно впевнені.

5. Перемістіться в безпечне місце, насолодіться відчуттям перебування в цілковитій безпеці. Ви можете зберегти це відчуття, а можете проаналізувати якісь аспекти свого життя з погляду безпеки, який вам забезпечує обране вами місце.

6. Під час перебування в безпечному місці ви повинні сконцентруватися на наступних відчуттях: безпека, комфорт, упевненість і контроль.

7. Залишайтеся в безпечному місці так довго, як захочете. Пам'ятайте, що ви завжди можете відтворити це місце, коли вам цього захочеться.

8. Коли ви відчуєте себе готовим, покиньте безпечне місце й поверніться в реальний світ .

## **5. «Внутрішня свіча»**

Уявіть собі, що в момент вашого народження десь усередині вас запалюється маленька свічка (у будь-якому місці вашого тіла). Це особлива свіча, маленька, що нагадує негасаючий вогонь Олімпіади. Її не можна загасити, поки ви живі. Однак яскравість і тепло її світла залежать від вашого до неї ставлення. Ця свіча потребує турботи, уваги й поваги – тільки тоді вона може рости разом з вами. Якщо ж ви забудете про неї, то вона так і залишиться маленькою й загубиться десь у глибинах вашого тіла. Те, що добре для дитини, занадто мало для дорослої людини. Події, що відбуваються у вашому житті, можуть зменшити полум'я, знизити яскравість і навіть повністю задутися його. Як полум'я на вітрі, вогонь вашої внутрішньої свічки мерехтить і б'ється постійно. Якщо ви не ставитеся до неї з необхідною увагою й повагою, полум'я може ослабшати й перестане відповідати вашому зросту. Маленька свіча, що ледве горить під поривами вітру, - це низька самооцінка й відсутність упевненості у власних силах.

Самогіпноз допомагає підтримувати свою внутрішню свічу в гарному стані, він дає їй кисень, захист, час. Полум'я стає рівним, високим і яскравим. Його енергії досить, щоб протистояти вітрам долі, які прагнуть задутися цей вогник.

Під час сеансу самогіпнозу ви можете сконцентруватися на цій внутрішній свічі, постаратися відчути її тепло й світло, відчути, як полум'я росте й стає яскравіше під час трансу. Не тільки ви відчуєте тепло своєї свічі, це відчують і навколишні.

Світло, що виходить від вашого внутрішнього джерела, вплине не тільки на ваше ставлення до інших людей, але й на те, як вони будуть ставитися до вас.

## **6. Коротка релаксація по Джейкобсону**

Для проведення ефективної релаксації за короткий час будемо працювати над основними м'язами: м'язи обличчя (очі, чоло, рот, ніс), шиї, груди, спини (лопатки), живота, ніг (стегна, гомілки й ступні) і рук (кулак, зап'ястя, плече). Починати потрібно з рук, потім переходити до обличчя, від лоба до шиї, спини й грудей, і далі до ніг. Під час роботи з кожною частиною тіла, ви спочатку сильно напружуєте її протягом 5-10 секунд, зосереджуючись на цьому відчутті, а потім розслаблюєтеся й протягом 15-20 секунд фіксуєте в себе в голові цей стан (деякі практикуючі психологи пропонують напружувати м'язи протягом 30 секунд, а розслаблювати 5-10 секунд). Тому що ключем до вміння швидко визначати напружені м'язи, є саме вміння почувати й розрізняти ці стани.

### **Виконання**

Якщо це можливо, знайдіть місце, зручно вмотіться, , закрийте очі, розслабтеся й зробіть кілька глибоких вдихів. Поїхали.

**Домінантна кисть і передпліччя** (якщо ви лівша, починайте з лівої, якщо правша – із правої). Просто сильно стисніть кулака й покрутіть ним у різних напрямках.

**Домінантне плече.** Зігніть руку в лікті й сильно надавите ліктем у крісло, ліжко, стіл – у будь-яку найближчу поверхню. Якщо нічого зручного під рукою ні, тоді ви можете впертися собі в корпус. Головне, не перестарайтеся й не зробіть собі боляче.

### **Недомінантна кисть, передпліччя й плече.**

**Верхня третина обличчя.** Підніміть якнайвище брови й широко розкрийте рот. Цю вправу краще робити тоді, коли вас ніхто не бачить ☺ . Другий варіант – сильно замружте очі й підніміть брови якнайвище. Рот у цьому випадку залишіть у спокої.

**Середня третина обличчя.** Сильно замружтеся, насупіться й зморщіть ніс. Ви повинні добре відчувати свої щоки.

**Нижня третина обличчя.** Сильно стисніть щелепи й відведіть куточки рота в напрямку до вух. Другий варіант – куточки рота повинні дивитися вниз, начебто це анти-посмішка.

**Шия.** Отут є три варіанти. Перший – притягніть плечі якнайближче до вух, а підборіддя тягніть униз до ключиць. Другий – просто нагніть голову якнайнижче вперед, притискаючи підборіддя до шиї. Якщо з якихось причин ця вправа викликає неприємні болючі відчуття, спробуйте відкинути голову назад.

**Груди й діафрагма.** Глибоко вдихніть, затримайте подих і зведіть лікті перед собою як можна щільніше.

**Спина й живіт.** Розправте плечі й постарайтеся звести лопатки, прогніться в спині й напружте м'язи пресу. Якщо все разом це зробити складно, спочатку зосередьтеся на верхній частині спини – лопатках, а потім переходьте до м'язів живота.

**Домінантне стегно.** Напружте передні і задні м'язи стегна, утримуючи коліно в напівзігнутому стані відірваним від опори.

**Домінантна гомілка.** Випряміть ногу й сильно потягніть носок на себе. Пальці на нозі при цьому повинні бути максимально розчепірені в сторони.

**Домінантна ступня.** Витягніть носок максимально вперед, пальці на нозі при цьому повинні бути стиснуті.

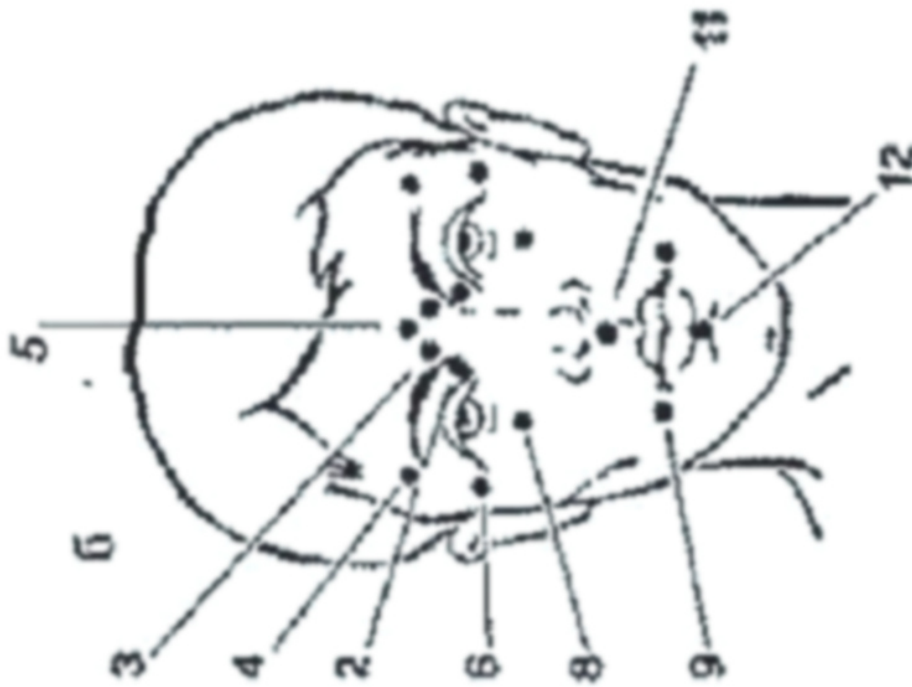
#### **Недомінантне стегно, гомілка й ступня.**

Цей варіант можна скоротити ще більше, якщо не розбивати роботу з ногами на три частини. У цьому випадку ви можете спочатку просто підняти ноги, зігнути коліно під кутом в 45 градусів і потягнути носок на себе. А потім розпрямити ногу, трохи підняти її й витягнути носок.

Якщо часу не дуже багато, ви можете прискорити процес практично вдвічі, працюючи не окремо з кожною рукою, а одночасно з лівою й правою. Тоді ланцюжок буде виглядати приблизно так: права й ліва кисть і передпліччя, праве й ліве плече, верхня третина обличчя, середня третина обличчя, нижня третина обличчя, шия, спина й живіт, ліва й права нога.

Перші два тижні рекомендується виконувати ці вправи щодня хоча б по одному разу протягом 20-30 хвилин. Потім знижувати заняття до 2 раз у тиждень із такою ж тривалістю. Після першого місяця можна скоротити час до 10-15 хвилин. І якщо ви прагнете одержати не короткочасний ефект, а налагоджену й працюючу систему, займатися потрібно буде систематично. Втім, це стосується не тільки методу прогресивної релаксації.

**7. Масаж для зменшення рівня стресу для обличчя і голови . При контузіях чи пораненнях у голову не використовувати!!!! Методика самомасажу : натискування легкі, масаж круговими рухами пальця.**



**Точка 1 . Безсоння, невроз, головний біль, вегето-судинна дистонія, мігрень.**

Розташована на голові в тім'яній ямці в центрі лінії, що з'єднує верхні крапки вушних раковин. Прадавні китайські лікарі назвали цю точку "збір 100 хвороб".

Досить ефективний засіб від безсоння: перед сном прогрійте гарячим струменем душу весь хребет, починаючи із шийного відділу, протягом 8-10 хвилин. Потім злегка обітріться й у теплій сорочці лягаєте відразу в постіль. Вам забезпечений

гарний сон. Додатково можна прогрівати лежачи в постелі околоносову область, включаючи підборіддя.

**\* Точка 2 Погіршення зору, закладеність носу.**

У внутрішнього кута ока, приблизно на відстані 0,3 див, зветься "ясне світло".

- **Точка 3 Запаморочення, болі в лобовій частині голови (судинні), сечовий міхур.**
- На початку брови, над точкою 2. Якщо ви виявили болючість у точці 3 (це свідчить про захворювання сечового міхура) - масажуйте цю точку згідно з рекомендаціями й вам вдасться уникнути або усунути захворювання, що починається
- **\* Точка 4 Поганий зір, судинні головні болі типу мігрені.**
- У зовнішнього кінця брови розташована Точка з назвою "нитка бамбука"
- **\* Точка 5 Судоми в дорослих і дітей, безсоння, головний біль, запаморочення, погіршення зору.** Розташована в центрі перенісся, на вертикальній лінії, що йде від кінчика носа. Носить поетична назва "зустріч із храмом". Якщо у вашої дитини судоми, не панікуйте - зробіть ніжний масаж точки саме ві 5, і дитина заспокоїться. А якщо у вас безсоння, головний біль або запаморочення, масаж цієї крапки значно поліпшить ваш стан.
- **Точка 6 Мігрень.**
- Швидке полегшення викликає масаж точки 6, розташованої ззовні від зовнішнього кута ока приблизно на 0,6 см.
- **Точка 7 Головний біль, запаморочення, хвороби очей, емоційний розлад.** Зветься "сонце": розташована в скроневій западині між зовнішнім кінцем брови й верхівкою вуха

- \* **Точка 8** **Головний біль, запаморочення, розлади мови, шлунка, гайморит.** Точка "чотири білизни" розташовується на 1 див нижче середній лінії орбіти на рівні зіниці. Вона зробить неоціненну послугу, якщо у вас тики верхньої повіки, головний біль, запаморочення, розлад мови. Болючість у цій точці може свідчити про неполадки в роботі шлунка або про гайморит.
- \* **Точка 9** **Нервовий тик м'язів обличчя.** Точка "земна комора" перебуває ззовні від кута рота на 1 см .
- \* **Точка 10** **Збільшення щитовидної залози, розлад мови, шийний міозит.**
- Розташована попереду й догори від кута нижньої щелепи; якщо ви прощупаєте це місце, то виявите поглиблення. Ця Точка зветься "вісь щоку". Якщо у вас виникли утруднення з поворотом шиї, змушене напружене положення голови - негайно приступайте до масажу точки 10.
- \* **Точка 11** **Непритомності, шок, істеричний припадок, набряк обличчя, нервові тики.**
- Розташована під кінчиком носа у верхній третині вертикальної борозни верхньої губи - китайці назвали цю точку "середина людини".
- \* **Точка 12** **Те ж, що й Точка 11, а також активізація функції мозку й внутрішніх органів.**
- Аналогічні показання й у сусідньої точки 12, розташованої по середній лінії в центрі подбородочно- губної борозди.
- \* **Точка 13** **Анти-стрес, переляк, негативні емоції.** У центрі внутрішньої частини підборіддя розташовується точка, яка називається " анти-стресова". При всіх негативних несподіваних звістках, переляку, високій емоційній напрузі зробіть натиснення більшим пальцем правої руки на цю точку.

8. **Виконання вправ** для зменшення рівня стресу і нормалізації нервової системи за методикою «Ключ» Х.Алієва. відеотренінг можна знайти у групі <https://www.facebook.com/groups/voinyATO/> або викачати за посиланням <http://www.ex.ua/86457958>, назва – Профілактика стресу.