План

Введение

. Сущность аутогенной тренировки

. Принципы аутогенной тренировки

Заключение

Список использованной литературы

## Введение

Под воздействием стрессовых состояний возникают различные психосоматические расстройства и заболевания, которые можно было бы значительно уменьшить, если бы сами люди умели использовать естественные защитные механизмы своей психики от возрастающего давления нервно-психических перегрузок, владели бы достаточно простыми и в то же время доступными приемами аутогенной тренировки.

Методам аутогенной тренировки в настоящее время посвящено огромное число публикаций, издано много специальной, в том числе переводной, литературы по психотренингу, в которой при желании всегда можно найти большое количество разнообразных полезных советов, различного рода физических расслабляющих упражнений. Однако, несмотря на все эти методические разработки и рекомендации, прежде всего, следует помнить о правильном режиме труда, разумном чередовании его с отдыхом. Иногда стоит даже незначительно изменить свой образ жизни, отказаться от некоторых вредных привычек, чтобы резко поднять порог остойчивости к нервно-психическим перегрузкам.

Кроме того, с учетом своих индивидуально-психологических особенностей следует знать, как наиболее разумно вести себя в стрессогенных ситуациях, каким образом можно самому снимать у себя состояние избыточной тревожности, эмоциональной напряженности, усталости, повышая при этом эффективность своего труда, улучшая самочувствие и настроение. Проще говоря, необходимо научиться оказывать самому себе неотложную психологическую помощь, уметь своевременно пользоваться легкодоступными приемами и средствами снятия психической напряженности.

Целью настоящей работы является исследование аутогенной тренировки как метода профилактики и снятия нервно-психического напряжения.

## 1. Сущность аутогенной тренировки

## психосоматический напряжение аутогенный тренировка

Аутогенная тренировка, прежде всего, необходима человеку для профилактики и снятия стресса. Но что такое стресс? Воздействие экстремальных условий деятельности может привести к возникновению у человека специфического состояния нервно-психологической напряженности, называемого стрессом (от англ. «напряжение»).

Понятие стресса в современной психологии является многозначным. Им обозначается как ситуация этого состояния, так и оно само. Этим термином определяют как собственно стрессовые явления, выражающиеся в дезорганизации проведения вплоть до появления нервно-эмоционального срыва, так некоторые промежуточные состояния, которые точнее было бы считать проявлением психической напряженности (а ее крайние формы - стрессом). Вот почему иногда описываются случаи, когда незначительный стресс вызывал прилив сил, активизацию деятельности, мобилизацию всех сил человека. Родоначальник теории стресса Г. Селье в своих последних работах вообще подразделял стресс на «хороших» (евстресс) и «плохих» (дистресс).

Не вдаваясь в теоретические и терминологические вопросы, при дальнейшем изложении под стрессом будет пониматься только отрицательное психологическое состояние, ухудшающее протекание деятельности, то есть то, что в литературе обозначается дистрессом или «эмоциональным стрессом». Таким образом, стрессом нужно считать только такое эмоциональное напряжение, которое в той или иной степени ухудшает протекание жизнедеятельности, снижает работоспособность человека и его надежность в работе.

По отношению к стрессу у человека не возникает целенаправленных и адекватных реакций. В этом заключается основное отличие стресса от напряженной и трудной задачи, на которую (вне зависимости от ее тяжести) человек, выполняющий ее, реагирует адекватно.

В состоянии стресса возникают затруднения в осуществлении функций, связанных с направленностью мышления на решение определенных задач. Это происходит ввиду того, что стресс выступает как фактор, разрушающий предварительное «эмоциональное планирование», а в конечном итоге и всю схему предстоящей деятельности или общения. При сильном стрессе возникает общая реакция возбуждения, и поведение человека становится (в большей или меньшей степени) дезорганизованным, уровень исполнения резко падает. Еще большее усиление стресса приводит к общему торможению, пассивности, бездеятельности.

Невозможно выделить группу эмоциогенных экстремальных факторов, которые всегда и для всех людей выступали бы в качестве «стрессоров», то есть всегда бы вызывали состояние стресса. Как правило, стрессорами выступают эмоционально-отрицательные раздражители (например, неудачи в деятельности и общении, боязнь критики или принятия ответственного решения, «цейтнот», перегрузка информацией и т.д.). Но не исключены случаи, например, приезд близкого человека, что в определенной мере позволяет говорить об эмоциональных стрессах, адекватных и неадекватных, вызвавшей их объективной обстановке.

Степень стрессовости реакций человека зависит не только от силы и длительности внешнего эмоциогенного воздействия (стрессора), но и от силы нервной системы, от многих качеств его личности, от прошлого опыта, тренированности и т.д. Стресс - это прежде всего эмоциональное состояние. Но ввиду тесной связи эмоций с интеллектуальной деятельностью можно говорить об «интеллектуальном стрессе», «интеллектуальной фрустрации» и даже «интеллектуальной агрессии». После стресса, как и после иных сильных эмоциональных переживаний, согласно психоаналитической концепции, у человека наступает катарсис (очищение) как душевное облегчение.

Представления о стрессе как неспецифической приспособительной реакции на воздействие экстремального фактора были экспериментально разработаны уже упоминавшимся выше выдающимся физиологом Г. Селье. Эта реакция, независимо от характера экстремального фактора, проявляется в срочной мобилизации защитных сил организма для того, чтобы правильно отреагировать на непосредственную трудность или найти приемлемый способ ее преодоления. До тех пор, пока этот способ не найден, организм работает в режиме сверхзатрат. Но поскольку резервы человека ограничены, то частые или продолжительные стрессовые переживания могут привести к развитию целого ряда заболеваний и деформации личностных качеств человека.

Негативные функциональные состояния, которые могут возникать у человека, зависят от объективных особенностей организации деятельности. Отсутствие одного или нескольких необходимых условий вызывает различные по своим внешним проявлениям и субъективным ощущениям состояния. Профилактика неблагоприятных состояний заключается в улучшении или исправлении конкретных параметров деятельности или изменении отношения к ним.

Причина стресса может представлять угрозу как биологической цельности организма, так и психологическому статусу человека. На этом основании выделяют две группы стрессовых состояний - физиологический и психологический стресс. Физиологический стресс вызывают физические воздействия: это могут быть разного рода препятствия, а также сильные звуки, интенсивное освещение, повышенная температура воздуха, вибрация и т.д. Подготовка людей к противодействию таким стрессорам заключается в умении пользоваться защитными средствами, специальной тренировке в нагрузочных режимах работы, а также совершенствовании способов безопасности труда. Даже элементарные навыки культуры труда: регулирование громкости звучания устройств связи, качественное изображение на экране дисплея, поддержание нормальных микроклиматических условий в рабочем помещении - снижают вероятность возникновения физиологических стрессов.

В психологическом стрессе экстремальность ситуации задается отношением человека к создавшемуся положению и оценкой его сложности. Неожиданное изменение задания, отсутствие необходимой подготовки, дефицит времени, высокая значимость работы, а также личная ответственность за успех порученного дела, - вот типичные ситуации возникновения психологического стресса.

Существует две формы реакции на стресс, внешне очень различные, но сходные по отношению к конечному результату. Первая из них - тормозная реакция - характеризуется заторможенностью двигательной активности, трудностью восприятия и запоминания новой информации, невозможностью переключить внимание даже при подсказке со стороны, неспособностью выполнить простые действия. Основными эмоциями являются страх, беспомощность на фоне вялости и апатии, безразличие к возможным последствиям. Человек как бы замирает, пассивно пережидая неприятность, а исправить ситуацию должен кто-то другой, со стороны.

Другая, внешне противоположная реакция, получила название импульсивной. Внешне человек проявляет максимум активности, находится в постоянном движении, суетлив, многословен, хватается за выполнение одновременно различных дел, но ни одно из них не доводит до конца. Мысли скачут, часто застревая на несущественных мелочах. Настроение, крайне неустойчивое, возбуждение сменяется агрессией.

Для разных людей характерны различные типы поведения в трудных ситуациях - у одних преобладает тормозная, у других импульсивная формы реагирования.

Состояние тревожности также достаточно часто сопровождает жизнь человека. Связано это с тем, чтобы в данной деятельности полностью исключить элемент неопределенности. Тревожность вызывается ожиданием неблагоприятных результатов из-за того, что цели деятельности сформулированы нечетко, средств для разрешения сложной, быстроменяющейся ситуации может быть недостаточно. Субъективно это состояние сопровождается беспокойством, дискомфортом, ожиданием худшего или неопределенного.

Итак, причинами возникновения стресса являются недостаточность средств выполнения деятельности и сомнительность достижения желаемого результата. Полное устранение объективных причин, приведших к развитию эмоционального стресса, далеко не всегда возможно, поэтому рекомендуется формировать у самого человека навыки регуляции и управления собственным состоянием.

## . Принципы аутогенной тренировки

Это следующие принципы.

Лучше своевременно предупредить нарастающее состояние эмоциональной напряженности, чем бороться с ним. Обычно наиболее распространенными предвестниками наступающего ухудшения психического состояния являются все более частые ощущения усталости, раздражения. Снижается острота восприятия, ухудшается память, эффективность мыслительной деятельности. Тут необходимо сделать перерыв во время работы, проветрить помещение, выполнить несложные физические упражнения, прекратить думать обо всем тревожащем.

Объективно оценивайте то, что с вами происходит. Часто, оказавшись в той или иной непростой обстановке, люди реагируют не на нее, а на свое отношение к ней. Порой, переживая свое неблагополучное психическое состояние (например, повышенную тревожность, раздражение и т.п.), мы не задумываемся над тем, что оно нередко является следствием не той ситуации, в которой мы оказались, а результатом нашего отношения к ней, т.е. того, как мы воспринимаем происходящие события, какую ценность сами приписываем им.

Как писал Г. Селье, чаще для нас имеет значение не то, что с нами происходит, а как мы это воспринимаем, т.е. причины появления состояний эмоционального напряжения нередко кроются в нас самих и объясняются в первую очередь нашими индивидуально-психологическими особенностями. В этой связи можно воспользоваться еще одним советом. Если нас что-то в данный момент сильно задевает и к чему-то очень обязывает, из-за чего мы испытываем сильное беспокойство, тревогу, раздражение, иногда бывает полезно спросить себя: будет ли данное событие по-прежнему волновать нас через несколько дней? А через пять лет? И если мы на эти вопросы ответим отрицательно, тогда, право, не стоит так сильно огорчаться и в настоящий момент.

Постарайтесь внушить себе, что вы не только «жертва» экстремальной ситуации, но и ее участник, посмотрите на себя со стороны. Осознание себя только в качестве «жертвы», пишет Л.А. Китаев-Смык, исследовавший поведение летчиков-испытателей в критических ситуациях, еще более усиливает дистресс со всеми сопутствующими этому последствиями.

Поэтому, воздав должное себе, мысленно отметив свои достоинства, несомненно, имеющиеся у вас, вспомните, как вам уже не раз приходилось выходить из трудных ситуаций, вспомните пережитые вами ранее чувства радости при преодолении трудностей и на этом фоне посмотрите на себя со стороны. Почувствуйте себя участником и одновременно ответственным за ход того, что происходит. И вам станет легче, потому что вы почувствуете себя сильнее. «Даже после сокрушительного поражения, - писал Г. Селье, - бороться с угнетающей мыслью о неудаче лучше всего с помощью воспоминаний о былых успехах. Такое преднамеренное припоминание - действенное средство восстановления веры в себя... Даже в самой скромной карьере есть что-то, о чем можно с гордостью вспомнить. Вы сами удивитесь, как это помогает, когда все кажется беспросветным».

Как часто нашим злейшим врагом является недостаточное самоуважение. В этой связи совершенно справедливо рекомендуется обращать внимание в первую очередь на те возможности, которые у нас есть, использовать их, вместо того чтобы придавать значение тем, которых нет.

Отступитесь на время от решения стрессогенных проблем. Расслабьтесь, выкиньте из головы все, что вас тревожит. Скажите себе: сейчас, в данный момент мне это не нужно. На какое-то время сведите к минимуму вашу активность. Наконец, переключитесь на совсем другие занятия, не имеющие никакого отношения к стрессу, более того, вызывающие положительные эмоции, удовольствие. Такие занятия, увлечения, безусловно, есть почти у каждого. Ну а если их нет, делайте любую посильную работу (эффект «смещенной активности», «замещающих» действий по 3. Фрейду), которая всегда найдется дома: мойте посуду, убирайте квартиру и т.д. Подобная физическая активность в стрессогенных ситуациях выполняет роль своеобразного громоотвода, помогающего отвлечься от внутреннего перенапряжения. Иногда одного сравнения ваших проблем в этот момент с проблемами других людей хватает, чтобы понять, что не все так уж плохо и безнадежно, как, может быть, кажется.

Положительный эффект в нейтрализации негативных эмоциональных состояний оказывают встречи с близкими и даже незнакомыми людьми, помогающими по-иному взглянуть на мир, переориентироваться с трагического настоящего на события, которые предстоят в будущем. В эти моменты огромную роль играет семья, близкие друзья, благодаря психологической помощи которых снимаются отрицательные эмоции и неблагоприятные психические состояния.

Активизируйте мотивы достижения. Не последнее по значению место в профессиональной деятельности в качестве стрессорегулирующего фактора имеет мотивация. Установлено, что, несмотря даже на тяжелую ситуацию, при сохранности на должном уровне мотивации достижения, альтруизма, побуждающих нас к целенаправленной деятельности, имеет место значительное улучшение целого ряда психических показателей. И в этом процессе не последнее место занимает формирование уверенности человека в себе, в своих силах, его активность. Недаром говорят, что чувство уверенности - это ключ к успеху.

Для того чтобы быть уверенным в достижении поставленных целей, представьте себе реально желаемый результат, вплоть до наглядного образа того, к чему вы стремитесь, чего желаете достичь. Сконцентрируйтесь на этом мысленном образе, повторяя про себя: я чувствую сильное желание добиться поставленной цели. Я должен это сделать! Я верю в то, что это можно сделать потому, что я могу это сделать!

Без веры в успех нельзя преодолеть свое негативное настроение, подавленное психическое состояние. Необходимо верить в свои силы, в собственные возможности добиться успеха, и тогда вера вызовет решимость, которая нам так бывает необходима. Лучше, если это будет подкреплено кем-либо из близкого, значимого для вас окружения.

Состояние тревожности является ситуативным и зависит от склонности к негативному прогнозу собственной деятельности. Надо отметить, что прогностические способности относятся к числу высших интеллектуальных способностей. Однако в некоторых случаях они оказывают плохую услугу: человек начинает предполагать, что все возможные беды или случайности произойдут именно с ним. В этом случае рекомендуется помнить поговорку: «Двум смертям не бывать, одной - не миновать». Даже если и возможны неудачи, каждая из них будет происходить в свое время и справляться с ними придется по очереди, а не со всеми сразу, как представляется растревоженному воображению. Поэтому нужно использовать свои прогностические способности на то, чтобы продумать и предвосхитить возможные способы выхода из неблагоприятной ситуации, а не на то, чтобы эти ситуации придумывать. Полезно также оценить вероятность возможных исходов.

Однако бывают такие ситуации, когда состояние тревожности почти неизбежно, например, визит к зубному врачу или сдача экзамена. В этом случае тревожность может быть снята небольшими физическими нагрузками (даже простое прохаживание по коридору туда и обратно действует успокаивающе) или путем представления положительных успокаивающих зрительных образов. Например, можно представить себе голубой воздушный шарик или летний день с чистым голубым небом - психологи давно определили, что голубой цвет способствует снятию состояния тревоги. Улыбка и умеренный смех также способствуют успокоению. Тот, кто может заставить себя улыбнуться в тяжелый момент, получит некоторое облегчение.

Разумеется, все это далеко не полный перечень рекомендаций, которыми можно воспользоваться. Тем более что каждый сам выбирает для себя то, что ему более всего подходит.

## Заключение

Итак, главный принцип аутогенной тренировки - для ее осуществления необходима реорганизация объективного содержания деятельности. Новизна ситуации, необходимость поиска нетривиального решения в трудной задаче, повышенная значимость или ответственность деятельности теряют стрессовый характер, если человек владеет сформированными способами преодоления сложностей.

Хотя психологические кризисы бывают различного типа, некоторые моменты выхода из кризиса общие. Для преодоления кризиса можно использовать психотехники - специальные психологические приемы, имеющие различные теоретические истоки. Так, практически в любой многовековой культуре вырабатывались системы приемов и средств аутогенной тренировки, позволяющих справиться с трудностями за счет нормализации и активизации своего состояния. К числу наиболее распространенных среди них относится методика нервно-мышечной релаксации, которая служит для профилактики нервно-психических срывов и хронического утомления. Она основана на контрастном чередовании сильного сокращения с последующим полным расслаблением определенной мышечной группы.

## Список использованной литературы

1. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. СПб., 1994.

2. Китев-Смык Л.А. Психология стресса. М., 1983.

. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. М., 1993.

. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции: Конспект лекций. М., 1971.

5. Меркл Р. Депрессия? Больше никогда! М., 1996.

6. Петровский А.В. Введение в психологию. М., 1995.

7. Рейф И.Е. Полчаса, побеждающие усталость. М., 1994.

8. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1982.

. Стресс жизни: Сборник. СПб., 1994.

. Шнайдер К. Как снять стресс: 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 минуты. М., 1993.

. Эверлч Дж. С., Розефельд Р. Стресс: природа и лечение. М., 1985.

. Юридическая психология. Сост. Романов В.В., Романова Е.В. М., 2000.