ГБПОУ РО «РОСТОВСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РЕФЕРАТ**

**НА ТЕМУ: «ОСНОВЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ И МЕДИТАЦИИ ОРГАНИЗМА»**

Выполнила: студентка 1 курса 1 группы

бригады отделение «Сестринское дело»

(очная форма обучения) Титоренко Надежда

Проверила: Перевертайлова Е.В.

г. Ростов-на-Дону

Содержание

Введение

. Саморегуляция организма и ее методы

2. Классификация методов саморегуляции

. Медитация и эффект от ее проведении

. Проведение медитации, ее этапы

Заключение

Список литературы

Введение

Природа, создавая человека, дала организму великую способность к саморегуляции. Саморегуляция - это свойство организма автоматически устанавливать и поддерживать на определенном относительно постоянном уровне свои физиологические и психические показатели. Управляющие факторы находятся внутри организма и имеют адаптивную и самонастраивающуюся функции. Адаптация - это совокупность особенностей организма, обеспечивающая возможность его существования в меняющихся условиях внешней среды. Саморегуляция человека имеет две формы: произвольную (осознаваемую) и непроизвольную (неосознаваемую). Непроизвольная саморегуляция связана с жизнеобеспечением, осуществляется в организме на основе эволюционно сложившихся норм. Произвольная саморегуляция связана с целевой деятельностью, изменением индивидуально-личностных характеристик, текущего психического состояния, установок поведения, систем ценностей. Исследования показывают, что человек имеет способность, применяя методы произвольной саморегуляции, изменять так же и работу систем жизнеобеспечения. Такое воздействие называют психической саморегуляцией.

. Саморегуляция организма и ее методы

Психическая саморегуляция - это формирование особых психических состояний, способствующих наиболее оптимальному использованию физических и психических возможностей человека. Под психической регуляцией понимают целенаправленное изменение как отдельных психофизиологических функций, так и в целом нервно-психического состояния, достигаемого путем специально организованной психической активности. В результате создается такая интегративная деятельность организма, которая концентрированно и наиболее рационально направляет все его возможности на решение конкретных задач.

Методы психической саморегуляции основываются на процессе естественного восстановления нормальной работы всех функций организма. Фактически методы саморегуляции только помогают упразднить те психические и телесные препятствия, которые мешают нормальному функционированию организма. Методы саморегуляции включают в себя: медитации, аутотренинг, визуализации, развитие навыков целеполагания, совершенствование поведенческих навыков, практики телесного и эмоционального реагирования, самовнушения, нервно-мышечной релаксации, идеомоторная тренировка, саморегуляции эмоциональных состояний.

Применение методов позволяет:

\* Редуцировать тревогу, страх, раздражительность, конфликтность

\* Активизировать память и мышление

\* Нормализовать сон и вегетативные дисфункции

\* Увеличить эффективность деятельности

\* Самостоятельно формировать позитивные психоэмоциональные состояния

\* Оптимизировать способы достижения целей

\* Снижать «внутреннюю стоимость» затрачиваемых усилий

\* Активно формировать личностные качества: эмоциональную устойчивость, выносливость, целеустремленность.

. Классификация методов саморегуляции

Существуют несколько классификаций методов саморегуляции. Водопьянова и Стреченкова выделяют психотехники, направленные на:

изменение содержания сознания - переключение внимания на другие виды деятельности, предметы окружающей обстановки и др.;

управление физическим «Я» - регуляция дыхания, темпа движений, речи, снятие напряжения в теле;

репродукцию ресурсных состояний или позитивных образов;

отражение своего социального «Я» - умение ставить цели, управлять временем, учиться комфортно чувствовать себя в любых социальных ситуациях;

работу с иррациональными убеждениями;

позитивное внушение или самовнушение.

Тимофеев В.И. классифицирует методы, подразделяя их на четыре группы в зависимости от величины «пространственно-временного масштаба образа». Для каждой из них характерны:

. Наличие внеситуативного замещающего образа сознания, отражающего отдельные модальности: телесные ощущения, зрительные, слуховые, не связанные друг с другом. За счет этого происходит диссоциация с негативным для состояния первоначальным образом жизненной ситуации. К этой группе автор относит: методики аутогенной тренировки, методику прогрессирующей мышечной релаксации, а также техники работы с субмодальностями в нейролингвистическом программировании.

. Основана на представлении негативного события текущей жизненной ситуации в связи с собственным опытом другого, но позитивного жизненного события. К этой группе относятся метод программируемой саморегуляции, некоторые техники интеграции «якорей» в нейролингвистическом программировании.

. Основана на построении образа жизненной ситуации в контексте других событий жизненного пути, осмысления ситуации в ее биографическом масштабе. Практические разработки этого направления редки.

. Относятся еще менее разработанные способы саморегуляции. Они представляют собой построение образа жизненной ситуации в социально-историческом контексте, осмысление события жизни с выходом за пределы личного биографического опыта в исторический пространственно-временной масштаб. Методики создания образа героя.

Практическая работа в направлении разработки методов саморегуляции показывает, что наиболее удобной является классификация Ф. Перлза. Он выделил в поле восприятия конкретные объекты, на которые будет направлена психическая саморегуляция. Перлз разделил внутреннюю картину мира человека на 3 зоны: внешнюю, внутреннюю и среднюю.

Во внешней зоне осознания представлены образы внешнего мира. Они формируются по механизмам ощущений и восприятия посредством пяти анализаторов: зрительного, слухового, тактильного, обонятельного и вкусового.

Посредством внутренней зоны осознания человек ощущает свое тело и отдельные его части. Механизм данных ощущений также объективен и обеспечивается восходящими нервными путями, идущими от интерорецепторов. Во внешней и внутренней зоне осознания присутствует, хотя и информационно преобразованная, но все же объективная реальность, с которой имеет дело индивид в данный момент времени, т.е. «здесь и теперь».

В средней зоне осознания, в отличие от описанных ранее, присутствуют образы, ощущения переживаний, которые созданы не путем отражения объективной реальности, а путем синтезирования образов внутренней картины мира из элементов, извлеченных из памяти. Данные синтезированные образы создаются путем фантазирования, мечтания, размышления воспоминания по механизму мышления, представления и воображения, т.е. в средней зоне осознания отражен мир, существующий «там и тогда».

Среди способов психической саморегуляции, основанных на этой классификации рассматривают:

) методы контроля мышления (коррекция состояний средней зоны осознания);

) методы контроля функций тела (коррекция внутренней зоны осознания);

) методы регуляции через состояние транса (совмещение приемов работы во внутренней и средней зонах осознания). Среди методов контроля функций тела в свою очередь имеются два направления: а) приемы регуляции дыхания; б) приемы регуляции мышечного тонуса, подразделяющиеся на статические и динамические методы релаксации.

Среди динамических методов саморегуляции можно также выделить гимнастические приемы и приемы формирования осанки и координации движений.

Методы контроля мышления являются базисными для всех других саморегулятивных техник. Они заключаются или в контроле качества картины событий, которую индивид рассматривает в воображении, или в остановке мыслительных представлений.

Формирование методов контроля функций тела основано на том, что эмоциональные состояния обязательно проявляются в изменении функционирования физиологических систем. Поэтому многие исторически сложившиеся системы психической саморегуляции основываются на регуляции двумя функциями организма - дыхания и тонуса мышц, которыми каждый человек способен произвольно управлять.

Основа использования методов трансовых состояний - регуляция дыхания - изменение психоэмоционального состояния в зависимости от его глубины, и соотношения длительности вдоха и выдоха вследствии чего происходит изменение состояния сознания. Методы регуляции через состояние транса наиболее сложны для изложения. Овладение этими методами рекомендуется непосредственно при участии специалиста. Так же можно выделить в особую группу методы естественной саморегуляции: выбор и создание внешней обстановки обитания, методы природного формирования.

. Медитация и эффект при ее проведении

Медитация - один из самых эффективных методов саморегуляции организма. Термин «медитация» появился на страницах наших популярных изданий лишь недавно. Прежде говорить о медитации было не принято, поскольку считалось, что любая медитация непременно связана с тем или иным мистическим учением или религией как способ единения с Богом, слияния с Вселенной, постижения истины путем озарения. Действительно, медитация составляет неотъемлемую часть йоги и дзен-буддизма. Но сегодня уже хорошо известно, что занятия медитацией для преодоления внутренних разладов и расширения знаний о себе возможны вне всякой связи с какими-либо Религиозными или философскими убеждениями. Тысячелетиями представители почти всех человеческих культур использовали ту или иную форму медитации для обретения душевного покоя и гармонии. Благотворный эффект медитации обуславливается не ориентированностью на религию, а свойствами нервной системы человека. Опыт свидетельствует о медитации как об эффективной технике. Процесс медитирования предполагает достаточно длительное размышление о каком-то предмете или явлении в состоянии углубленной сосредоточенности психики и ума. В результате чего поле сознания субъекта сужается настолько, что все другие посторонние предметы или объекты мысли выводятся за границы этого поля и не проявляются в сознании медитирующего. Этот метод отличается простотой и разнообразием техник. Медитация позволяет эффективно защитить себя от стресса и дистресса, снять мышечное напряжение, нормализовать пульс, дыхание, избавиться от чувства страха и тревоги, улучает память, обеспечивает прилив энергии, избавляет от бессонницы и невротических состояний, дает ощущение полноты жизни и счастья, снимает депрессию при трагических и ипохондрических переживаниях, улучшает взаимоотношения с людьми и общее состояние здоровья, снижает биологический возраст и т.д.

Неврологическая концепция сознания - это состояния активности всей нервной системы и в особенности мозга, который качественно изменяется от максимума ментального действия до полного отсутствия активности, как это бывает в коме или при общей хирургической анестезии. И хотя все части мозга при пребывании человека в сознании могут участвовать в мыслительных (психических) процессах, оказывается, что разного рода мыслительная (психическая) активность зависит от нормального (обычного) функционирования групп нейронов в примитивном промежуточном мозге (то есть гипоталамусе). Обычные циклы сна и бодрствования являются доказательством физиологической активности этого механизма.

Наилучшие результаты приходят, когда пациенты применяли до начала медитации несколько приемов нервно-мышечной релаксации.

Психологическим результатом этого процесса является очищение сознания от информационных шумов, неэкологичных, насильственных и мешающих мыслей. В результате систематического медитирования у человека возникает качественно новый уровень мышления. Подводя итог, можно сказать, что людям, которые продолжительное время и с успехом практикуют медитацию, свойственны некоторые общие черты: повышенный интерес ко внутреннему опыту, открытость к необычным переживаниям, самоконтроль, способность к концентрации, уменьшенная склонность к неврозам и большая открытость к принятию неблагоприятных характеристик личности.

Во многих странах мира, как на Западе, так и на Востоке, медитация успешно применяется для профилактики и лечения повышенного кровяного давления, сердечно-сосудистых заболеваний. Она помогает избавиться от навязчивых состояний, тревожности, депрессии и повышенной агрессивности, улучшает концентрацию внимания. Медитация может, быть использована также при поиске путей решения различных проблем. Под ее влиянием возрастает способность использовать творческий потенциал и сделать свою жизнь целенаправленной.

. Проведение медитации, ее этапы

саморегуляция медитация психологический

Процесс медитации включает три стадии: расслабление; сосредоточение; собственно медитационное состояние, глубина которого может быть различной и зависит, в частности, от опыта занимающегося и продолжительности сеанса.

Расслабление. Устранение чрезмерного нервно-мышечного напряжения (релаксация) является условием начала медитации. Но, развиваясь и переходя в сосредоточение, процесс медитации способствует дальнейшему расслаблению, здесь действует механизм положительной обратной связи.

Чтобы облегчить расслабление и сосредоточение, медитировать следует в спокойном месте, обеспечивающем изоляцию от шума, яркого света и других внешних раздражителей. Это требование обязательно для начинающих, но для людей, овладевших Искусством медитации, правила становятся менее категоричными. Лучше всего медитировать сидя на полу в позе, исключающей излишнее мышечное напряжение, но не лежа, поскольку это положение провоцирует засыпание. Наиболее распространены поза сидя со скрещенными ногами и поза сидя на пятках, когда колени сведены, носки держатся вместе, пятки слегка разведены, а ладони лежат на бедрах. В любом случае голова, шея и туловище должны находиться на прямой линии.

Сосредоточение. Оказавшись в спокойном месте и приняв удобное, расслабленное положение, мы сократили число нервных импульсов, идущих к центральной нервной системе. Для успеха медитации следует всякую мыслительную активность прекратить или свести к минимуму.

Чтобы отключиться от мыслей, необходимо создать нейтральный фокус внимания. Таким фокусом может стать дыхание медитирующего, вновь и вновь повторяемые слова или сочетания звуков, геометрические фигуры - рисунки. В отдельном сеансе и в серии сеансов медитирующий использует, как правило, какой-нибудь один фокус внимания.

Концентрация на выбранном объекте - дело для начинающего непростое: внимание неизбежно будет рассредотaчиваться, появятся блуждающие мысли. Не следует бороться с ними, гнать их прочь. Важен принцип медитации - пассивность отношения: «пусть это произойдет само собой». Пусть мысли приходят и уходят, не старайтесь активно отделаться от них. Мягко вернитесь к объекту внимания, не заботясь о том, сколько раз приходится направлять сознание к выбранному объекту фиксации.

Как мы уже говорили, существуют и другие способы медитации, например, концентрация внимания на движении. Медитирующий может, в частности, последовательно касаться большими пальцами рук всех остальных пальцев, полностью концентрируясь на этой процедуре.

Собственно медитационное состояние. Психологи указывают, что человек обычно отсекает часть доступной ему информации, воспринимает ее выборочно, на происходящее отвечает заученными реакциями. Это не позволяет индивиду полностью осознать свое существование, мешает его развитию. В такой перспективе медитация предстает попыткой выключить на какой-то период концептуальную систему, временно прекратить процессы обработки входящей информации.

Во время медитации занимающиеся порой испытывают сильные переживания, которые высвечивают их жизнь, заставляют взглянуть на нее по-новому, позволяют увидеть ее смысл, поставить перед медитирующим новые цели и установить новые отношения не только с самим собой, но также и с другими людьми, со всем окружением.

В результате медитации приходит понимание того, что наши представления часто бывают условны и если и не искажают действительность, то соответствуют ей лишь очень приблизительно. Устраняется автоматизм сознания. Восприятие окружающего мира становится более глубоким, ясным. Освободившись от цензуры логики, мы открываем путь интуиции и иногда вдруг мгновенно получаем ответ на самые трудные вопросы. Мы пробиваемся к сокровенной глубине своего существования, открываем свое подлинное «я». Сознание проясняется, а ведь это и есть пробуждение.

Процесс медитации можно в определенной степени сравнить с отпуском. Возвращаясь к внешнему миру после кратковременной «отлучки», мы находим его «новым», «другим». Наше сознание избавляется от автоматизма, поднимается на более высокий уровень.

Заключение

Приемы психической саморегуляции имеют свои преимущества перед другими методами психологической коррекции по следующим причинам.

Во-первых, применение методов манипулятивных психотерапевтических технологий, наиболее часто используемых в настоящее время, может способствовать усилению зависимости человека от психотерапевтов и снизить его адаптивные возможности. Знание же основных приемов психической саморегуляции позволяет каждому человеку самостоятельно справляться с возникающими проблемами и, таким образом, более полно самоактуализироваться.

Во-вторых, сам организм является автономной саморегулирующейся системой, способной поддерживать свое функционирование. Методы психической саморегуляции позволяют упразднить факторы, нарушающие его гомеостатическое равновесие и ведущие к саморазрушению.

В-третьих, условия современной жизни и особенно условия жизни требуют большого физического и психического напряжения, приводящего часто к застойным явлениям, не упраздняемым в промежутках естественного отдыха. Высокий темп жизни не всегда позволяет пользоваться растянутыми во времени услугами классических психотерапевтов. Использование приемов психической саморегуляции позволяет быстро упразднить склонные к задержке негативные психические состояния самостоятельно.

Список использованной литературы

1. www.wikipedia. org

2. www.meditation-portal.com

. www. psihomed.com