

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Р. А. Кутбиддинова**

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА  
(виды стрессовых состояний,  
диагностика, методы саморегуляции)**

*Учебно-методическое пособие*

*Рекомендовано Дальневосточным региональным учебно-методическим центром (ДВ РУМЦ) в качестве учебно-методического пособия для студентов, обучающихся по программам психолого-педагогического профиля вузов региона.*

Южно-Сахалинск  
СахГУ  
2019

УДК 159.96(075.8)  
ББК 88.283я73  
К95

*Печатается по решению учебно-методического совета  
Сахалинского государственного университета, 2019 г.*

**Рецензенты:**

**Аршанская О. В.**, кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии ИПиП ФГБОУ ВО «СахГУ»;  
**Водопьянова Н. Е.**, доктор психологических наук, доцент,  
профессор кафедры психологического обеспечения  
профессиональной деятельности СПбГУ;  
**Щербатых Ю. В.**, профессор кафедры  
Воронежского филиала Московского гуманитарно-  
экономического университета, доктор биологических наук.

К95 **Кутбиддинова, Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции) : учебно-методическое пособие / Р. А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск : СахГУ, 2019. – 124 с.**  
**ISBN 978-5-88811-595-4**

Пособие посвящено основным теоретическим и практическим проблемам стрессового состояния личности. В пособии рассматриваются существующие подходы к пониманию феномена стресса и его проявления, описываются последствия длительного стресса для личности, предлагаются методы профилактики и саморегуляции стрессовых состояний.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов, магистрантов и преподавателей высших учебных заведений, готовящих педагогов и психологов, а также всех интересующихся данной темой.

УДК 159.96(075.8)  
ББК 88.283я73

© Кутбиддинова Р. А., 2019  
© Сахалинский государственный университет, 2019

ISBN 978-5-88811-595-4

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> . . . . .	5
<b>ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СТРЕССА В НАУЧНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ</b> . . . . .	7
1.1. Стресс: понятие, виды и проявления . . . . .	7
1.2. Физиологические механизмы протекания стресса . . . . .	11
1.3. Типы реакций на стресс-факторы . . . . .	16
1.4. Последствия стрессовых состояний . . . . .	23
<b>ГЛАВА II. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ</b> . . . . .	29
2.1. Психологическое тестирование . . . . .	29
2.1.1. Опросник «Инвентаризация симптомов стресса» . . . . .	29
2.1.2. Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» . . . . .	31
2.1.3. Тест «Подвержены ли вы стрессу?» . . . . .	35
2.1.4. Тест на определение стрессоустойчивости личности . . . . .	36
2.2. Проективные методы диагностики стресса . . . . .	38
2.2.1. Проективный тест «Дерево» . . . . .	39
2.2.2. Проективный тест «Человек под дождем» . . . . .	40
2.2.3. Графическая психодиагностическая методика «Не дайте человеку упасть» . . . . .	44
2.2.4. Проективный тест «Дерево в бурю» (детский вариант) . . . . .	45
<b>ГЛАВА III. МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПАРАМЕТРОВ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СО СТРЕСС-ФАКТОРАМИ</b> . . . . .	50
3.1. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени наступления, возможности влияния на стресс-факторы . . . . .	50
3.2. Методы саморегуляции до воздействия стрессора . . . . .	53
3.2.1. Развитие позитивного мышления . . . . .	53
3.2.2. Дыхательные техники . . . . .	57
3.2.3. Аутогенная тренировка, мышечная релаксация . . . . .	60

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Стресс – это аромат и вкус жизни и избежать его может лишь тот, кто ничего не делает... Мы не должны, да и не в состоянии избегать стресса. Полная свобода от стресса означала бы смерть.*  
Г. Селье

Проблема переживания негативных эмоций и стресса волновала человечество во все времена, вопросы развития стрессоустойчивости являются актуальными и в настоящее время. Психологический стресс является спутником современного человека, приводя его к социальной дезадаптации и нарушению психосоматического здоровья. Несмотря на то, что данной проблеме посвящено достаточное количество научных работ в области медицины и психологии, большая часть общества не обладает элементарными знаниями в области протекания стресса и развития стрессоустойчивости, а также не владеет элементарными методами саморегуляции. Особое значение придается методам саморегуляции в связи с расширением сферы жизнедеятельности человека, протекающей в конфликтных, экстремальных, а иногда и критических условиях.

Протекание стресса как психофизиологического феномена неразрывно связано с профессиональной деятельностью личности, существенно влияя на уменьшение эффективности производственного труда, возникновение эмоционального выгорания, различных заболеваний и невротических процессов у сотрудников.

В представленном учебно-методическом пособии предпринимается попытка изложить процессы протекания стресса, а также классифицировать методы саморегуляции, позволяющие преодолевать психологический стресс и развивать стрессоустойчивость личности.

Учебно-методическое пособие «Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции)» будет полезно для прочтения студентам, преподавателям образовательных учреждений, а также широкому кругу читателей, из-

3.2.4. Методы визуализации и медитации . . . . .	68
3.2.5. Психотерапевтические техники . . . . .	71
3.3. Методы саморегуляции во время действия стрессора . . . . .	75
3.3.1. Самопомощь при острой стрессовой ситуации. . . . .	75
3.3.2. Использование биологически активных точек . .	77
3.3.3. Дыхательные техники. . . . .	78
3.3.4. Биологическое центрирование, концентрирование, релаксация. . . . .	80
3.3.5. Психотерапевтические техники . . . . .	85
3.4. Постстрессовая саморегуляция личности . . . . .	93
3.4.1. Техники по снятию острого стресса . . . . .	94
3.4.2. Арт-терапевтические техники . . . . .	98
3.4.3. Методы визуализации, медитации и релаксации . . . . .	102
3.4.4. Анализ причин возникновения стрессовой ситуации и выявление иррациональных установок . .	107
3.4.5. Психотерапевтические техники . . . . .	109
<b>СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ . . . . .</b>	<b>119</b>

учающих методы саморегуляции. Пособие дополняет и обогащает подготовку психологов образования, создает возможность для закрепления и углубления полученных теоретических знаний, перевода их в плоскость практического применения, формирования профессиональных умений и навыков студентов. Разработанное пособие содержит практические задания, упражнения, позволяющие осваивать методы саморегуляции.

В учебно-методическом пособии содержатся теоретические основы изучения стресса в научной психологической литературе, описаны типы реакций на стресс-факторы, методы психологической диагностики стрессовых состояний, а также тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени наступления, возможности влияния на стресс-факторы, обширное количество методов саморегуляции в зависимости от параметров взаимодействия со стресс-факторами.

## ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СТРЕССА В НАУЧНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

### 1.1. СТРЕСС: ПОНЯТИЕ, ВИДЫ И ПРОЯВЛЕНИЯ

*Не расстраивайтесь по поводу  
людей или ситуаций:  
они бессильны без вашей реакции.*  
Будда

Как показывают исследования ученых, научное обоснование проблемы стресса произошло лишь в последние десятилетия, несмотря на то, что первые обращения философов к данной проблеме уходят в эпоху Античности.

Несмотря на то, что первые упоминания о стрессе встречались в работах В. Вундта, У. Джеймса, Р. Маннинга, У. Кеннона, основоположником учения о стрессе считается канадский психофизиолог Ганс Селье. В июле 1936 г. в английском журнале «Nature» было опубликовано его письмо в редакцию «Синдром, вызываемый различными повреждающими агентами», в котором приводились данные о стандартных реакциях организма на действие различных болезнетворных агентов.

По мнению Г. Селье, стресс (общий адаптационный синдром) – это неспецифическая реакция организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие. По-другому можно сказать, что это комплекс изменений, которые происходят в организме в случае опасности: резко увеличивается уровень адреналина в крови, повышается давление, учащается пульс, кровеносные сосуды расширяются, возрастает интенсивность деятельности мозга и мышечного аппарата, подавляется чувство голода и происходит около 1400 других психофизиологических изменений. В этом смысле стресс существует как аппарат для выживания. В зависимости от выраженности стресс может оказывать на деятельность как положительное влияние, так и отрицательное (до ее полной дезорганизации).

Древний человек так же, как животное, сталкиваясь с опасностью, должен был отреагировать мгновенно: напасть (реакция

борьбы) или убежать (реакция бегства). На отвлеченные размышления времени у него не было. Это так называемый первобытный, физиологический стресс. Физиологический стресс не раз испытывал каждый человек.

В научной литературе выделяют понятия «психологический стресс», или «эмоциональный стресс», характеризующийся состоянием ярко выраженного психоэмоционального переживания человеком конфликтных жизненных ситуаций, которые остро или длительно ограничивают удовлетворение его социальных или биологических потребностей.

Стресс, по выражению Ю. Г. Чиркова, противоречив, неуловим, туманен. Он с трудом укладывается в узкие рамки определений, мерок. Сила его – в широте охвата жизненных проявлений, слабость – в неопределенности, расплывчатости его границ. Разработка проблемы стресса (эмоционального, психического, спортивного, производственного, космического, военного и др.) с позиций современной науки нашла свое отражение в работах, посвященных биохимическим (А. А. Виру, Л. Е. Панин, А. И. Робу), физиологическим (Ф. З. Меерсон, В. М. Федотов), клиническим (П. Д. Горизонтов, Ц. П. Короленко и др.), психофизиологическим и психологическим (Л. А. Китаев-Смык, Ф. П. Космолинский, Н. Е. Водопьянова, Р. В. Куприянов, О. Н. Полякова и др.) аспектам его проявлений [5].

По мнению отечественных исследователей А. Фридмана, Д. Галанцева, Ю. Щербатых, «стресс – это длительная системная (психологическая и гормональная) реакция организма на жизненные ситуации, которые человек считает угрожающими своему благополучию и не видит возможности для их быстрого разрешения» [7].

Следует отметить, что факторы, вызывающие состояние стресса, принято называть «стрессорами», а совокупность изменений, происходящих в организме под действием стрессов, – общим адаптационным синдромом.

В современной литературе существуют различные классификации стрессов:

1. Повседневный стресс – реакция организма на мелкие и незначительные события, появляющиеся в повседневной жизни, но которые оказывают негативное влияние на индивида, например, текущие проблемы со здоровьем, нехватка денег на одежду, проблемы с приготовлением пищи и др.

2. Эмоциональный стресс – ответная реакция на перенапряжение нервной системы.

3. Профессиональный стресс – многообразный феномен, выражающийся в психических и физических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности человека.

4. Информационный стресс – состояние, которое возникает в результате информационных нагрузок, с которыми человек не может справиться и принимать решения в поставленном темпе.

Известный российский ученый в области стресса и стрессоустойчивости, доктор биологических наук, профессор МГЭИ Ю. В. Щербатых выделяет три типа стресса по способности человека влиять на него:

1) стрессы, которые не зависят от нас;

2) стрессы, на которые мы можем реально повлиять;

3) стрессы, которые являются плодом нашего собственного воображения.

Следует различать два вида стресса:

1) эустресс – нормальный стресс, служащий целям сохранения и поддержания жизни (*“stress”* (англ.) – давление, нажим, напряжение);

2) дистресс – патологический стресс, проявляющийся в болезненных симптомах (*“distress”* (англ.) – горе, несчастье, недомогаение, истощение, нужда) [4].

К причинам стресса у людей чаще всего относят потерю близких, проблемы со здоровьем, испорченные отношения с другими, общение с неприятными людьми, финансовые трудности, безработицу, нехватку времени и недостаток отдыха, соревнования или публичные выступления.

Стресс также может быть объективным и субъективным. Под объективным стрессом понимают наличие у человека физиологических и психологических расстройств. Под субъективным стрессом понимают снижение общего психоэмоционального фона. Необходимо понимать, что психика и тело – это части одной энергоинформационной системы. Если есть изменения в теле, то это отразится на психическом состоянии человека, и, наоборот, изменения в психическом состоянии будут приводить к телесным трансформациям.

Современный человек испытывает стрессы, но не такие, как человек древний. Современный стресс проявляет себя прежде всего на психологическом уровне, а уже затем на уровне физиче-

ском. Зачастую у современного человека под воздействием психологических трудностей нет возможности на физическом уровне отреагировать все напряжение, которое сосредотачивается в теле.

Способность реагировать на интенсивные внешние раздражители определяется индивидуально-психологическими особенностями конкретной личности: психофизиологической конституцией, чувствительностью к воздействиям (сензитивностью), особенностями мотивационной и эмоционально-волевой сферы. Чтобы внешние воздействия не вызвали дистресс, необходимо формирование у личности таких качеств, как позитивное мышление, самообладание, дисциплинированность, стремление к преодолению препятствий и т. д.

С целью эффективного преодоления последствий стрессового состояния необходимо рассмотреть подробнее проявления данного феномена. Основные признаки стресса, независимо от его причины, таковы:

- постоянное ощущение усталости;
- бессонница;
- нехватка времени;
- невозможность сосредоточиться;
- невозможность принять решение;
- плохой или чрезмерный аппетит;
- повышенная раздражительность;
- недовольство собой, неуважение к себе;
- боли в области позвоночника;
- головные боли;
- чувство беспомощности и безнадежности;
- необоснованный страх, тревога;
- злоупотребление курением, алкоголем;
- потеря интереса к своему внешнему виду;
- сексуальные расстройства;
- головокружение;
- скачки давления;
- нервный тик;
- расстройства пищеварения.

В случае продолжительного стресса истощение приводит к нервному срыву, а иногда и к серьезным физиологическим нарушениям.

Таким образом, стресс – это напряженное состояние организ-

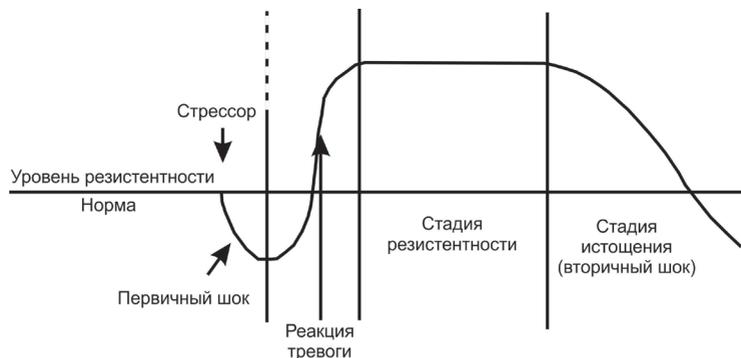
ма, то есть неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование (стрессовую ситуацию). Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение, благодаря которому человек способен практически мгновенно мобилизовать все свои внутренние ресурсы и преодолеть препятствие. Но случается так, что стрессовая ситуация становится хронической, и тогда наступает стадия истощения, которая приводит человека к эмоциональному выгоранию и психосоматическим заболеваниям. Именно поэтому важно знать, какие методы саморегуляции и восстановления помогут гармонизировать телесное и психоэмоциональное состояние человека.

## 1.2. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПРОТЕКАНИЯ СТРЕССА

Общий адаптационный синдром охватывает изменения в гипоталамусе, гипофизе, тимусе, надпочечниках и желудочно-кишечном тракте. Реакция включает в себя повышение уровня физиологической активации и механизм обратной связи, который регулирует прекращение реакции, и возврат к гомеостатическому равновесию. Случайные, или преходящие, стрессоры оказывают незначительное или непродолжительное воздействие на организм, тогда как подвергание организма чрезмерному стрессу приводит через некоторое время к состоянию физиологического истощения. Селье обнаружил также, что каждый организм имеет свой оптимальный уровень стресса и что как перегрузка, так и недогрузка организма вызывают нарушения в уровне его функционирования.

По Г. Селье, развитие реакции организма на стресс, или общий адаптационный синдром, включает три основные фазы:

- реакция тревоги, во время которой сопротивление организма понижается («фаза шока»), а затем включаются защитные механизмы;
- стадия сопротивления (резистентности), когда напряжением функционирования систем достигается приспособление организма к новым условиям;
- стадия истощения, в которой выявляется несостоятельность защитных механизмов и нарастает нарушение согласованности жизненных функций [4].



**Рис. 1.** Стадии общего адаптационного синдрома

В первой фазе «реакция тревоги» активизируются защитные силы организма. Организм меняет свои характеристики, будучи подвергнут стрессу. Но сопротивление его недостаточно, и если стрессор сильный (тяжелые ожоги, крайне высокие и крайне низкие температуры), может наступить смерть.

Во второй фазе «реакция сопротивления» биологическая адаптация достигает максимума с точки зрения задействованных ресурсов организма. Если действие стрессора совместимо с возможностями адаптации, организм сопротивляется ему. Признаки реакции тревоги практически исчезают, уровень сопротивления поднимается значительно выше обычного.

На третьей фазе «истощение» ресурсы организма истощены. После длительного действия стрессора, к которому организм приспособился, постепенно истощаются запасы адаптационной энергии. Вновь появляются признаки реакции тревоги, но теперь они необратимы, и индивид погибает.

После первоначальной реакции тревоги организм адаптируется и оказывает сопротивление, причем продолжительность периода сопротивления зависит от врожденной приспособляемости организма и от силы стрессора. В конце концов наступает истощение. Продолжительное воздействие стрессоров приводит к разнообразным дисфункциям организма. Все системы, вовлеченные в общую адаптационную реакцию, могут испытывать состояние истощения. Когда такое воздействие затягивается на еще более продолжительные периоды времени, это состояние при-

водит к возникновению расстройств в функционировании кишечника, сосудов головного мозга и дыхательной системы.

До сих пор точно неизвестно, что именно истощается, но ясно, что не только запасы калорий, ведь в период сопротивления продолжается нормальный прием пищи. Поскольку наступила адаптация, а энергетические ресурсы поступают в неограниченном количестве, можно ожидать, что сопротивление будет продолжаться как угодно долго. Но подобно неодушевленной машине, которая постепенно изнашивается даже без дефицита топлива, человеческая машина тоже становится жертвой износа и амортизации. Эти три фазы напоминают стадии человеческой жизни: детство (с присущей этому возрасту низкой сопротивляемостью и чрезмерными реакциями на раздражители), зрелость (когда происходит адаптация к наиболее частым воздействиям и увеличивается сопротивляемость) и старость (с необратимой потерей приспособляемости и постепенным одряхлением), заканчивающаяся смертью.

Г. Селье выдвинул гипотезу о том, что старение – итог всех стрессов, которым подвергался организм в течение своей жизни. Оно соответствует «фазе истощения» общего адаптационного синдрома, который в некотором смысле представляет собой ускоренную версию нормального старения. Любой стресс, особенно вызванный бесплодными усилиями, оставляет после себя необратимые химические изменения, их накопление обуславливает признаки старения в тканях. Успешная деятельность, какой бы она ни была, оставляет меньше последствий старения, следовательно, по Селье, можно долго и счастливо жить, если выбрать подходящую для себя работу и удачно с ней справляться.

Важную роль в реакции на стрессовые и опасные ситуации играет симпатическая нервная система. Когда организм соприкасается с опасностью, симпатическая нервная система выбрасывает адреналин, чтобы подготовить организм к реакции «борьбы или бегства» следующим образом:

- учащается сердцебиение, повышается артериальное давление, усиливается приток крови к крупным мышцам, чтобы обеспечить организму возможность отреагировать на физическую угрозу;
- расширяются зрачки, чтобы в глаза поступало больше света;
- сокращаются капилляры кожи, чтобы уменьшить кровопотерю в случае ранения;

– повышается содержание сахара в крови, чтобы обеспечить больше энергии.

С помощью этой биологической реакции организм подготавливается к «каварийным» физическим затратам. Этот механизм унаследован человеком от эволюционных предшественников и работает у него так же, как у животных. Но если у первобытного человека такой механизм был исключительно важен для его физического выживания, то для человека современного он может создавать проблемы, если вступает в конфликт с правилами поведения в цивилизованном обществе. Ведь в большинстве ситуаций ни физическая агрессия, ни простое бегство в решении проблем не помогают. И хотя человек, столкнувшись с неприятной информацией, внутренне напрягается, готовясь к действию (также повышается артериальное давление, учащается пульс и напрягаются мышцы), но самого действия не происходит. Физиологические же сдвиги, представляющие собой вегетативное обеспечение неотрагированных эмоций, остаются. Со временем они могут становиться хроническими и приводить к формированию тех или иных заболеваний. Можно сказать, что, согласно этой модели, причины психосоматических расстройств кроются в противоречии биологической и социальной эволюции человека.

Изначально приспособительная реакция напряжения при определенных условиях может становиться дезадаптивной, особенно если на смену ей не приходит противоположная по физиологической направленности реакция релаксации.

Для того чтобы регулировать работу внутренних органов в нервной системе, есть специальный отдел, называется он «вегетативная нервная система». Именно работа этого отдела нервной системы человека и создает вегетативный компонент эмоции. Сама вегетативная нервная система состоит из двух отделов – симпатического и парасимпатического.

Первый – симпатический отвечает за работу и стресс, обеспечивает реакции борьбы или бегства.

Второй – парасимпатический отвечает за отдых и удовольствие, обеспечивает релаксацию, сон и пищеварение.

Работают эти две части в противофазе: активизируется первая – подавляется вторая, активизируется вторая – подавляется первая.

Интересно, что по внешним признакам человека можно определить, какой отдел активизировался – симпатический или парасимпатический (см. табл. 1).

**Влияние вегетативной нервной системы на состояние внутренних органов человеческого тела**

№	Системы и органы	Симпатическая система	Парасимпатическая система
1.	Зрачок	Расширение	Сужение
2.	Слезная железа	–	Усиление секреции
3.	Слюнные железы	Малое количество густого секрета	Обильный водянистый секрет
4.	Потовые железы	Усиление секреции	Ослабление секреции
5.	Сердечный ритм	Усиление	Урежение
6.	Сократимость сердца	Усиление	Урежение
7.	Кровеносные сосуды	В целом сужение, на лице расширение	Слабое влияние
8.	Скелетные мышцы	Повышение тонуса	Расслабление
9.	Частота дыхания	Усиление	Урежение
10.	Бронхи	Расширение просвета	Сужение просвета
11.	Потовые железы	Активация	–
12.	Надпочечники	Секреция адреналина	–
13.	Половые органы	Эякуляция	Эрекция

Как только стрессовая ситуация закончилась, автоматически включается реакция релаксации, призванная восполнить энергетические ресурсы и нормализовать физиологическое состояние. Если фазы релаксации не происходит, то наступает фаза истощения, или срыв адаптации. Фаза релаксации представляет собой переход к парасимпатическому преобладанию. Чтобы избежать повреждающего влияния негативных эмоций на состояние здо-

ровья или хотя бы ослабить его, человеку нужно научиться запускать универсальную реакцию релаксации произвольным образом, с помощью стандартных техник саморегуляции (мышечного расслабления и брюшного дыхания, активизирующих парасимпатический отдел вегетативной нервной системы).

Таким образом, в ситуации стресса в организме человека происходит серия автоматических изменений: в кровь поступают гормоны адреналин и норадреналин, они ускоряют реакции, повышают содержание сахара в крови, повышают давление и ускоряют сердцебиение. Это приводит к притоку крови, напряжению мышц, расширению зрачков и др. Система пищеварения прекращает свою работу, освобождая кровь, участвующую в пищеварении, чтобы обеспечить приток крови к мышцам и легким (пересыхает во рту). В кровь человека поступают эндорфины, уменьшающие болевые ощущения. Кровеносные сосуды сжимаются, а кровь густеет, течет медленнее, чем обычно, но быстрее сворачивается, если течет из раны.

### 1.3. ТИПЫ РЕАКЦИЙ НА СТРЕСС-ФАКТОРЫ

Специалисты утверждают, что не существует усредненного перечня ситуаций, которые могут вызывать стрессовое состояние у всех людей. Реакция на одну и ту же ситуацию у разных людей может быть разной, в зависимости от их индивидуально-психологических и физиологических особенностей.

По способам реагирования на стресс людей можно разделить на три категории:

- «стресс кролика» – пассивная реакция на стресс, при которой человек способен только на короткое время активизировать свои немногочисленные силы;

- «стресс льва» – бурная реакция на стресс, энергичное преодоление препятствия;

- «стресс вола» – пролонгированная во времени реакция на стресс, при которой человек может долго работать на пределе своих возможностей, как вол, который может долго работать с большой нагрузкой.

Одной из характеристик, влияющих на характер поведения человека в стрессовой ситуации, является тип его темперамента [2].

Внешнее поведение индивидов проявляется в соответствии с

их темпераментом: у холериков – в бурных реакциях, открытости, в резких сменах настроения, неустойчивости и общей подвижности, выраженной рациональности; у флегматиков – в медлительности, устойчивости, замкнутости, слабом внешнем выражении эмоциональных состояний, логичности суждений; у меланхоликов – в неустойчивости, легкой ранимости, необщительности, склонности глубоко и эмоционально переживать даже незначительные события; у сангвиников – в подвижности, склонности к смене впечатлений, отзывчивости, общительности.

Перечисленные наиболее ярко выраженные типы темпераментов оказывают существенное влияние на поведение личности в стрессовых ситуациях. Скажем, флегматика достаточно сложно вывести из себя и вовлечь в конфликтное взаимодействие, тогда как холерик может «завестись» моментально, хотя все это и достаточно условно. Знание возможной реакции индивида на происходящие события, исходя из его темперамента, может позволить опираться на положительные черты темперамента и преодолевать отрицательные, снижать угрозу возникновения стрессового состояния.

Для холериков вследствие доминирования процессов возбуждения в нервной системе характерны взрывные, неуравновешенные реакции на события и явления, особенно на стрессовые ситуации. И хотя сильный тип нервной системы предполагает высокий уровень устойчивости к стресс-факторам, индивидуальные особенности личности холерика значительно снижают эти возможности организма. Все, чем занимаются представители данного типа темперамента, они делают с энтузиазмом, эмоциональным подъемом, полностью отдаваясь делу. Однако неуравновешенность, склонность к бурным эмоциональным реакциям, недостаточное самообладание являются причиной того, что холерику трудно принимать разумные решения в стрессовых ситуациях [2].

Зачастую холерик сам себя загоняет в стресс, переоценивая себя и свои возможности, с головой уходя в реализацию огромного количества проектов. Эмоциональные переживания холериков сильные, бурные, но чаще всего носят кратковременный характер. И хотя для холериков характерна быстрая истощаемость, для полноценного восстановления сил им требуется меньше времени, чем представителям других типов темперамента. Для полноценного отдыха им достаточно шесть-семь часов сна (флегматику необходимо восемь-девять часов).

Целеустремленность, страстность, энергичность холериков можно и нужно использовать, направляя их в верное русло – на участие в решении жизненно важных для компании (или для семьи) проектов. Его надо загружать полезной работой. Надо только учитывать, что холерик с полной силой примет участие в работе лишь в случае, если задание будет действительно интересно для него. Поэтому желательно, предлагая холерику сотрудничество, предоставить ему выбор вида, формы деятельности, желательной для него. В период острого эмоционального возбуждения стоит либо взять тайм-аут, либо переключить холерика на другой вид деятельности. После вспышки гнева лучше избегать упреков, а продолжать взаимодействие в ровном нейтральном тоне. Холерики быстро заражаются эмоциями окружающих, как отрицательными, так и положительными. Поэтому в целях повышения продуктивности их деятельности желательно общаться с ними в ровном, нейтральном тоне.

Сангвиники более уравновешенны и эмоционально устойчивы, чем холерики, для них характерна сбалансированность процессов возбуждения и торможения. Они тоже быстровозбудимы, но эмоции менее глубокие и сильные, чем у холериков. Чувства легко возникают и быстро сменяют друг друга.

Они способны не впадать в панику в стрессовых ситуациях, не теряют самообладания в критические моменты. Сангвиники стремятся к быстрому достижению поставленной цели, стараясь при этом избегать препятствия. После стрессовой ситуации они довольно быстро приходят в себя, поскольку им присуща высокая адаптивность, но в процессе выполнения деятельности необходима похвала и одобрение. Их отличают оптимистично-реалистичное отношение к жизни, всегда хорошее настроение, высокая сопротивляемость трудностям. Они не предаются мрачным мыслям, страхам. Легко завязывают социальные контакты и с удовольствием общаются, но могут быть уязвимы, если у окружающих – крайние типы темперамента. К тому же они часто меняют привязанности, могут оказаться ненадежными партнерами, не всегда выполняют обещания. В конфликтах либо прибегают к помощи сотрудничества, либо стараются избегать подобных ситуаций. Монотонная работа может вызвать раздражение, дискомфорт, снижение настроения. Поэтому на работе необходимо постоянно ставить новые задачи, которые требуют внимания, интеллектуальных усилий. Желательно их не торопить, не ставить

очень жестких сроков выполнения задания, разбивать большие цели на отдельные задачи (длительные проекты могут их утомлять). При этом их необходимо контролировать достаточно часто. Критику сангвиники воспринимают менее болезненно, чем холерики. Длительная бездеятельность, отсутствие или резкое сокращение социальных контактов могут вызвать бурную аффективную реакцию, поэтому необходимо постоянно включать сангвиника в активную полезную деятельность.

Флегматики обладают уравновешенной инертной нервной системой, что проявляется в медлительности движений, речи, в добросовестности, основательности, неторопливости, невозмутимости. Флегматики характеризуются низкой чувствительностью и эмоциональностью, бедной мимикой, маловыразительными движениями и интонацией. Они реагируют на различные ситуации, в том числе и на стрессовые, спокойно и медленно. По мнению Р. М. Грановской, холерики в провоцирующей ситуации реагируют сразу же вслед за раздражителем, демонстрируя вспышку в виде аффекта даже при однократном травмирующем воздействии. У флегматика же необходим процесс накопления раздражения и суммарный результат должен преодолеть значительное торможение, прежде чем начнется разряд. Вспышка может носить отсроченный характер, произойти через определенное время после провокации. В экстремальных условиях эта отсрочка у флегматиков и меланхоликов значительно увеличивается, ответное действие или реплика запаздывает, что может затруднять общение и вызвать непонимание у партнера. Если возникает необходимость убедить в чем-то флегматика, желательно использовать только факты, доводы, так как на эмоциональном уровне воздействовать на них трудно. Флегматики не могут работать в остром дефиците времени, их нельзя торопить, но для них (и для меланхоликов) желательна строгая регламентация деятельности, повышающая их сопротивляемость и продуктивность. В активную деятельность флегматика надо включать постепенно, заинтересовывая, тогда он втянется в выполнение задачи и будет способен работать долго, не уставая, без перерывов, выбивающих его из колеи. Он проявит себя как неутомимый труженик, медленно и упорно идя к поставленной цели, при этом старательно обходя препятствия.

Работать флегматики предпочитают не в команде, а в одиночку. Желательно четко сформулировать свои ожидания от

флегматика, рассказать о принятых формах поведения, при помощи похвалы и поощрения направлять их трудовую деятельность в нужное русло. Оценка своих способностей у флегматиков достаточно адекватная, отношение к жизни – реалистичное, философское. Опасность, стрессовые ситуации они встречают хладнокровно, невозмутимо. В конфликтах чаще используют приспособление. К критике относятся невозмутимо. Могут долго терпеть, не реагируя на негативные события, накапливая энергию неудовольствия, но потом, когда она достигнет критической величины, выдают неожиданную вспышку, зачастую неожиданную для партнера. И если их вывести из равновесия, им потребуется много времени на возвращение в прежнее состояние.

Меланхолики обладают слабой нервной системой, что проявляется в чувствительности, ранимости, быстрой утомляемости, робости и осторожности в контактах. Чрезмерной эмоциональной чувствительностью объясняется их постоянная потребность в сопереживании, которая может стать стимулом для установления социальных контактов. Чувства легко возникают, плохо контролируются и отчетливо проявляются внешне. Склонны к тревожности, обидам (по самым незначительным поводам). Эмоциональные, информационные перегрузки могут вызвать у меланхолика запредельное торможение. Важно не заражать их своими эмоциями, особенно плохим настроением. Меланхолики очень болезненно переживают неудачи, порицания и наказания, в общении с ними неприемлема грубость. Они способны на глубокие и длительные переживания, быстро могут выйти из состояния эмоционального равновесия, а для нормализации состояния им требуется много времени. Меланхолики быстро адаптируются к новым условиям, причем монотонные стресс-факторы не являются для них разрушительными (как для представителей всех других типов темперамента), наносящими ущерб психическому состоянию. Но при высоком эмоциональном напряжении у них снижается уровень умственной деятельности и физической работоспособности. При угрозе опасности для меланхоликов характерно тревожное, растерянное состояние, стремление уйти в безопасное место. К трудным ситуациям малоустойчивы, имеют предрасположенность к нервно-психическим срывам. Стремление к цели – нестабильное (то сильное, то слабое), с избеганием препятствий, оценка своих способностей чаще заниженная. При малейшей трудности и неудаче меланхолик теряется, пытается

отказаться от деятельности. В конфликтных ситуациях предпочитают избегание и приспособление. В благоприятной обстановке (ровное отношение окружающих, доброжелательная атмосфера, небольшое количество контактов, деятельность, требующая точности и чувствительности, и др.) достигают значительных успехов. Быстрая утомляемость меланхоликов может быть компенсирована разумной организацией их труда, введением дополнительных перерывов в деятельности. Они более мотивированы на выполнение достаточно простых заданий, легко структурируют свое время. Меланхоликов (как и холериков) остро угнетают ситуации неопределенности.

К личностным чертам, которые обуславливают повышенную стрессоустойчивость, относят:

- уровень самооценки (чем выше самооценка, ощущение важности своего существования, тем больше стрессоустойчивость);

- уровень субъективного контроля (характеристика степени независимости, самостоятельности и активности человека в достижении своих целей, его личной ответственности за свои действия и поступки). Интерналы считают, что способны влиять на ситуацию, они занимают позицию «Я – не жертва» и берут ответственность за происходящее в свои руки. Тем самым они менее подвержены стрессовым влияниям, чем экстерналы, которые воспринимают ситуацию как результат внешних обстоятельств и, соответственно, более уязвимы;

- уровень личностной тревожности (устойчивой склонности воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие и реагировать на них состоянием тревоги). Тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности, поддерживающая инстинкт самосохранения. При этом высокая личностная тревожность тесно связана с наличием невротического конфликта, с эмоциональными срывами и психосоматическими заболеваниями. Поэтому открытость, интерес к изменениям и отношение к ним не как к угрозе, а как к возможности развития на фоне адекватного уровня личностной тревожности приводит к повышению стрессоустойчивости;

- баланс мотивации достижения и избегания (люди, мотивированные на достижение чего-либо, легче переносят стрессовую ситуацию, чем люди, мотивированные на избегание неудач).

Стоит отметить, что «стрессоустойчивость» – это определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих. Стрессоустойчивость можно и нужно формировать в течение жизни личности, особенно если речь идет о жителях больших городов.

Согласно теории стрессоустойчивости, все люди делятся на четыре группы.

«Стрессонеустойчивые»: таких людей характеризует максимально возможная ригидность по отношению к внешним событиям. Они не склонны менять свое поведение и адаптироваться под внешний мир. Их установки и понятия незыблемы. Поэтому любое неблагоприятное внешнее событие или даже намек на его возможность в будущем для них – стресс.

«Стрессотренируемые»: готовы к переменам, но только не глобальным и не мгновенным. Они стараются трансформировать свою жизнь постепенно, непринужденно, безболезненно, а когда это по объективным причинам невозможно, делают раздражительными или впадают в депрессию. Однако по мере повторения примерно схожих по содержанию напряженных ситуаций «стрессотренируемые» привыкают и начинают реагировать на стрессы более спокойно.

«Стрессотормозные»: отличаются жесткостью своих жизненных принципов и мировоззренческих установок, однако к внезапным внешним изменениям относятся достаточно спокойно. Они принципиально не готовы меняться постепенно, но могут пойти на быстрое и однократное изменение той или иной сферы их жизни, например, резко сменить работу. Если же стрессы следуют один за другим, а особенно имеют вялотекущий характер, они постепенно теряют присутствие духа и контроль над своими эмоциями.

«Нестрессоустойчивые»: такие люди вообще не могут адекватно противостоять стрессам в своей жизни, что вызывает у них серьезные психосоматические заболевания [6].

Стрессоустойчивость личности характеризуется как способность сравнительно спокойно реагировать на разного рода перемены. Можно сказать, что стрессоустойчивость – это способность эффективно функционировать в нестабильных и кризисных ситуациях.

В структуру стрессоустойчивости как сложного личностного конструкта входят мировоззренческие и установочные факторы,

такие, как позитивное мироощущение, жизнерадостность, уверенность и конструктивная активность в трудных жизненных ситуациях, требующих сохранения стойкости, мужества и веры в их положительное разрешение. Позитивное мироощущение и жизнерадостность являются важными атрибутами психосоциального здоровья человека.

Также индивидуальная стрессоустойчивость организма будет зависеть от наследственности, личного жизненного опыта, самооценки, темперамента, уровня социальной адаптации, мотивации достижения, субъективного отношения к происходящему [4].

Таким образом, реакция на стресс зависит от индивидуальных характеристик личности. Например, у меланхоликов стрессовые реакции чаще всего связаны с возбуждением конституции (тревогой или испугом, фобией или невротической тревожностью). У холериков типичная стрессовая реакция – гнев. У флегматиков под действием стресса снижается активность щитовидной железы, замедляется обмен веществ и может повышаться содержание сахара в крови, что приводит к преддиабетическому состоянию. Сангвиники со своей сильной нервной системой легче всего переносят стрессы.

#### 1.4. ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ

Хронические стрессы могут вывести из строя практически все физиологические системы человека. Организм не способен постоянно находиться в состоянии тревоги и напряжения. Стресс – это прежде всего сверхмобилизация всех ресурсов. Он способен не только вызвать обострение уже имеющихся заболеваний, но и спровоцировать новую болезнь. Влияя на работу всех систем организма, стресс изменяет всю жизнь человека.

Постоянное напряжение мышц угнетает обмен питательных веществ, вызывает боль в груди, шее, спине, животе, нервный тик. Например, мышечный зажим в области груди приводит к сутулости, что впоследствии вызывает неправильную работу дыхательной и пищеварительной систем.

Стресс, подавляя нормальную деятельность органов пищеварения, может оказаться причиной язв, гастритов, частых рвотных позывов. Очень часто человек не может заставить себя поесть, хотя и осознает, что он голоден. Может наблюдаться и обратный

процесс, своеобразная защитная реакция: чрезмерный аппетит, приводящий к переяданию и болезням желудка, печени, почек и целого ряда желез. Часто стресс является причиной беспорядочного, неправильного питания, что также приводит к болезням. Стресс является основным «поставщиком» сердечно-сосудистых заболеваний, таких, как инфаркты, гипертония. При стрессе надпочечники работают в форсированном режиме, вырабатывая адреналин и норадреналин.

Норадреналин – «гормон кролика», получил свое название потому, что он, в отличие от адреналина («гормона льва»), вызывает психологическое угнетение, безотчетную тревожность. К сожалению, наш организм так устроен, что в ситуациях, когда мы сталкиваемся с чем-то непонятным или новым (современный стресс), в кровь выбрасывается в основном норадреналин.

На эмоциональном уровне стресс проявляется в повышенной раздражительности, агрессивности и возбудимости. В крайней стадии он переходит в апатию, постоянное ощущение беспомощности, чувство безнадежности и даже панического страха перед окружающим миром.

На поведенческом уровне запущенный стресс не позволяет человеку вести себя естественно и непринужденно. Физиологические и психологические проблемы будут влиять на поведение самым непосредственным образом. Человек, подверженный стрессам, как правило, сутулится, прячет руки, потому что они трясутся, старается не смотреть в глаза. Он все время куда-то спешит, потому что боится опоздать. Любое новое предложение он встречает в штыки, зло высмеивает и предпочитает отойти в сторонку от «неминуемых» проблем.

В конечном счете человек сталкивается с синдромом хронической усталости. Основным признаком синдрома хронической усталости – постоянное, не проходящее утомление. Это может длиться годами; даже при лечении усталость проходит не ранее чем через полгода. Конечно, не каждый уставший болен. Современные медики выделяют ряд признаков, позволяющих с уверенностью говорить о болезни:

- возникновение изнуряющей, непроходящей усталости;
- отсутствие других причин или заболеваний, способных вызвать хроническую усталость;
- головная боль;
- боль в суставах;

- нейропсихологические жалобы;
- расстройства сна.

Синдром хронической усталости не проходит после сна или небольшого отдыха. Даже при соответствующем лечении болезнь может затянуться на три-четыре года. Синдром разрушает все без исключения системы жизнедеятельности человека, что приводит к крайнему физическому и нервному истощению.

Также после стресса, в зависимости от длительности стрессовой ситуации, ее тяжести, может наступить ответная (защитная) реакция организма – это состояние депрессии.

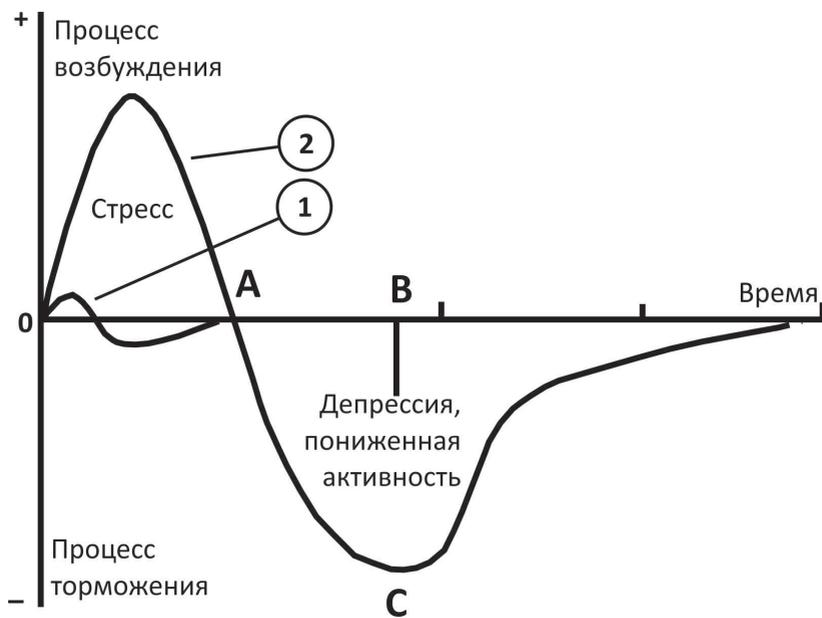
Депрессия – аффективный синдром, в основе которого лежит сниженное (угнетенное, подавленное, тоскливое, тревожное, боязливое или безразличное) настроение. Чем больше стресс, тем сильнее (глубже) и продолжительнее состояние депрессии.

Депрессию можно охарактеризовать следующими симптомами:

- подавленное, угнетенное настроение, утрата интереса к близким, повседневным делам, работе;
- бессонница, раннее пробуждение по утрам или, напротив, чрезмерно долгий сон;
- раздражительность и беспокойство, быстрая утомляемость и упадок сил;
- отсутствие аппетита и похудание или иногда, наоборот, переядание и увеличение веса;
- неспособность сосредоточиться и принять решение;
- снижение полового влечения;
- чувство собственной бесполезности и вины, ощущение безнадежности и беспомощности;
- частые приступы рыданий и мысли об аутоагрессии.

На рисунке 2 приведены процессы (две кривые) возбуждения и торможения организма при разных стрессовых ситуациях. Первый график отражает реакцию организма на небольшой (малой амплитуды и продолжительности) стресс, с которым мы встречаемся повседневно. Кривая второй отражает реакцию организма на сильный стресс. В отрицательной фазе организм наиболее энергетически ослаблен, и на этом фоне могут развиваться различные болезни, особенно в периоды затяжной депрессии. До 70 % обращающихся в поликлинику по поводу соматических заболеваний имеют ту или иную форму депрессии.

Итак, стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у



**Рис. 2.** Реакции организма на незначительный и сильный стресс

человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Они представляют собой главные «факторы риска» при проявлении и обострении таких заболеваний, как сердечно-сосудистые и заболевания желудочно-кишечного тракта.

Все вышесказанное позволяет сделать следующие выводы:

1. Стресс – это нормальная физиологическая реакция организма, которая позволяет адаптироваться к окружающей среде, мобилизовать свои ресурсы и преодолевать препятствия. Стресс проживают все живые существа. Факторы, вызывающие состояние стресса, принято называть «стрессорами», а совокупность изменений, происходящих в организме под действием стрессов, – общий адаптационный синдром.

2. Существуют различные классификации стрессов: повседневный стресс, эмоциональный стресс, информационный стресс, эустресс, субъективный, объективный и т. д.

3. К основным проявлениям стресса относят: постоянное ощущение усталости; бессонница; невозможность сосредоточиться и принять решение; плохой или чрезмерный аппетит; повышенная раздражительность; необоснованный страх, тревога и др.

4. Стресс, или общий адаптационный синдром, включает три основные фазы: реакция тревоги, стадия сопротивления, стадия истощения. По способам реагирования на стресс людей можно разделить на три категории: «стресс кролика», «стресс льва», «стресс вола».

5. Хронические стрессы оказывают негативное влияние не только на психические познавательные процессы, но и на эмоционально-волевую сферу, психические состояния и свойства личности, приводя человека к эмоциональному и профессиональному выгоранию, депрессии, психосоматическим заболеваниям.

#### Литература

1. Апчел, В. Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В. Я. Апчел, В. Н. Цыган. – СПб., 1999. – 86 с.
2. Моница, Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Моница, Н. В. Раннала. – СПб. : Речь, 2009. – 250 с.
3. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. – М. : Юрайт, 2018. – 299 с.
4. Полякова, О. Н. Стресс: причины, последствия, преодоление / О. Н. Полякова ; под ред. А. С. Батуева. – СПб. : Речь, 2008. – 144 с.
5. Рудаков, А. Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте : монография / А. Л. Рудаков. – Красноярск, 2011. – 190 с.
6. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1982. – 68 с.
7. Управление стрессом для делового человека. Технологии управления стрессом, проверенные в корпоративных войнах, судебных баталиях и жестких переговорах / А. Фридман, Д. Галанцев, Ю. Щербатых, – М. : изд-во «Добрая книга», 2018. – 512 с.
8. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2012. – 256 с.

9. Щербатых, Ю. В. Экзаменационный стресс (диагностика, течение и коррекция) / Ю. В. Щербатых. – Воронеж, 2000, ИАН. – 120 с.

**Вопросы и задания:**

1. Приведите примеры ситуаций, вызывающих стресс у человека.
2. Составьте схему «Виды стресса в современном обществе».
3. Какие признаки стресса (физические или психологические) вы отмечали у себя в напряженных ситуациях?
4. Что входит в понятие «стрессоустойчивость»?
5. Каковы последствия длительного, «хронического стресса»?
6. Как соотносятся между собой понятия «стресс» и «эмоциональное выгорание»?

## ГЛАВА II. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ

### 2.1. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

Психологическая диагностика является важной составляющей в выявлении, профилактике и нейтрализации стрессовых состояний. В учебно-методическом пособии не ставится цель описания всех существующих методик, тем не менее приведем примеры часто используемых диагностик в собственной психологической практике.

#### 2.1.1. Опросник «Инвентаризация симптомов стресса» [1]

Методика позволяет развить наблюдательность к стрессовым признакам, осуществить самооценку частоты их проявления и степень подверженности негативным последствиям стресса.

*Инструкция:* прочитайте вопросы и оцените, как часто проявляются нижеперечисленные симптомы.

№	Вопросы	Никогда	Редко	Часто	Всегда
1.	Легко ли вы раздражаетесь из-за мелочей?	1	2	3	4
2.	Нервничаете ли вы, если приходится чего-либо ждать?	1	2	3	4
3.	Краснеете ли вы, когда испытываете неловкость?	1	2	3	4
4.	Можете ли вы в раздражении обидеть кого-нибудь?	1	2	3	4
5.	Критика выводит вас из себя?	1	2	3	4
6.	Если вас толкнут в общественном транспорте, постараетесь ли вы отве-	1	2	3	4

№	Вопросы	Никогда	Редко	Часто	Всегда
	тить обидчику тем же или скажете что-нибудь обидное; при управлении автомобилем часто ли жмете на клаксон?				
7.	Вы постоянно чем-то занимаетесь, все ваше время заполнено деятельностью?	1	2	3	4
8.	В последнее время вы опаздываете или приходите раньше времени?	1	2	3	4
9.	Часто ли вы перебиваете других, дополняете высказывания?	1	2	3	4
10.	Страдаете ли вы отсутствием аппетита?	1	2	3	4
11.	Часто ли вы испытываете беспричинное беспокойство?	1	2	3	4
12.	Кружится ли у вас голова по утрам?	1	2	3	4
13.	Испытываете ли вы постоянную усталость?	1	2	3	4
14.	Даже после продолжительного сна вы чувствуете себя разбитым?	1	2	3	4
15.	У вас возникают проблемы с сердечной деятельностью?	1	2	3	4
16.	Страдаете ли вы от болей в области спины и шеи?	1	2	3	4
17.	Часто ли вы барабаните пальцами по столу, а сидя – покачиваете ногой?	1	2	3	4
18.	Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?	1	2	3	4
19.	Считаете ли вы себя лучше других, но, как правило, никто этого не замечает?	1	2	3	4

№	Вопросы	Никогда	Редко	Часто	Всегда
20.	Вы не можете сконцентрироваться на необходимом деле?	1	2	3	4

**Обработка результатов.** Подсчитывается общее количество набранных баллов.

*До 30 баллов.* Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако советуем вам проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

*31–45 баллов.* Для вашей жизни характерны активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

*45–60 баллов.* Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

*Более 60 баллов.* Вы живете как шофер, который жмет одновременно и на газ, и на тормоз. Поменяйте жизненный уклад. Испытываемый вами стресс угрожает и вашему здоровью, и вашему будущему. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы отреагировать на рекомендацию.

### 2.1.2. Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» [1]

*Инструкция:* предлагаемый опросник выявляет особенности

вашего самочувствия в данный период времени. Вам необходимо однозначно ответить на 42 вопроса: либо «да», либо «нет».

№	Утверждение	Да	Нет
1.	Меня мало интересуют окружающие меня люди и их жизнь		
2.	Я часто не могу избавиться от некоторых навязчивых мыслей		
3.	У меня часто меняется настроение		
4.	Меня укачивает в любом виде транспорта		
5.	Я плохо сплю и встаю с большим трудом		
6.	В одиночестве у меня часто появляются тоска или тревожные мысли		
7.	Я часто принимаю успокаивающие или стимулирующие средства		
8.	Как правило, меня утомляет общение с другими людьми, я стремлюсь к уединению		
9.	Я часто испытываю трудности в управлении своими мыслями и желаниями		
10.	Я не жду ничего хорошего в моей будущей жизни		
11.	Иногда у меня бывают головокружения или слабость в теле		
12.	Часто я долго не могу заснуть		
13.	Иногда я испытываю тревогу или страх на большой высоте		
14.	Обычно мне трудно отключиться даже от мелких конфликтов и текущих неприятностей на службе (на работе)		
15.	Мне приходится общаться со многими людьми, которые меня раздражают или выводят меня из состояния равновесия		

№	Утверждение	Да	Нет
16.	Как правило, мне трудно сконцентрироваться на одном деле или действиях		
17.	Иногда я принимаю успокаивающие или возбуждающие средства		
18.	Меня укачивает в некоторых видах транспорта		
19.	По утрам я часто чувствую себя разбитым		
20.	Я опасюсь, что окружающие могут прочесть мои мысли		
21.	Иногда я принимаю снотворное		
22.	Физические упражнения и спорт меня не привлекают		
23.	В деловом общении я часто не успеваю сказать все, что хочу		
24.	У меня часто бывает плохое настроение		
25.	Иногда меня беспокоят приступы одышки или сердцебиения		
26.	Я часто просыпаюсь по ночам		
27.	Иногда я испытываю тревогу или страх в темноте и в закрытых помещениях		
28.	Лучший способ решения сложного вопроса – «утопить» его в вине		
29.	После рабочей недели я предпочитаю отдыхать в одиночестве и без физических нагрузок		
30.	У меня бывают мысли, от которых мне трудно избавиться		
31.	Мое настроение часто меняется в течение дня без явных причин		
32.	Иногда у меня бывают приступы дрожи или жара		

№	Утверждение	Да	Нет
33.	У меня бывают страшные сновидения		
34.	У меня бывают навязчивые страхи		
35.	После сильных стрессов я предпочитаю «забыться» и «отключиться» от всего		
36.	Физические упражнения редко дают мне бодрость и энергию		
37.	Часто я не могу упорядочить мои мысли и сконцентрироваться на главном		
38.	Мое настроение очень изменчиво и зависит от внешних обстоятельств		
39.	Иногда у меня возникают неприятные ощущения в разных частях тела		
40.	Иногда у меня бывают снохождения		
41.	Я постоянно испытываю тревогу и ожидаю неприятностей		
42.	Я постоянно принимаю успокаивающие или возбуждающие средства, чтобы нормализовать свое состояние и лучше приспособиться к жизненным обстоятельствам		

**Обработка результатов.** Ответы «да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов. В соответствии с «ключом» подсчитываются суммы баллов по каждой шкале и общее количество набранных баллов – суммарный показатель невротизации.

*До 15 баллов.* Высокий уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние хорошей адаптированности.

*16–26 баллов.* Средний уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние удовлетворительной адаптированности.

*27–42 балла.* Низкая стрессоустойчивость, высокий риск патологических стресс-реакций и невротических расстройств, состояние дезадаптации.

### «Ключ»

№	Названия шкал	Утверждения-симптомы
1.	Истощение психоэнергетических ресурсов (психофизическая усталость)	1, 8, 15, 22, 29, 36
2.	Нарушение воли	2, 9, 16, 23, 30, 37
3.	Эмоциональная неустойчивость	3, 10, 17, 24, 31, 38
4.	Вегетативная неустойчивость	4, 11, 18, 25, 32, 39
5.	Нарушения сна	5, 12, 19, 26, 33, 40
6.	Тревога и страхи	6, 13, 20, 27, 34, 41
7.	Дезадаптация (склонность к зависимости)	7, 14, 21, 28, 35, 42

### 2.1.3. Тест «Подвержены ли вы стрессу?» [2]

*Инструкция:* на каждый вопрос вы можете ответить «да», «нет» или «иногда».

1. Часто ли у вас появляется чувство усталости?
2. Чувствуете ли вы ухудшение способности сосредоточиться?
3. Замечаете ли вы, что ваша память стала хуже?
4. Есть ли у вас склонность к бессоннице?
5. Часто ли вас беспокоят боли в области позвоночника?
6. Бывают ли у вас сильные головные боли?
7. Есть ли у вас проблемы с аппетитом?
8. Замечаете ли вы, что отдых не дает ожидаемого результата?
9. Скучаете ли вы на работе?
10. Легко ли вас вывести из себя?
11. Замечаете ли вы за собой склонность к излишней суете?
12. Часто ли вам хочется выпить?
13. Часто ли вы курите?
14. Бывает ли, что вам трудно завершить мысль?
15. Часто ли вы перестаете себе нравиться?
16. Часто ли вам без видимой на то причины становится тревожно?
17. Часто ли вам не хочется видеть вообще никого?

### Обработка результатов:

Подсчитайте набранное вами количество баллов: «да» – 2 балла; «иногда» – 1 балл; «нет» – 0 баллов.

0–10 баллов. Вам можно позавидовать, вы невероятно стрессоустойчивы. В непредвиденных и опасных ситуациях вы спокойны и рассудительны. Если набрали от 0 до 5 баллов, то вы, скорее всего, отнеслись к тесту поверхностно, потому что такая степень неподверженности стрессам – это действительно невероятно.

10–25 баллов. Стрессы вам досаждают, но проблем особых не создают. Уровень стресса – средний. Это значит, что избавление от стрессов не будет для вас большой трудностью.

25–34 баллов. Уровень стресса – высокий. Вам стоит задуматься о последствиях. Если вы не сгущаете краски, то последствия не за горами. Не пренебрегайте своим здоровьем: вам надо срочно изменить свою жизнь.

#### 2.1.4. Тест на определение стрессоустойчивости личности [4]

Авторы методики – Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова.

Методика разработана с целью оценки уровня стрессоустойчивости личности.

Инструкция: ниже предлагается тест, который позволяет получить оценку вашего уровня стрессоустойчивости. Вы получите тем более объективный результат, чем более искренними будут ваши ответы. Обведите кружком подходящий вариант по каждому утверждению.

№	Утверждения	Редко	Иногда	Часто
1.	Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2.	Я стараюсь работать, учиться, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3.	Я переживаю за качество своей работы	1	2	3
4.	Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3

№	Утверждения	Редко	Иногда	Часто
6.	Я бываю раздражителен	1	2	3
7.	Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8.	Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9.	Я страдаю бессонницей	1	2	3
10.	Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11.	Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12.	У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13.	У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14.	Мне недостает власти, чтобы реализовать себя	1	2	3
15.	У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16.	Я все делаю быстро	1	2	3
17.	Я испытываю страх, что не поступлю в институт	1	2	3
18.	Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

**Обработка результатов:** далее подсчитайте суммарное число баллов, которое было набрано, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости, по таблице:

Суммарное число баллов	Уровень стрессоустойчивости
51–54	1 – очень низкий
53–50	2 – низкий

Суммарное число баллов	Уровень стрессоустойчивости
49–46	3 – ниже среднего
45–42	4 – чуть ниже среднего
41–38	5 – средний
37–34	6 – чуть выше среднего
33–30	7 – выше среднего
29–26	8 – высокий
18–22	9 – очень высокий

Чем меньше число (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость и наоборот. Если у вас первый и даже второй уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни.

Каждый человек способен научиться владеть своим эмоциональным состоянием и тем самым ослабить влияние стрессовой ситуации. Саморегуляция – это способность человека произвольно управлять своей деятельностью: планировать, ставить цель, осуществлять выбор и т. д., в том числе и контролировать свои эмоции, уметь расслабиться.

## 2.2. ПРОЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ СТРЕССА

Проективные методики – тестовый материал, организованный особым образом и применяемый для исследования личности в целом или отдельных ее сторон. В основе действия данных методик лежит механизм проекции. Этот механизм был впервые обнаружен З. Фрейдом и описан как процесс приписывания своих чувств, желаний, являющихся неприемлемыми для человека, объекту, находящемуся вовне. Проекция носит неосознаваемый характер и выполняет защитную функцию, смягчая противоречия между истинными (неосознаваемыми) стремлениями человека и социальными нормами, оценками, сознательными убеждениями.

Проективные методы позволяют оценить функциональное и психическое состояние человека в обход контроля со стороны сознания.

Проективные графические методики используются как для це-

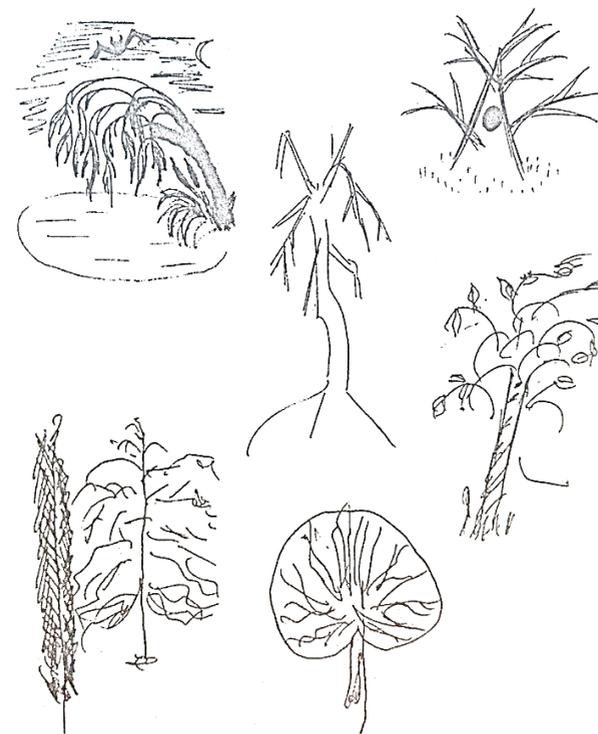
лей психодиагностики, так и в процессе психотерапии. Они способствуют самовыражению и самопониманию клиента. Еще Гегель писал: «Лучшее облегчение боли в том, чтобы ее выкричать, высказать целиком. Только в выражении она осознается, а то, что осознается, потом уходит» [2].

### 2.2.1. Проективный тест «Дерево» [3]

*Инструкция:* на чистом листе А4 нарисуйте дерево.

**Обработка результатов:**

Интерпретация рисуночных тестов – достаточно сложный и субъективный процесс, хотя есть ряд критериев, позволяющих определить норму от невротических и психотических состояний.



**Рис. 3.** Примеры рисунков деревьев, выполненных людьми в состоянии высокого уровня эмоционального напряжения



**Рис. 4.** Рисунки людей, находящихся в спокойном психоэмоциональном состоянии

При диагностике состояния психоэмоционального напряжения в рисунке «Дерево» необходимо обратить внимание на следующие особенности:

- слишком мелкое изображение дерева;
- рисунок расположен только в нижней половине (или четверти) листа;
- сильная штриховка, особенно ствола;
- наличие дупла;
- падающие листья;
- большую часть страницы занимает листва;
- острая вершина дерева;
- ветви опущены или направлены в разные стороны;
- ветви не связаны со стволом;
- линия земли опускается к правому краю листа.

Чем больше вышеперечисленных признаков в рисунке человека, тем выше уровень психоэмоционального напряжения личности.

### 2.2.2. Проективный тест «Человек под дождем» [5]

Интересной и информативной является методика «Человек под дождем». Она ориентирована на диагностику силы Эго человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации,

противостоять им. Она позволяет также осуществить диагностику личностных резервов и особенностей защитных механизмов.

**Инструкция:** на чистом листе бумаги формата А4, который вертикально ориентирован, нарисуйте человека, а потом на другом таком же листе – человека под дождем.

Сопоставление двух рисунков позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, что он чувствует при затруднениях. В процессе тестирования важно наблюдать за ходом рисования и обращать внимание на все высказывания испытуемого. Для получения более достоверной информации необходимо провести дополнительное интервью с тестируемым.

При интерпретации рисунков рекомендуется руководствоваться следующими положениями. Когда рисунок готов, важно воспринять его целиком. Необходимо «войти» в рисунок и почувствовать, в каком настроении пребывает персонаж (радостном, ликующем, удрученном и т. д.), ощущает ли он себя беспомощным или, напротив, чувствует в себе внутренние ресурсы для борьбы с трудностями, а возможно, спокойно и адекватно воспринимает затруднения, считая их обычным жизненным явлением.

Таким образом, важно отследить глобальное впечатление от рисунка. Это интуитивный процесс. Только после этого можно перейти к анализу всех специфических деталей с точки зрения логики, опираясь при этом на основные положения руководства по интерпретации.

#### **Обработка результатов:**

**Изменение экспозиции.** В рисунке «Человек под дождем» по сравнению с рисунком «Человек», как правило, обнаруживаются существенные отличия. Важно посмотреть, как изменилась экспозиция. Так, например, если человек изображен уходящим, то это может быть связано с наличием тенденции к уходу от трудных жизненных ситуаций, избеганию неприятностей (особенно если фигура человека изображается как бы наблюдаемой с высоты птичьего полета).

В случае смещения фигуры человека под дождем в верхнюю часть листа можно предположить склонность испытуемого к уходу от действительности, к потере опоры под ногами, а также наличие защитных механизмов по типу фантазирования, чрезмерного оптимизма, который часто не оправдан.

Положение фигуры в профиль или спиной указывает на стремление отрешиться от мира, к самозащите.

Изображение, помещенное внизу листа, может свидетельствовать о наличии депрессивных тенденций, чувстве незащищенности.

В остальном при интерпретации следует опираться на методику «Человек». Например, изображение, смещенное влево, возможно, связано с наличием импульсивности в поведении, ориентацией на прошлое, в ряде случаев с зависимостью от матери.

Изображение, смещенное вправо, указывает на наличие ориентации на окружение и, возможно, зависимость от отца. Трансформация фигуры. Увеличение размера фигуры иногда встречается у подростков, которых неприятности мобилизуют, делают более сильными и уверенными.

Уменьшение фигуры имеет место тогда, когда испытуемый нуждается в защите и покровительстве, стремится перенести ответственность за собственную жизнь на других. Ребята, которые рисуют маленькие фигурки, обычно стесняются проявлять свои чувства и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса.

Изображение человека противоположного пола может указывать на определенный тип реагирования в сложной ситуации, «включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения (мам, бабушек).

Изменение возраста указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц. Если в рисунке «Человека под дождем» при изображении фигуры пропускаются какие-либо части тела (ноги, руки, уши, глаза), то это указывает на специфику защитных механизмов и особенности проявлений Эго-реакций.

Функция одежды – «формирование защиты от стихии». Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите. Отсутствие одежды связано с игнорированием определенных стереотипов поведения, импульсивностью реагирования.

Атрибуты дождя. Дождь – помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная ситуация: редкие капли – как временная, преодолимая; тяжелые, окрашенные капли или линии – тяжелая, постоянная. Необходимо определить, откуда дождь «приходит» (справа или

слева от человека) и какая часть фигуры подвергается воздействию в большей степени. Интерпретация проводится в соответствии с приписываемыми значениями правой и левой стороны листа или фигуры человека.

Тучи являются символом ожидания неприятностей. Важно обращать внимание на количество облаков, туч, их плотность, размер, расположение. В депрессивном состоянии изображаются тяжелые грозовые тучи, занимающие все небо.

Лужи, грязь символически отражают последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя». Следует обратить внимание на манеру изображения луж (форму, глубину, брызги). Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон, или он сам стоит в луже).

Все дополнительные детали (дома, деревья, скамейки, машины) или предметы, которые человек держит в руках (сумочка, цветы, книги), рассматриваются как отражение потребности в дополнительной внешней опоре, в поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путем переключения и замещающей деятельности. Более полная расшифровка деталей основывается на символическом значении представленных образов.

Например, молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека. Радуга, нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном стремлении к совершенству. Зонт представляет собой символическое изображение психической защиты от неприятных внешних воздействий. С точки зрения трактовки образов зонт может рассматриваться как отображение связи с матерью и отцом, которые символически представлены в образе зонта: купол – материнское начало, а ручка – отцовское.

Зонт может защищать или не защищать от непогоды, ограничивать поле зрения персонажа, а может и отсутствовать. Так, например, огромный зонт-гриб может свидетельствовать о сильной зависимости от матери, решающей все сложные ситуации за человека. Размер и расположение зонта по отношению к фигуре человека указывают на интенсивность действия механизмов психической защиты.

Отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного

механизма психики. Так, например, отсутствие зонта в рисунке может свидетельствовать об отрицании поддержки со стороны родителей в трудной ситуации.

Рисунки можно выполнять простым карандашом. Тем не менее многие предпочитают использование цветных карандашей. Следует помнить, что точная интерпретация цветового решения не может быть сделана, если у испытуемого нет всего набора цветных карандашей. Цвета могут символизировать определенные чувства, настроение и отношения человека. Они также могут отражать спектр различных реакций или областей конфликтов.

Хорошо адаптированный и эмоционально не обделенный человек обычно использует от двух до пяти цветов. Семь-восемь цветов свидетельствуют о высокой лабильности. Использование одного цвета говорит о возможной боязни эмоционального возбуждения.

Заключительный этап. Этот этап в интерпретации рисунка связан с интеграцией информации, полученной на первом и втором этапах. Здесь анализируется весь полученный материал, соотносится с результатами стандартных тестов и с информацией о человеке.

### 2.2.3. Графическая психодиагностическая методика «Не дайте человеку упасть» [2]

Графическая психодиагностическая методика позволяет на основе принципов целостной психологии выявить особенности вашего поведения в форс-мажорных ситуациях.



*Инструкция:* «На этой картинке изображен обрыв и человек, то ли падающий, то ли прыгающий с него. Вы должны спасти человека от неминуемой травмы, не дать ему упасть. Как вы сделаете, решать вам. Дополните картину необходимыми деталями».

**Обработка результата.** Во-первых, прежде чем что-то нарисовать, вы должны были определить для себя, прыгает человек или падает. Если ваш человек добро-

вольно прыгает с обрыва, то это говорит о вашей решительности и активности, вы предпочитаете действие размышлениям, вы практик, не теоретик. Если же вам кажется, что человек падает, то это значит, что вы нерешительны и терпеливы, вы готовы ждать, пока все утрясется само собой. Вы не любитель активных действий.

А теперь следует подробно остановиться на тех деталях рисунка, которые вы дорисовали в качестве «первой помощи» человеку и которые призваны не дать ему упасть и расшибиться. Если вы нарисовали воду под ногами у человека (реку, озеро, море), то это говорит о вашей склонности все пускать на самотек. Нередко вы сами доводите ситуацию до критического состояния, не предпринимая никаких шагов по ее урегулированию. Вы бездействуете в те моменты, когда нужно быть активным и решительным и брать быка за рога.

Если вы нарисовали под ногами у человека батут или натянутое одеяло, чтобы смягчить падение и поймать человека, то это говорит о вашей предусмотрительности. Вы очень редко попадаете в критические ситуации, потому что всегда тщательно просчитываете все возможные варианты развития событий и стараетесь предугадать все, что может случиться. Но даже если вы чего-то не учтете, то у вас все равно всегда окажется готовое средство по спасению ситуации. На вас можно положиться, вы не подведете.

Если вы нарисовали под обрывом человека с вытянутыми руками, готового поймать падающего в объятия, то это значит, что вы неосмотрительны и доверчивы, в критической ситуации склонны доверяться кому ни попади. Вы не способны самостоятельно найти выход из тупика и ищите человека, который бы вам помог. Но так как вы не очень хорошо разбираетесь в людях, то вас часто обманывают и подводят.

Если вы превратили обрыв в небольшой холмик, тем самым прекратив падение человека, то это означает, что вы обладаете лидерскими качествами и способны вести людей за собой. В критической ситуации вы не растеряетесь и сделаете все, что нужно, чтобы исправить случившееся. Если вы нарисовали человеку крылья, то это говорит о том, что вы всегда найдете остроумный выход из сложного положения.

### 2.2.4. Проективный тест «Дерево в бурю» (детский вариант)

Автором методики является педагог-психолог Е. А. Галицкая. Проективная методика «Дерево в бурю» направлена на диа-

гностику психоэмоционального состояния детей в период адаптации к образовательным учреждениям, выявление эмоционально-личностных проблем, наличия тревожности. На наш взгляд, диагностика может широко применяться с целью диагностики общего адаптационного синдрома и у взрослых людей.

Автор подчеркивает, что «Дерево в бурю» является интеграцией диагностической методики и медитативного упражнения. Помимо диагностической информации она дает возможность одновременно обучить ребенка стратегии совладающего поведения, которая позволит ему справиться с разрушительными последствиями адаптационного стресса.

Методика объединяет в себе признаки катартической проекционной методики (позволяет аффективно отреагировать внутреннее переживание) и анализа продуктов творчества (рисунок).

Данная методика является результатом адаптации к целям диагностики интегративного игрового упражнения «Дерево» немецкого психолога-позитивиста Клауса Фоппеля.

Перед тем как дети начнут изображать что-либо, им необходимо совершить медитативное (фантазийное) путешествие и представить себе или пережить в воображении то, что они будут рисовать.

Проводится с детьми от шести лет в групповой или индивидуальной форме.

Материалы: цветные карандаши, листы белой бумаги формата А4 для каждого ребенка.

*Инструкция:* ведущий произносит следующий текст медленно и спокойно. Можно использовать заранее подготовленное музыкальное сопровождение.

«Встань рядом со своим стулом и выпрями спину. Сделай глубокий вдох и закрой глаза. Почувствуй свои ноги, ощути, как крепко они стоят на земле. Представь, что у тебя вырастают новые корни, которые разветвляются в земле. Некоторые из них толстые и сильные, другие более тонкие, они опоясывают все пространство земли вокруг тебя. Представь, что эти корни крепко держат твой ствол, и ты стоишь на земле твердо и уверенно. Если хочешь, можешь раскинуть руки и представить, что это ветви, которые тоже раскинуты во все стороны. На ветках растут листья или иголки, которые поглощают солнечный свет. Сквозь твои ветви дует легкий ветерок, они легко колышутся. Твои мощные

корни поддерживают ствол, и никакой ураган не нанесет тебе вреда...

Начинает дуть ветер. Он становится сильнее и сильнее, налетает буря, которая раскачивает деревья. Твой ствол наклоняется из стороны в сторону, могут сломаться некоторые ветки, но ты так крепко врос в землю, что буря тебя не сломает...

Почувствуй свои корни, ствол и ветви, почувствуй, какой ты крепкий и гибкий. Пусть дует ветер – твои ветвигибаются под его силой, но не ломаются.

Постепенно ветер прекращается. Солнце выходит из-за туч, и ты наслаждаешься спокойствием, окружающим тебя... Ты снова становишься самим собой. Потянись, сделай глубокий вдох и открой глаза...

Вернись на свое место и нарисуй свое дерево. Нарисуй его корни, ствол, ветви».

**Обработка результатов:** принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим проективным методам диагностики, а именно: пространственное положение; размер рисунка; характеристики линий; сила нажима на карандаш; контекст изображения.

Рисунки детей можно условно разделить на три группы.

Первая группа – «Дерево изображено во время бури». Ребенок испытывает стресс. Ему тяжело и некомфортно. Основные эмоции, которые он переживает в данных условиях, носят отрицательный характер.

Вторая группа – «Буря заканчивается». На рисунках еще присутствуют последствия пронесшейся бури. Но уже светит солнце, заканчивается дождь. Ребенок испытывает облегчение и надежду. Он находится в состоянии неустойчивого равновесия (неустойчивая адаптация). Переживаемые им эмоции в основном положительного характера.

Третья группа – «Буря миновала». Снова светит солнце. На рисунках уже не видно последствий бури. Ребенок чувствует себя комфортно (устойчивая адаптация). Он уверен в собственных силах. Эмоции, которые он испытывает положительные.

В остальном трактовка изображений осуществляется аналогично другим известным проективным рисуночным методикам «Дом. Дерево. Человек», «Кактус».

Некоторые признаки, указывающие на наличие у детей расстройств поведения и эмоций:

- агрессия – сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу ветки;
- импульсивность – отрывистые линии, сильный нажим;
- уверенность в себе, стремление к лидерству – крупный рисунок в центре листа;
- зависимость, неуверенность – маленький рисунок внизу листа;
- демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков, необычность форм;
- тревога – использование темных цветов, преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии;
- экстравертированность – наличие других растений, цветов;
- интровертированность – изображено только одно дерево.

В связи с тем, что методика проста в применении и не требует высокого уровня развития речи и интеллекта, ее можно использовать при работе с детьми, имеющими нарушения в развитии речи, а также с детьми с легкой степенью умственной отсталости и задержкой психического развития.

#### Литература

1. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
2. Психодиагностика стресса : практикум / сост.: Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина. – М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. техн. ун-т. – Казань : КНИТУ, 2012. – 212 с.
3. Полякова, О. Н. Стресс: причины, последствия, преодоление / О. Н. Полякова ; под ред. А. С. Батуева. – СПб. : Речь, 2008. – 144 с.
4. Психология личности / сост.: Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова. – М. : Геликон, 1995. – 220 с.
5. Юринова, Н. Человек под дождем. Графическая психодиагностическая методика / Н. Юринова // Школьный психолог. – 2000. – № 33.

#### Вопросы и задания

1. Какова специфика психодиагностики стрессовых симптомов и состояний?
2. Чего позволяют добиться в работе практикующего психолога диагностические методы измерения стресса личности?
3. Какими преимуществами обладают проективные методики диагностики стресса?

4. Пройдите психологическую диагностику или попросите знакомого человека. По результатам диагностики разработайте рекомендации, которые помогут находиться в более ресурсном состоянии.

5. Найдите в литературе другие методы психологической диагностики стресса и стрессоустойчивости:

- анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость);
- анкета «Стрессонаполненность жизни» (Т. Холмс, Р. Райх);
- методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант Т. А. Крюковой);
- методика «Шкала оптимизма и активности (АОС)» (И. С. Шуллер, А. Л. Комуниан, адаптированный вариант Н. Е. Водопьяновой, М. Штейн). Методика направлена на выявление личностных факторов, способствующих стрессоустойчивости;
- опросник «Эмоциональное выгорание» (В. Бойко);
- опросник «Синдром выгорания» (А. Руковишникова);
- опросник, определяющий склонность к развитию стресса (Т. А. Немчин, Тейлор);
- тест на учебный стресс (Ю. В. Щербатых);
- тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухен, Г. Виллиансон).

### ГЛАВА III. МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПАРАМЕТРОВ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СО СТРЕСС-ФАКТОРАМИ

#### 3.1. ТАКТИКА БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВРЕМЕНИ НАСТУПЛЕНИЯ, ВОЗМОЖНОСТИ ВЛИЯНИЯ НА СТРЕСС-ФАКТОРЫ

*Господи, дай мне терпение вынести  
то, что я не могу изменить. Дай мне силы  
исправить то, что я могу изменить,  
и самое главное – дай мне мудрости,  
чтобы отличить первое от второго.*  
Антистрессовая молитва

Существует множество подходов к классификации методов саморегуляции. В классификации Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой выделяются 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.

Специалист в области психологии стресса Ю. В. Щербатых предлагает тактику борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления: прошлое, настоящее или будущее. Дело в том, что тактика преодоления возникающего стресса будет в разных ситуациях существенно различаться [15, с. 113].

##### **Алгоритм действий при ожидании стресса в будущем:**

1. Нейтрализация излишнего волнения: медитация на дыха-

нии, аутотренинг (формулы спокойствия).

2. Формирование уверенности в себе.

3. Поиск ресурсов: объективных (составление плана по их получению); субъективных (поиск в прошлом и их «якорение»).

4. Моделирование в сознании желаемого результата.

##### **Алгоритм действий при ожидании стресса в настоящем:**

1. Нейтрализация избытка негативных эмоций (полное дыхание).

2. Формирование уверенности себе (НЛП, аутотренинг).

3. Определение структуры стрессора:

- с чем следует примириться;

- в чем можно найти позитивный момент данной ситуации;

- что в данной ситуации я должен/могу изменить?

4. Поиск ресурсов:

- какие уже ресурсы есть (материальные, физические и др.);

- какие нужно добыть и как;

- составление плана действий на ближайшее время.

5. Приступить к выполнению разработанного плана действий в стрессовой ситуации.

Алгоритм действий, если событие, вызвавшее стресс, уже прошло и находится в прошлом, но человек периодически возвращается к нему в своих мыслях, испытывая негативные эмоциональные состояния:

- диссоциирование от ситуации (отделение себя от ситуации, рассмотрение себя и ситуацию со стороны в черно-белом фоне, в уменьшенном размере);

- поиск нужных ресурсов и их «якорение» (НЛП, практики эриксоновского гипноза);

- рациональная терапия травмы;

- моделирование желаемого будущего.

Также автор Ю. В. Щербатых выделяет стратегии преодоления стресса в зависимости от нашего влияния / не влияния на стрессовое событие.

1. Если человек столкнулся со стрессовой ситуацией, на которую он не может повлиять (цены, погода, привычки и характеры других людей, утрата, горе), здесь, по мнению автора, будут эффективны следующие стратегии:

- рациональная психотерапия;

- глубокое дыхание;

- мышечная релаксация;

- визуализация;
- обратная связь через тело.

Следует помнить о том, что человек может влиять на свое состояние даже в фатальных и неуправляемых ситуациях.

2. Если человек столкнулся со стрессорами, на которые он может непосредственно влиять (неправильная картина мира и сложности в социальной адаптации, неконструктивные действия, плохое здоровье и др.), здесь эффективными будут следующие технологии:

- поиск подходящих ресурсов;
- постановка адекватных целей;
- тренинг социальных навыков (тренинг общения, тренинг личной эффективности и др.);
- тренинг уверенности в себе;
- тренинг управления временем.

3. Если человек столкнулся со стрессорами, вызывающими стресс только из-за неправильной интерпретации (беспокойство за будущее, переживание по поводу прошлого, ощущение собственной неполноценности, фобии, необоснованная тревога и др.), здесь эффективными будут следующие технологии:

- консультация и психотерапия у психолога;
- возвращение в «здесь и сейчас»;
- «детский непосредственный взгляд» на вещи.

В современное время актуальны методы саморегуляции, которые отвечают следующим требованиям:

- просты в усвоении;
- понятны специалистам, не имеющим психологического и медицинского образования, понятен механизм их действия на психику и тело;
- могут быть использованы в течение рабочего дня, на рабочем месте;
- не имеют противопоказаний;
- не требуют для выполнения много времени (экспресс-методы);
- могут быть использованы для работы с личными проблемами;
- не требуют специального оборудования и помещения.

Практика показывает, что в наибольшей мере отвечают этим требованиям следующие методы: дыхательные и релаксационные техники, визуализация, самовнушение и методы нейролинг-

вистического программирования. В настоящее время разработано и описано множество методов саморегуляции, каждому отдельному человеку подходит тот или иной метод.

## 3.2. МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДО ВОЗДЕЙСТВИЯ СТРЕССОРА

### 3.2.1. Развитие позитивного мышления

Как показывает практика, люди с позитивным мышлением легче и быстрее справляются со стрессовыми ситуациями, меньше болеют и дольше живут. Позитивное мышление – это такой вид мыслительной деятельности, при которой в решении абсолютно всех жизненных вопросов и задач индивид видит в основном достоинства, успехи, удачу, жизненный опыт, возможности, собственные желания и ресурсы их осуществления, а не недостатки, неудачи, неуспех, препятствия, нужды и пр.

Это положительное отношение человека к самому себе, жизни в целом, конкретным происходящим обстоятельствам в частности, которые должны будут произойти. Это хорошие мысли, образы, которые являются источником роста личности и жизненной успешности. Однако далеко не каждый человек способен к позитивному предвосхищению, и не каждый принимает принципы позитивного мышления.

Позитивное мышление вызывает положительные чувства и эмоции: счастье, радость, уверенность в себе, удовлетворенность собой, умиротворение, в то время как негативное мышление вызывает в основном негативные эмоции: страх, гнев, ревность, разочарование, уныние. Положительные эмоции влияют не только на психологическое здоровье, они укрепляют иммунитет, повышая устойчивость к болезням. Практикуя упражнения позитивного мышления, человек может избавиться от ряда заболеваний, вызванных негативными установками и переживаниями.

Упражнения на формирование позитивного мышления действуют по тому же принципу, что и физические упражнения: на формирование новой привычки нашему мозгу требуется от 21 до 60 дней.

#### Упражнение «Избавляемся от негативных слов»

Проследите за своими мыслями и высказываниями. Если вы

часто повторяете вслух или про себя фразы: «...у меня не получится», «мне не везет» – это явный признак преобладания негативных установок. Старайтесь менять каждое негативное утверждение на позитивное. Для этого отлично подойдут аффирмации – это краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в жизни.

Избавляться от негативных слов можно с помощью следующих приемов:

1. Прием «Поиск ситуации с другой стороны, более позитивной». Вместо: «В то время, когда мы должны зарабатывать деньги, мы тратим время на обучение», используем: «То, чему мы научимся, позволит в дальнейшем больше зарабатывать».

2. Прием «Демонстрация выгоды, используя союз “зато”». Вместо: «Мой коллега зануда», используем «Мой коллега – зануда, зато умный, и у него многому можно научиться».

3. Прием «Постановка ситуации в выгодный в данном случае ряд сравнения». Вместо: «Рутинная работа – это всегда скучно», используем: «Рутинная работа – это скучно, поэтому хорошо, что у меня ее не так много, как у моих коллег».

#### **Упражнение «Будьте благодарны!»**

Благодарите абсолютно за все, что есть в вашей жизни, даже за трудности и разочарования, ведь они делают вас сильнее, обогащают ваш жизненный опыт. Посмотрите, что у вас уже есть, а не с точки зрения того, чего не хватает. Ежедневно фокусируйтесь и записывайте пять положительных моментов своей жизни, за которые вы испытываете благодарность.

#### **Упражнение «Мои идеальный день»**

Выделите время и опишите в подробностях свой идеальный день. Уделите особое внимание вашим личным предпочтениям и жизненным ценностям, определите, что важно лично для вас.

Следующий этап – воплощение в жизнь, то есть нужно просто прожить ваш «идеальный день» и отметить для себя, что получилось, а что нет. Какие эмоции вы при этом испытали? Радость, удовлетворение, умиротворение?.. Если что-то не вышло, просто

нужно написать новый «идеальный день» и опять прожить его в реальной жизни. Упражнение выполняется до тех пор, пока вы не почувствуете удовлетворение от происходящих изменений в вашей жизни.

#### **Упражнение «+5»**

Необходимо сделать ревизию всех негативных событий, которые занимают ваш разум. Для каждого негативного события нужно найти пять выгод, пять положительных сторон конкретной проблемы.

#### **Упражнение «Мирный договор с прошлым»**

Негативные образы прошлого вызывают негативные эмоции в настоящем. Помните, что эмоции всегда генерируются мыслями. Для этого нужно: простить ваших обидчиков как в прошлом, так и в настоящем; концентрировать внимание на текущем моменте, находить радость в том, что вы делаете сейчас в данную минуту времени. Прощать значительно легче, когда помнишь о том, что «обида – это детское шантажное чувство, которое наносит непоправимый вред собственному здоровью, приводя к психосоматическим заболеваниям. А другому от того, что кто-то обиделся, не холодно и не жарко».

#### **Упражнение «Как здорово...»**

Суть упражнения в том, что реакция на каждую неожиданную ситуацию должна начинаться со слов «Как здорово...». Даже если окружающие не поймут, необходимо всегда говорить эту вступительную фразу, а дальше мозг сам подскажет позитивные моменты ситуации.

#### **Упражнение «Я – добропамятный»**

Желательно каждый день записывать абсолютно все ваши хорошие действия, маленькие радости. Также можно и записывать приятные действия, совершенные вашими любимыми, родными, близкими, друзьями. Это делается с целью фокусировки на позитивных событиях и расширения рамок восприятия происходящего.

#### **Упражнение «Браслет»**

Необходимо надеть на руку браслет и не снимать его 21 день.

В течение этих трех недель надо постараться жить без негатива: без ссор, жалоб, обид, сплетен. Если человек забывает об этом правиле, то браслет одевается на другую руку и отсчет начинается заново. В результате выполнения этого упражнения люди меняются кардинально.

### Упражнение «Тотальное “Да!”»

Эта техника состоит в том, чтобы забыть о слове «нет». Разговор стоит начинать со слова «да». Это поможет избежать конфликтов, споров, сэкономит время, а также покажет вашему собеседнику, что он услышан и его мнение важно для вас.

Чтобы развить позитивное мышление, нужно его тренировать, делается это с помощью подобных упражнений, кроме этого важно следить за своим мысленным излучением, при негативе менять внимание на добрые мысли.

Также стоит помнить о том, что у каждого человека есть свои права:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить помощи и эмоциональной поддержки;
- протестовать против неправильного обращения или критики;
- на собственное мнение и убеждение;
- совершать ошибки;
- говорить нет, если не хочется делать то, что навязывают;
- побыть одному;
- иметь свои собственные чувства независимо от того, понимают ли их окружающие;
- менять свои решения и т. д.

Вы никогда не обязаны:

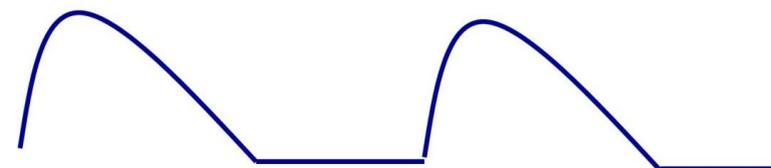
- быть безупречным на все 100 %;
- любить людей, приносящим вам вред;
- извиняться за то, что были самим собой;
- чувствовать себя виноватым за свои желания;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- делать что-то, что на самом деле не можете сделать, и т. д.

Заявляя о своих правах, надо помнить, что они есть у всех остальных людей. Учитесь уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши.

### 3.2.2. Дыхательные техники

*Чем длиннее выдох,  
тем длиннее жизнь.  
Тибетские врачи*

Антистрессовым дыханием является глубокое дыхание с задержкой на выдохе:



Вдох -- Выдох ----- Пауза ----- Вдох ---- Выдох ----- Пауза--

**Рис. 5.** Ритм глубокого дыхания с задержкой на выдохе

### Упражнение «Ключичное (верхнее) дыхание»

В процессе овладения верхним дыханием рекомендуется положить ладони на ключицы и следить за подъемом и опусканием ключиц и плеч.

Исходное положение – сидя (стоя, лежа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух из легких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы легких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз.

### Упражнение «Грудное (среднее) дыхание»

Для того, чтобы легче освоить методику среднего дыхания, можно положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за ее опусканием и расширением. Исходное положение – такое же, как в предыдущем упражнении. Сделать выдох через нос, ребра при этом опускаются, затем – полный и продолжительный вдох, расширяя грудную клетку. Плечи и живот при вдохе должны оставаться неподвижными (не допу-

скасть выпячивания живота). Затем снова выдох и снова вдох.

### **Упражнение «Брюшное (нижнее) дыхание»**

Для более полного усвоения этого упражнения рекомендуется класть ладони на живот, чтобы следить за поднятием и опусканием брюшной стенки.

Исходное положение – то же. Сделать полный выдох, при этом живот вбирается внутрь (диафрагма поднимается вверх). Затем медленно вдохнуть воздух через нос, выпятив живот (диафрагма опускается), не двигая грудной клеткой и руками. Нижняя часть легких наполняется воздухом. Снова выдохнуть воздух – живот уходит глубоко внутрь (воздух выдыхается из нижних долей легких).

### **Упражнение «Глубокое (полное) дыхание»**

Исходное положение – то же, однако предпочтительнее лежать на спине, так как при таком положении тела лучше расслабляется мускулатура брюшной стенки.

*Этап 1.* Займите удобное положение. Положите левую руку (ладонью вниз) на живот, точнее – на пупок. Теперь положите правую руку так, чтобы вам было удобно, на левую. Глаза могут оставаться открытыми. Однако с закрытыми глазами будет легче выполнять второй этап упражнения.

*Этап 2.* Представьте себе пустую бутылку или мешок, находящийся внутри вас – там, где лежат ваши руки. На вдохе представляйте себе, что воздух входит через нос, идет вниз и наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом ваши руки будут подниматься. Продолжая вдох, представляйте, что мешок целиком заполняется воздухом. Волнообразное движение, начавшееся в области живота, продолжится в средней и верхней частях грудной клетки. Полная продолжительность вдоха должна составлять две секунды, затем по мере совершенствования навыка ее можно увеличить до 2,5–3 секунд.

*Этап 3.* Задержите дыхание. Сохраняйте воздух внутри мешка. Повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». Этот этап не должен продолжаться более двух секунд.

*Этап 4.* Медленно начните выдыхать – опустошать мешок. По мере того, как вы делаете это, повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Продолжительность этого этапа не должна быть меньше, чем двух предыдущих этапов.

Повторите это четырехступенчатое упражнение подряд три-пять раз. Если у вас появится головокружение, остановитесь. Если при последующих занятиях головокружение возобновится, просто сократите продолжительность вдоха и (или) число выполняемых подряд четырехступенчатых циклов.

Делайте это упражнение ежедневно 10–20 раз. Превратите его в ваш утренний, дневной и вечерний ритуал, а также используйте его в стрессовых ситуациях. Поскольку этот вариант релаксации носит характер навыка, важно практиковать его по меньшей мере 10–20 раз в день. Поначалу вы можете не заметить никакой немедленной релаксации. Однако после одной-двух недель регулярных занятий вы будете способны на время расслабляться «моментально». Помните, что, если вы хотите овладеть этим навыком, вы должны заниматься систематически. Регулярное, последовательное выполнение этих ежедневных упражнений в конечном счете сформирует у вас более спокойное и мягкое отношение ко всему, своего рода антистрессовую установку, и когда у вас будут возникать стрессовые эпизоды, то они будут гораздо менее интенсивными.

## **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ТОНИЗИРУЮЩИМ ЭФФЕКТОМ**

### **Упражнение «Мобилизующее дыхание»**

Исходное положение – стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на две секунды, выдох – такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличивать фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем – фаза выдоха:

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;  
8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;  
8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется с помощью метронома или мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе же его удобно приравнять к скорости шагов.

### **Упражнение «Ха-дыхание»**

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны

вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха».

### **Упражнение «Замок»**

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (две секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

### **3.2.3. Аутогенная тренировка, мышечная релаксация**

*Когда человек спокоен,  
сложное становится простым.*  
Китайская пословица

#### **Аутогенная тренировка: расслабление**

Аутогенная тренировка – это психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса. Метод самостоятельного вызывания у себя особого аутогенного состояния, использования этого состояния и самостоятельного выхода из него. «Ауто» – сам, «генос» – рождение. Слово «аутогенная» (самородная) указывает, что источником положительных воздействий является сам занимающийся, а слово «тренировка» подчеркивает необходимость регулярных занятий.

Аутогенная тренировка предложена в 1932 году немецким врачом Иоганном Генрихом Шульцем (1884–1970 гг.). Изучая самоотчеты людей, погруженных в гипнотическое состояние, И. Г. Шульц заметил, что физиологические сдвиги сопровождаются определенными ощущениями.

Например, расслабление мышц сопровождается ощущением тяжести, а наполнение кровью капилляров кожи – ощущением тепла. Им был предложен метод вызывания физиологического сдвига путем пассивной концентрации внимания на зачатках ощущения, вызывающего этот сдвиг. Так, концентрация внимания на реальной тяжести тела способствует углублению расслабления мышц, а концентрация на реальном тепле тела – притоку крови в капилляры кожи.

Практикующие данный метод способны по своей воле успоко-

иться, эффективно снять физическое и психическое напряжение, быстро отдохнуть (восстановление сил в аутогенном состоянии идет гораздо быстрее, чем во время сна или простого отдыха лежа). Кроме того, становится возможным самостоятельно регулировать такие функции организма, как кровообращение, частота сердечных сокращений и дыхания, кровоснабжение мозга.

Существует несколько факторов, соблюдение которых необходимо для успешной аутогенной тренировки:

- 1) высокая мотивация и готовность к деятельности;
- 2) рациональный уровень самоконтроля и саморегуляции;
- 3) поддержание определенного положения тела, способствующего получению пользы (см. ниже);
- 4) сведение к минимуму воздействия внешних стимулов и концентрация сознания на внутренних ощущениях;
- 5) концентрация внимания на телесных ощущениях.

#### *Положение тела*

Выделяют три основных положения тела для аутогенной тренировки: одно положение лежа и два – сидя.

Первое: вы лежите на спине, ступни ног слегка разведены, носки направлены в разные стороны. Под ту часть тела, которая испытывает неудобство, подложите подушку. Остерегайтесь неровного положения тела (например, если вы положили подушку под голову, следите, чтобы подбородок не был прижат к груди). Руки лежат вдоль тела, но не касаются его; локти слегка согнуты, а ладони – «смотрят» вверх.

В положении сидя есть два варианта. Их можно применять, где угодно; вероятность, что вы заснете, сидя в таких положениях, минимальна. С другой стороны, они не позволяют мышцам расслабиться полностью, насколько это возможно в положении лежа. Первый вариант – сядьте ровно на стул или кресло с прямой спинкой, которая будет поддерживать вашу голову, сохраняйте позвоночник прямым. Ягодицы должны быть перпендикулярны спинке кресла, а сиденье – достаточно длинным, чтобы поддерживать ваши бедра. Ваши руки, кисти и пальцы могут лежать на подлокотниках кресла или на коленях. Второй вариант позиции сидя: возьмите табуретку или стул с низкой спинкой, чтобы в процессе сидения не было опоры для спины. Сядьте на край сиденья, обопритесь руками о бедра, кисти и пальцы рук должны оставаться свободными. Голова также висит свободно, подбородок находится около груди. Ноги на ширине плеч, кончики пальцев ног слегка видны из-за коленей.

Независимо от выбранной вами позиции убедитесь в том, что ваше тело расслаблено, напряжение мышц минимально.

Шесть начальных стадий аутогенной тренировки:

1) концентрация на ощущении тяжести в руках и ногах (начинайте с той руки или ноги, которая ощущается в данный момент более тяжелой);

2) концентрация на ощущении тепла в руках и ногах (начинайте с той руки или ноги, которая ощущается в данный момент более тяжелой);

3) концентрация на ощущении тепла в районе сердца;

4) концентрация на дыхании;

5) концентрация на ощущении тепла в области живота;

6) концентрация на ощущении прохлады в области лба.

Повторяйте каждое утверждение по три раза.

Стадия 1: Тяжесть. Моя правая рука тяжелеет...

Моя левая рука тяжелеет... Мои руки стали тяжелыми. Моя правая нога тяжелеет... Моя левая нога тяжелеет... Мои ноги стали тяжелыми. Мои руки и ноги стали тяжелыми.

Стадия 2: Тепло.

По моей правой руке разливается тепло...

По моей левой руке разливается тепло...

По моим рукам разливается тепло...

По моей правой ноге разливается тепло...

По моей левой ноге разливается тепло...

По моим ногам разливается тепло...

По моим рукам и ногам разливается тепло.

Стадия 3: Сердце.

Мое сердце бьется ровно и спокойно (повторите четыре раза).

Стадия 4: Дыхание.

Мое дыхание спокойно и ровно.

Я дышу абсолютно легко (повторите четыре раза).

Стадия 5: Солнечное сплетение.

В области солнечного сплетения разливается тепло (повторите четыре раза).

Стадия 6: Лоб.

Мой лоб прохладен (повторите четыре раза).

По мере приобретения опыта вы сможете вызывать ощущение тепла и тяжести в конечностях, тепла в области солнечного сплетения, умерить ритм дыхания и сердцебиения и т. д. всего за несколько минут. Однако помните о том, что для достижения та-

кого уровня мастерства требуется несколько месяцев регулярной практики. Регулярно – это от десяти до сорока минут от одного до шести раз в день. Тем не менее не стоит суетиться при освоении аутогенной тренировки, так как чрезмерно усердные попытки могут только навредить. Работайте в своем естественном ритме, переходя к следующей стадии только тогда, когда добьетесь успеха на предыдущей.

### **Аутогенная тренировка: мобилизация**

Если человеку необходимо мобилизоваться, то, овладев успокаивающей частью, можно перейти к изучению второй части – мобилизационной. Мобилизующие формулы произносятся после того, как человек отвлекся от всего окружающего и успокоился. Эти формулы читаются более энергично, чем формулы успокаивающие (чтобы усилить эмоциональное воздействие к концу сеанса).

Формулы мобилизации могут быть следующими:

1. Состояние как после прохладного душа.
2. Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности.
3. В мышцах начинается легкая дрожь.
4. Холодеют голова и затылок.
5. По телу побежали мурашки.
6. Холодеют ладони и стопы.
7. Дыхание глубокое, учащенное.
8. Сердце бьется сильно, энергично, учащенно.
9. Все мышцы легкие, упругие, сильные.
10. Я все бодрее и бодрее.
11. Открываю глаза.
12. Смотрю напряженно, предельно сосредоточенно.
13. Я приятно возбужден.
14. Я полон энергии.
15. Я как сжатая пружина.
16. Я полностью мобилизован.
17. Я готов действовать.

Приведенные формулы являются лишь основой. Необходимо подобрать для себя наиболее приемлемые, в зависимости от личного опыта, привычек, особенностей оптимального состояния и т. д. Организующие формулы должны представлять собой программу наиболее целесообразного поведения перед предстоящим действием.

### Прогрессивная мышечная релаксация

Эта необычайно эффективная релаксационная техника была изобретена американским доктором Эдмундом Джэкобсоном в 1920 году. Методика основана на простом физиологическом факте: после периода напряжения любая мышца автоматически расслабляется. Следовательно, чтобы добиться глубокой релаксации всех мышц организма, нужно одновременно или последовательно сильно напрягать все эти мышцы. Доктор Джэкобсон и его последователи рекомендуют сильно напрягать каждую мышцу в течение пяти-десяти секунд, а затем в течение 15–20 секунд концентрироваться на возникшем в ней чувстве расслабления. Джэкобсон изначально разработал около 200 специальных упражнений для максимального напряжения разных мышц, включая самые мелкие. Но в современной психотерапии принято упражнять таким образом лишь 16 групп мышц последовательно.

1. Доминантная кисть и предплечье (максимально сильно сожмите кулак и согните кисть в любом направлении).
2. Доминантное плечо (согните руку в локте и сильно надавите локтем себе в корпус или на ближайшую поверхность – кроватку, подлокотник и т. п.).
3. Недоминантная кисть и предплечье.
4. Недоминантное плечо.
5. Мышцы верхней трети лица (поднимите брови как можно выше и широко откройте рот).
6. Мышцы средней трети лица (сильно зажмурьтесь, нахмурьтесь и наморщите нос).
7. Мышцы нижней трети лица (сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад, к ушам).
8. Мышцы шеи (притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди).
9. Мышцы груди и диафрагму (сделайте глубокий вдох, сведите локти перед собой и сожмите их).
10. Мышцы спины и живота (напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину).
11. Доминантное бедро (напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряженном полусогнутом положении).
12. Доминантная голень (максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы ступни).
13. Доминантная ступня (вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни).

14. Недоминантное бедро.
15. Недоминантная голень.
16. Недоминантная ступня.

Под словом «доминантная» имеется в виду правая для правшей и левая для левшей.

Выполнение этой техники занимает всего две минуты, ее можно делать в транспорте или на рабочем месте.

Регулярные тренировки (два раза в день) помогут уменьшить уровень тревоги и ускорить выздоровление, научиться в случае необходимости быстро уменьшать тревогу при приближении панической атаки.

1. Во время этого упражнения нужно попеременно напрягать и расслаблять мышцы. В ходе упражнения вы будете постепенно увеличивать силу напряжения мышц, затем резко расслабляя их. Наиболее легко научиться выполнять это упражнение с мышцами рук.

2. Сядьте прямо – так, чтобы спина касалась стула, ноги стояли на полу, а руки лежали на коленях.

3. Можно выполнять это упражнение с закрытыми глазами – это поможет вам лучше расслабиться. Если с закрытыми глазами вы чувствуете себя некомфортно, делайте упражнение с открытыми глазами.

4. Начните с мышц кисти. Медленно считая до пяти, с каждым счетом увеличивайте напряжение в мышцах кисти.

5. На счет пять резко расслабьте мышцы кисти. Вы почувствуете, как расслаблены кисти рук. Сравните это с ощущением напряжения в мышцах.

6. Теперь повторите это упражнение, напрягая не только мышцы кисти, но и мышцы предплечья.

7. Затем подключите мышцы плеча, затем мышцы предплечья, далее мышцы плеча. В конце упражнения вы будете напрягать все мышцы рук и мышцы спины.

Когда вы научитесь делать это упражнение с мышцами рук, вы можете научиться прорабатывать и другие мышцы – мышцы ног, живота. При этом следите за тем, чтобы сидеть прямо.

Чтобы увеличить степень расслабления, вы можете представить, что делаете его в каком-либо месте, где вы чувствуете себя расслабленно – на природе или в каком-то месте из своего детства.

Вы можете выполнять это упражнение каждый раз, когда чувствуете напряжение – на работе, в метро, дома.

Регулярное выполнение этого упражнения (два раза в день) поможет снизить общий уровень тревоги, увеличит шансы и ускорит выздоровление.

### **Прогрессивная релаксация Якобсона**

Это метод физиологического характера, ориентированный на состояние покоя. Способствует глубокой релаксации без особых усилий, что позволяет установить произвольный контроль за уровнем телесного напряжения. Позволяет распознать тесную связь между уровнем телесного напряжения и напряженным психическим состоянием и понять, что снижение одного из них предполагает облегчение другого.

Помогает достичь состояния доминирования и релаксации в постепенной, но непрерывной форме (прогрессивная релаксация) и с каждым разом более интенсивной и эффективной. Этот метод требует временных затрат, зато его эффекты также являются долгосрочными.

Метод учит нас расслаблять мускулатуру силой воли, и посредством этого достигается глубокое состояние внутреннего спокойствия, которое приходит, когда излишнее телесное напряжение оставляет нас.

Области, в которых накапливается напряжение, многочисленны, и иногда их невозможно увидеть «невооруженным глазом», поэтому так важно научиться расслаблять все группы мышц тела.

I. Первая фаза: напряжение–расслабление.

Расслабляем лицо, шею и плечи.

Упражнения выполняются в следующем порядке (каждое упражнение длительностью 5–7 секунд необходимо повторить три раза с перерывом на отдых в течение нескольких секунд):

- лоб: нахмурить в течение 5–7 секунд и медленно расслабить;
- глаза: широко открыть и медленно закрыть;
- нос: морщить нос в течение 5–7 секунд и медленно расслабить;
- рот: широко улыбнуться и медленно расслабить рот;
- язык: прижать язык к небу и медленно расслабить;
- челюсти: сжать до чувства напряженности в боковых мышцах лица и висках, а затем медленно расслабить;
- губы: сжать дудочкой, как для поцелуя, сохранить в напряжении в течение нескольких секунд и медленно расслабить;
- шея и затылок: наклоните голову назад, сгибая шею, вер-

нитесь в исходное положение. Затем наклоните голову вперед, сгибая шею, и медленно вернитесь в исходное положение;

– плечи и шея: поднимите плечи, напрягая шею, и медленно вернитесь в исходное положение.

Расслабление рук и предплечий.

Напрягаем без движения сначала одну руку, а затем аналогично другую. Сгибаем кисти рук в кулаки и чувствуем напряжение кистей, предплечий и плечей. Затем медленно их расслабляем.

Расслабление ног: растянуть одну ногу, а затем другую, поднимая стопой вверх и чувствуя напряжение по всей длине: спина, бедра, колени, икры и стопы. Затем медленно их расслабляем.

Расслабление груди, живота и нижней части спины (эти упражнения лучше всего делать, сидя на стуле):

– спина: попытайтесь свести лопатки, но не достигая их полного касания. Задержитесь в этой позе на 5–7 секунд и расслабьтесь;

– грудь: вдохните и задержите воздух в течение нескольких секунд в легких. Обратите внимание на напряжение в груди. Медленно выдохните;

– живот: живот необходимо напрячь в течение 5–7 секунд и медленно расслабить;

– талия: напрягайте ягодицы и бедра в течение 5–7 секунд. Для этого приподнимите заднюю часть тела над стулом. Расслабьтесь.

II. Вторая фаза: наблюдение.

Мысленно наблюдайте за каждой группой мышц, которые прошли через упражнения напряжения и расслабления, чтобы убедиться, что каждая из них теперь полностью расслаблена. Постарайтесь свести до максимума состояние расслабления каждой из них.

III. Третья фаза: релаксация сознания.

Важно подумать о чем-то приятном, что вам нравится, что расслабляет – песня, пейзаж и т. д., или отпустить все мысли.

В первый раз, когда вы решите применить на практике метод прогрессивной мышечной релаксации Якобсона, возможно, вам будет стоить усилий достичь оптимального состояния релаксации. Однако обратите внимание на то, как снижается уровень тревожности с того момента, как вы начинаете погружаться в упражнения! Как говорит китайская пословица: «Большие преимущества ждут тех, кто открывает секрет нахождения возможности в условиях кризиса».

### **Техника «Фольговый массаж»**

Автором техники является украинский психолог, арттерапевт Е. Тарарина. Техника направлена на уменьшение напряжения, развитие стрессоустойчивости, в том числе у детей от 1,5 лет. В ходе нее прорабатываются и активизируются внутренние мышцы ладони, наступает физическое расслабление. Необходимый инвентарь: пищевая фольга (30 x 30).

Основная часть заключается в следующем:

- 1) возьмите кусочек фольги размером 30 x 30 см, скомкайте и комочек выкатайте в ладонках в форме «колобка» (шарика);
- 2) шарик должен быть неплотный, но и не мягкий;
- 3) прокатывайте шарик по ладонкам, захватывая в увлекательное путешествие вашего «колобка» каждый пальчик;
- 4) проделать это путешествие можно несколько раз на каждой ладонке;
- 5) такой шарик хорош, если поверхность массажа не очень большая;
- 6) для больших поверхностей используйте продолговатый цилиндр, который тоже скатывается из фольги;
- 7) цилиндром можно массировать большие поверхности – рука, спина и т. д.

В процессе массажа (если его делает кто-то из родителей) хорошо общаться с ребенком – предложите ему маленький рассказ-придумку о путешествии «колобка» или блестящего «паровозика» (цилиндр). Устанавливается эмоциональная связь с ребенком, происходит активизация глубоких мышц руки ребенка. Создаются условия для позитивного принятия ребенком себя, опыт социального взаимодействия.

### **3.2.4. Методы визуализации и медитации**

*Медитация – это вначале усилие,  
затем привычка и, в конце концов,  
радостная необходимость.*

Кристин Хамфрис

Техника медитации и визуализации – отличное средство для концентрации и успокоения ума. Регулярная медитативная практика способствует духовному и физическому здоровью, учит ментальному самообладанию. В медитативном состоянии легче избавиться от большого количества негатива, который вас беспокоит.

Если это возможно, запланируйте время для ежедневных занятий для медитации. Спланируйте одно-два занятия в день. Желательно первое занятие провести между шестью и семью часами утра до завтрака. Второе занятие, когда вам удобно, но не раньше двух часов после приема пищи.

«Воображение важнее знания» – слова Эйнштейна.

### **Упражнение «Внутренний луч»**

Упражнение направлено на снятие утомления и внутренних «зажимов», на обретение внутренней стабильности.

Необходимо занять удобную позу сидя или стоя в зависимости от того, в какой конкретной ситуации упражнение будет выполняться (дома, в транспорте).

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз, освещая изнутри теплым, ровным и расслабляющим светом все части лица, шею, плечи, руки и т. д. По мере движения луча исчезает напряжение в области затылка, разглаживаются морщины на лице, лучше видят глаза, опускаются плечи. «Внутренний луч» как бы формирует новую внешность спокойного человека, довольного собой и своей жизнью, своей профессией и своей работой.

Мысленное движение «внутреннего луча» сверху вниз, а затем снизу-вверх необходимо осуществлять несколько раз. От выполнения упражнения важно получать внутреннее удовольствие, даже наслаждение. Заканчивается упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все теперь буду делать хорошо!»

### **Упражнение «Храм тишины»**

Текст упражнения можно для себя записать на диктофон или попросить близкого человека медленно и спокойно зачитать вслух. Необходимо занять удобную позу сидя или лежа и представить образы, которые будут рождаться при прослушивании нижеприведенного текста.

«Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны... или радостны. Обратите внима-

ние на звуки, которые вы слышите...

Обратите внимание на витрины магазинов... Что вы в них видите?.. Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого человека. А может быть, пройдете мимо...

Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?..

Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице... Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других...

Вы видите на нем большую вывеску: "Храм тишины"... Вы понимаете, что этот храм – место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной... Побудьте в этом храме... в тишине... Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно... Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу.

Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к "Храму тишины". Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь».

#### **Техника «Кокон»**

Техника направлена на наполнение энергии внутри себя, обретение защитных сил, уверенности в себе.

1. Стадия концентрации. Встать прямо, руки вдоль туловища, голова слегка опущена вниз.

2. Стадия подготовки. Дыхание: вдох через нос при максимальном наполнении груди и живота воздухом, при этом плечи развернуть, голову поднять. Пауза: задержать дыхание на счет 1–2–3. Выдох: резкий со звуком «ха», при этом тело максимально расслабить (обмякнуть), голова вниз. Так дышать от трех до пяти раз.

3. Стадия визуализации. Представить себе, как из середины ступней к макушке головы поднимаются серебряные нити в виде кокона. Зрительно объединить их в единую пленку и представить, что с помощью рук вы делаете узел (бантик) на коконе внутри (не наружу). После этого четко представить, что внешняя сторона кокона становится зеркальной и отражает все плохое, грязное, злобное и т. п., защищая вас от всего этого. Что внутри

вам спокойно, хорошо, комфортно, и вы чувствуете себя защищенно. После этого идите по делам. Кокон можно одевать на день, максимум на сутки.

4. Стадия снятия. Повторить стадии 1 и 2. Затем представить себе свой кокон и как его омывает чистойшей вода (душ; дождь; водопад – выберите любой образ с водой), все грязное с него стекает и уходит в землю к ядру, бесследно там сгорая. После этого представьте, что вы развязываете кокон и перед этим говорите слова: «Пусть все плохое уйдет от меня навсегда и сгорит бесследно, а все хорошее навсегда останется со мной!». Представляйте, как кокон спадает с вас и превращается в красивые искорки, которые исчезают.

Технику можно использовать на стадиях нервного истощения, при активной работе с незнакомыми людьми, при планировании встречи с неприятным человеком и т. п.

#### **3.2.5. Психотерапевтические техники «Антистрессовый набор № 1», или Как не волноваться перед важным событием и успешно пройти любое испытание (метод профессора Ю. В. Щербатых)**

Данная методика подходит перед важным событием: спортивное соревнование, публичные выступления, деловая встреча, экзамен и т. д.

Программа состоит из четырех шагов:

1. Медитация на дыхании – 3–4 минуты (древняя индийская методика, заключающаяся в концентрации внимания на процессе дыхания – отслеживание воздушных потоков при вдохе с сохранением естественного ритма дыхания).

2. Аутотренинг – 5–6 минут (общее расслабление при помощи самовнушения). На вдох человек произносит короткую формулу на выдох длинную:

– *вдох «Я» выдох «расслабляюсь» вдох «и» выдох «успокаиваюсь»;*

– *«мои руки – расслабляются – и – успокаиваются»;*

– *«руки – мягкие – и – теплые»;*

– *«мое лицо – расслабляется – и – успокаивается».*

3. Формулы уверенности – 3–4 минуты. Все формулы произносятся на коротком энергичном выдохе, акцент на второй части:

– *«я – спокоен – и – уверен!»;*

– *«полон – энергии!»;*

- «память – отличная!»;
- «я – собран!».

4. Создание стратегии успешного поведения – 7–8 минут. Человек сначала со стороны представляет себя в четком, ярком свете, совершающим необходимое действие и достижение успеха (три-четыре раза). Затем человек мысленно «входит в картинку» и со «своих глаз» визуализирует в своем воображении максимальный успех в деятельности (три-четыре раза).

Концентрируйтесь на победе: готовясь к важной ситуации, думайте о позитивном результате, удерживайте в своих мыслях веру в успех. Улыбнитесь себе и своему страху!

#### **Техника «Вопросы для самого себя» (С. В. Ковалев)**

Для того чтобы помочь себе справляться с негативными эмоциями и расширять осознанность, следует замедлиться и задать себе следующие вопросы:

1. А где я сейчас? (в прошлом, настоящем или будущем)
2. Что я делаю?
3. Как я дышу?
4. Что я сейчас ощущаю в теле, чувствую?
5. Что я хочу?
6. Что я теперь на самом деле делаю?
7. Где я хочу постоянно находиться?
8. Что я хочу на самом деле делать?
9. Как дышать?
10. Что я хочу думать?
11. Что я хочу ощущать и чувствовать?

#### **Техника «Остановка негативных мыслей»**

Сосредоточьтесь на мыслях, заполняющих ваше сознание. Переверните внимание на внешнюю среду.

Медленно перемещая фокус внимания с одного предмета на другой, про себя описывайте свои ощущения, стараясь придерживаться максимальной объективности и избегая каких-либо оценок.

Используйте все возможные ощущения: зрительные, слуховые, осязательные, обонятельные.

#### **Техника «Убежище» (Р. Ассаджиоли)**

Для выполнения техники закройте глаза и мысленно соз-

дайте себе убежище – реальное или выдуманное место, где вы чувствуете себя в полной безопасности, спокойно и комфортно. Убежищем может быть все что угодно – уютный маленький домик, необитаемый остров, самая обычная комната, безлюдный пляж....

В общем, любое реально существующее или выдуманное место из прошлого или настоящего, из сна или из мечты. Самое главное: в этом месте вы чувствуете себя абсолютно защищенным, абсолютно комфортно. А теперь осмотритесь. Что вас окружает? Мысленно создайте атмосферу, где вам уютно, спокойно. Окружите себя всем тем, что вам нравится. Может, вы чувствуете какие-то приятные запахи? Слышите какие-то звуки, музыку? Вам тепло или прохладно? Освещение яркое или царит полумрак?

В вашем убежище нет никого кроме вас, вам не нужно никуда спешить, здесь вы можете пожелать и получить все что угодно, все, что вам хотелось бы иметь....

В вашем убежище вы можете заниматься всем, чем только пожелаете. Отдыхайте, набирайтесь сил. А когда почувствуете себя отдохнувшим, набравшимся сил, уверенным человеком, возвращайтесь к реальной жизни.

#### **Техника создания ресурса «Самое приятное ощущение в теле»**

Для того чтобы справляться с повседневными трудностями, человеку необходимы ресурсы. Данная техника предназначена для быстрой помощи самому себе или близкому человеку с опорой на внутренний телесный ресурс.

Этапы реализации техники:

1. Поиск самого приятного ощущения в теле. Какое ощущение в теле для вас здесь и сейчас самое приятное?

2. Фокусировка на приятном ощущении. Опишите это ощущение в подробностях, в деталях: какое это ощущение, где именно оно ощущается, в чем заключаются его особенности, на что это похоже, какие образы это ощущение вызывает в голове и т. д.

3. Развитие ресурса. По возможности усильте и распространите это приятное ощущение по всему телу.

4. Использование ресурса. Ответьте на вопросы: как это приятное ощущение оказало и продолжает оказывать позитивное влияние на другие ощущения – особенно неприятные; как при-

ятное ощущение и фокусировка на нем позволяют достигать позитивных изменений во всем организме?

5. Запомните это хорошее ресурсное состояние и этот простой в применении прием, чтобы использовать его самостоятельно для работы с телесными проявлениями психологического дискомфорта.

#### **Метод рационализации предстоящего события «Стреляный воробей»**

Для этого следует представить максимально детально ситуацию, которая должна произойти:

- где произойдет волнующая вас ситуация;
- во что вы будете одеты;
- что вы будете говорить;
- во что одет собеседник и что он говорит.

В реальности детали могут быть не такими, однако это не важно. В результате у вас снизится уровень неопределенности и, как следствие, уменьшатся эмоции, мешающие работать.

#### **Метод избирательной позитивной ретроспекции (полезен для людей, которые любят сомневаться)**

Вспомните ситуацию, в которой вы решили свою проблему и можете гордиться собой и своими действиями. Вспомните все комплименты, которые вы можете себе сделать. Затем подумайте, если вы уже были успешны в решении волнующего вас вопроса раньше, то есть все основания полагать, что в настоящий момент вы будете столь же успешны.

#### **Метод избирательной негативной ретроспекции**

Вспомните свои провалы и проанализируйте их причины:

- нехватка ресурсов, если да, то каких;
- недостаточное планирование и пр.

Постарайтесь учесть выявленные ошибки при планировании своих действий в будущем.

#### **Метод зеркала**

В момент волнения отметьте, в какой позе находится ваше тело. Придайте ему позу уверенности. Изменение позы вызовет изменения на физиологическом уровне (организм станет вырабатывать меньше адреналина); соответственно, ваши негатив-

ные эмоции исчезнут или существенно понизятся.

#### **Метод детальной визуализации (зрительного представления) неудачного исхода ситуации (предельное усиление)**

Представьте себе различные варианты исхода событий, вплоть до самого неблагоприятного. Продумайте, что вы будете делать, если произойдет наихудший для вас вариант развития событий. Аналогичным образом спланируйте свои действия при других исходах. В результате вы снизите уровень неопределенности, который и вызывает обычно лишние эмоции.

### **3.3. МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ВО ВРЕМЯ ДЕЙСТВИЯ СТРЕССОРА**

*Измени отношение к вещам, кои тебя беспокоят,  
и ты будешь от них в безопасности.  
Древнеримский философ Марк Аврелий*

#### **3.3.1. Самопомощь при острой стрессовой ситуации**

Первое и самое главное правило гласит, что в острой стрессовой ситуации важно справиться со своим страхом и растерянностью. Для этого вам помогут следующие приемы:

- 1) остановитесь и сосчитайте до десяти;
- 2) глубоко подышите: медленно вдохните носом и на некоторое время задержите дыхание, затем медленно выдохните через нос, сосредоточившись на ощущениях в теле;
- 3) напрягите отдельные группы мышц на две секунды, затем резко их расслабьте;
- 4) умойтесь холодной водой;
- 5) набрав воды в стакан, в крайнем случае, в ладони, медленно выпейте ее, сконцентрировав свое внимание на ощущениях, отслеживая, как вода проходит по горлу и т. д.;
- 6) потрясите кистями, руками, ногами;
- 7) переключите внимание на какой-нибудь внешний объект, обращая внимание на его цвет, фактуру, форму;
- 8) болевое переключение: больно ущипните себя, уколите иглой;
- 9) выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу;

10) дышите глубже и следите за своим дыханием, продолжайте делать это в течение одной-двух минут, затем медленно выпрямитесь;

11) произведите очень медленные движения головой, покачивания, повороты, наклоны.

Существуют простые методы восстановления самоконтроля, например, при испуге рекомендуется сделать глубокий вдох и выдыхать воздух сквозь плотно сжатые зубы (при этом слышится сильное шипение). При растерянности рекомендуется задать себе громко вопрос: «Вася, это ты?» и так же громко ответить: «Да, это я».

Не рекомендуется с целью снятия страха прибегать к приему спиртного, поскольку даже незначительная передозировка существенно нарушит координацию движений и способность оценивать обстановку, что в условиях действия по спасению жизни может оказаться роковым. Не рекомендуется также употреблять лекарства успокаивающего действия, подобного действию алкоголя.

Несколько позже в зависимости от ситуации можно использовать следующее:

1. Предоставить самому себе возможность «выпустить пар»: громко покричать, потопать ногами.

2. Напрячь и расслабить мышцы тела (не успокаивание себя).

3. Переключение режима работы мозга. Десенсибилизация глаз. Например, можно три минуты тщательно изучать какой-либо предмет в поле зрения (стол, камень, дерево и др.). Будто в скором времени придется сдавать экзамен, вспоминая все детали этого предмета.

4. Отстранение от ситуации: увидеть ситуацию сверху, снизу, сбоку, издали, вблизи (но обязательно увидеть себя в этой ситуации).

5. Представить будто данную ситуацию увидели терминатор, Владимир Путин, Алла Пугачева, Николай Валуйев и другие сильные успешные личности.

6. Сделайте себе массаж лица и головы. Помассируйте себе мышцы радости, которые находятся в верхней части щек.

7. Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было хорошо и комфортно. Это место, которое психологи называют как «Безопасное место, в котором восстанавливаются ресурсы». Побудьте в нем несколько минут.

8. Подумайте о ваших друзьях, близких людях, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им.

### 3.3.2. Использование биологически активных точек

В профессиональной деятельности спасателя, психолога, спортсмена нередко возникают ситуации, носящие стрессогенный характер. Для эмоциональной разрядки и перевода психики в оптимальное состояние, соответствующее требованиям ситуации, рекомендуются следующие упражнения.

#### Упражнение «Разрядка»

Это упражнение заключается в очередном надавливании четырех точек в области губ (рис. 1). Необходимо в течение трех секунд указательным пальцем массировать точку 1. Затем после перерыва в 10–15 секунд нажать на точку 2.



Рис. 1.

После второго перерыва следует одновременно массировать точки 3 и 4. Результатом будет расслабление мышц всего тела. Затем нужно сесть, расслабиться, имитируя засыпание, и постепенно урезать дыхание, обращая особое внимание на удлинение выдоха.

Через 3–5 минут исчезнут многие негативные ощущения.

#### Упражнение «Антистресс»

Это упражнение снимает чрезмерное эмоциональное напряжение. Для этого в течение трех секунд необходимо плавно и равномерно надавливать на «антистрессовую точку», которая находится под подбородком (рис. 2).



Рис. 2.

При массировании этой точки вы почувствуете легкую ломоту, жжение. После массирования указанной точки расслабьтесь, представьте состояние истомы, постарайтесь вызвать приятные образы. Через 3–5 минут, потягиваясь на зевке, напрягите, а затем расслабьте все мышцы тела.

### **Упражнение «Антистрессовый квадрат»**

Две парные точки и точка в центре переносицы, акупунктура которых является весьма эффективной при стрессах и различных неврологических расстройствах.

### **Упражнение «Хэ-гу»**

Воздействие на эту биологическую точку поможет снять напряжение, снизить стресс и усталость. Снять перевозбуждение или дистресс можно с помощью пятиминутного массажа биологически активных успокаивающих точек, расположенных на кистях рук, в промежутке между большим и указательным пальцами, ближе к середине двупястной кости. Зажав точку между указательным и большим пальцами массирующей руки, проводить легкие ритмические надавливания (с помощью большого пальца). Давить на точку до появления легкого ощущения распирания, ломоты, тяжести или небольшой боли. Прodelать массаж сначала на одной, затем на другой руке.

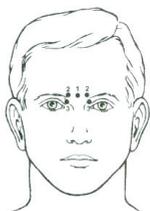
### **3.3.3. Дыхательные техники**

Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием, использовать его для успокоения, для снятия напряжения – как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией.

### **Упражнение «Дыхание шариком»**

Профессор Херри Херминсон из Новой Зеландии, уже двадцать лет занимающийся подготовкой спортсменов к различным экстремальным ситуациям, предлагает этот способ для снятия страха и перенесения из негативного будущего в настоящее.

Именно этой технике он научил всемирно известного альпиниста Хилари, который первым покорил Эверест. Во время восхождения на вершину мира Хилари неоднократно применял ее для снятия страха.



*Рис. 3.*



*Рис. 4.*

Закройте глаза и представьте перед собой легкий теннисный шарик. Вдох – и шарик медленно и плавно поднимается от центра вашего живота к горлу. Выдох – и шарик так же плавно опускается вниз.

Когда мы тревожимся или боимся, шарик либо замирает в одной точке, либо двигается быстро, скачками. Если мы спокойны, уверены в себе, шарик движется плавно, ритмично. В ситуации тревоги, страха надо добиться, чтобы шарик двигался именно так.

### **Упражнение «Успокаивающее дыхание»**

Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или расстройства помогает метод успокаивающего дыхания.

Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вдох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох.

Дышите таким образом несколько минут.

### **Упражнение «Расслабляющее дыхание»**

К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вдох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоится.

### **Упражнение «Толчковое дыхание»**

Это упражнение помогает снятию стресса и тревоги.

Очень широко откройте рот. Высуньте максимально язык и с силой скажите три раза: «Ххааах!» Этот звук должен исходить из глубины горла. Вместе со звуком выталкивайте из себя горечь,

злобу, грусть, негативные мысли. Избавляйтесь от депрессии и разочарований.

Толчковое дыхание помогает и в том случае, если тело и мозг страдают от очень большой профессиональной или домашней нагрузки, сильной ссоры, любой болезни. Благодаря этому очистительному дыханию снимается напряжение и восстанавливается связь с внутренним «Я».

#### **Упражнение «Огненное дыхание»**

Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства.

Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.

#### **Упражнение «Связывающее дыхание»**

Самая простая, но не менее эффективная техника, позволяющая успокоиться и расслабиться.

Лягте на спину и положите ладони на живот. Медленно и глубоко вдохните. Почувствуйте, как расширяется ваш живот при вдохе. Теперь сделайте медленный и полный выдох. Ощутите, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повторите это еще пять раз. Делайте это медленно и вдумчиво.

В данном случае мы включаем так называемое брюшное дыхание (животом), которое имеет целый ряд преимуществ перед грудным (совершающимся за счет межреберных мышц). Брюшное дыхание оказывает ярко выраженный оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции. Оно более эффективно для преодоления стрессов.

### **3.3.4. Биологическое центрирование, концентрирование, релаксация**

#### **Техника «Биологическое центрирование»**

Тело – это продолжение нашей психики. И воздействуя на него, мы можем добиться возвращения душевного равновесия и удовлетворенности.

Почувствуйте и сравните ощущения правой и левой стороны тела на одном уровне, например, правую и левую стороны головы. Все внимание сконцентрировано на ощущениях, возникающих в теле.

Определите, чем отличаются ощущения правой и левой стороны. Как правило, они отличаются друг от друга – одна будет легче (светлее, больше, теплее и т. д.), а вторая наоборот – тяжелее (темнее, меньше, холоднее). По каким именно качествам будут ощущаться различия, зависит от ваших приоритетных каналов восприятия. Если приоритет за визуальным восприятием, то разница будет в категориях светлее-темнее или больше-меньше. Если приоритет за тактильным восприятием – легче-тяжелее или теплее-холоднее.

На ту зону, которая менее комфортна в ощущениях, направьте свое внимание – просто наблюдайте ее хотя бы две-три минуты, можно накрыть ее расслабленной ладонью, и вы почувствуете, что она становится более комфортной, сравнивается в ощущениях с парной ей зоной. Так же сравните и понаблюдайте поочередно правые и левые стороны грудной клетки, поддиафрагмальной области (живота) и таза. Сравните свое состояние до и после этого. Что изменилось? Вам было одинаково легко почувствовать верхние и нижние зоны или нет?

Такое внимание к собственному телу запускает механизмы самовосстановления. В таком состоянии мысли не мешают процессам саморегуляции (останавливается внутренний диалог) – ведь вы просто чувствуете, наблюдаете за тем, что происходит, и тело само стремится к наиболее комфортному состоянию.

#### **Упражнения на концентрацию внимания**

Неумение сосредоточиться – фактор, тесно связанный со стрессом. В таком случае концентрационные упражнения просто незаменимы.

*Методика выполнения концентрационных упражнений:*

Помещение, в котором предполагается заниматься, должно быть изолировано от сильных звуков. Сесть на стул в удобной позе к спинке, чтобы не опираться на нее (стул должен быть с жестким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится). Руки свободно положить на колени, глаза закрыть (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы). Дышать через нос спокой-

но, не напряженно. Стараться сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.

Выполнять релаксационно-концентрационные упражнения необходимо в течение нескольких минут. Время не ограничено: упражняться можно до тех пор, пока это доставляет удовольствие. После выполнения упражнений провести ладонями по векам, не спеша открыть глаза и потянуться. Варианты концентрационных упражнений.

#### **Упражнение «Концентрация на счете»**

Мысленно медленно считайте от одного до десяти и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

#### **Упражнение «Концентрация на слове»**

Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда... Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

#### **Упражнение «Сосредоточение на предмете»**

Внимание! В вашей голове прожектор. Его луч может осветить что угодно с безмерной яркостью. Этот прожектор – ваше внимание. Управляем его лучом! В течение двух-трех минут «освещаем прожектором» любой предмет. Все остальное уходит во тьму. Смотрим только на этот предмет. Можно моргать, но взгляд должен оставаться в пределах предмета. Возвращаемся к нему снова и снова, разглядываем, находим все новые черточки и оттенки...

#### **Упражнение «Сосредоточение на звуке»**

А теперь сосредоточили свое внимание на звуках за окном или стеной. Прислушаемся к ним. Для того чтобы лучше сосредото-

точиться, можно закрыть глаза. Выделим один из звуков. Вслушаемся в него, выслушиваем, держим его.

#### **Упражнение «Сосредоточение на ощущениях»**

Сосредоточьтесь на ваших телесных ощущениях. Направьте луч вашего внимания на ступню правой ноги. Прочувствуйте пальцы, подошву. Почувствуйте соприкосновение ног с полом, ощущения, которые возникают от этого соприкосновения.

Сосредоточьтесь на правой руке. Почувствуйте пальцы, ладонь, поверхность кисти, всю кисть. Почувствуйте ваше предплечье, локоть; почувствуйте соприкосновение подлокотника кресла с рукой и вызываемое им ощущение. Точно так же почувствуйте левую руку.

Прочувствуйте поясницу, спину, соприкосновение с креслом.

Сосредоточьте внимание на лице – нос, веки, лоб, скулы, губы, подбородок.

Почувствуйте прикосновение воздуха к коже лица.

#### **Упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении»**

Сосредоточьтесь на внутренней речи.

Остановите внутреннюю речь.

Сосредоточьтесь на настроении.

Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни.

Выходим из состояния релаксации.

Рефлексия вашего эмоционального состояния.

#### **Упражнение «Сосредоточение на чувствах»**

Сосредоточьтесь на внутренних ощущениях. Выберите мысленно одного человека из вашей жизни.

Какие чувства вы испытываете по отношению к нему? Вы ему рады, вам он нравится, вы его не переносите, он вам безразличен?

Осмыслите ваши чувства, осознайте их.

#### **Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»**

В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание

на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

- записать десять наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие;
- медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.;
- потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий;
- в течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений: удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на одном объекте? На чем легче удерживать внимание: на предмете или звуке? От чего это зависит? Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

#### **Медитация «Метаморфоза»**

При сильном стрессе, при переживании сильного страха.

Представьте себе ваше состояние в виде какого-либо образа, скажем, в виде засохшего и понурого цветка или деревца.

Ощутите в себе это состояние безразличия к жизни из-за отсутствия в ней света, тепла, влаги.

Представьте себе другой образ, тот, каким вы бы хотели видеть этот цветок или деревце.

Теперь мысленно, в воображении проиграйте сцену превращения увядающего цветка в здоровое и красивое творение природы.

Войдите в образ цветка, станьте этим цветком сами. Затем попросите об этом волшебном превращении природу – землю, небо, солнце, чтобы они дали вам новые силы жить.

Вот вы видите, как к вам, то есть к цветку, приближается облако, и оно дарит вам благодатный дождь, смывая с цветка и вас пыль и усталость жизни.

Дождевая влага впитывается в землю и начинает питать корни цветка соками земли. Представьте себе, как эти соки начинают течь по стеблю цветка, то есть по вашим сосудам. И цветок начинает оживать.

Теперь вы видите, как солнце проглядывает из-за тучи и начинает питать листья мягким теплом, от которого на цветке появля-

ются новые листочки. Силы прибывают, и цветок начинает расти, становясь все больше и красивее.

И вот вы уже красивый, здоровый, сильный и яркий цветок, которым все любят.

Запомните это состояние.

#### **Упражнение «Самоконтроль внешнего выражения эмоций»**

В момент действия напряженных факторов, при росте эмоционального напряжения необходимо запустить вопросы самоконтроля:

- Как выглядит мое лицо?
- Не скован (а) ли я?
- Не сжаты ли мои зубы?
- Как я сижу?
- Как я дышу?

Если выявлены признаки напряженности, необходимо:

1. Произвольно расслабить мышцы. Для расслабления мимических мышц использовать следующие формулы:

- Мышцы лица расслаблены.
- Брови свободно разведены.
- Лоб разглажен.
- Расслаблены мышцы челюстей.
- Расслаблены мышцы рта.
- Расслаблен язык, расслаблены крылья носа.
- Все лицо спокойно и расслаблено.

2. Удобно сесть, стать.

3. Сделать два-три глубоких вдоха и выдоха, чтобы «сбить» учащенное дыхание.

4. Установить спокойный ритм дыхания.

#### **3.3.5. Психотерапевтические техники**

##### **«Антистрессорный набор № 2»:**

##### **техника восстановления душевного равновесия**

**(Ю. В. Щербатых)**

Техника позволяет формировать навык выхода из трудных ситуаций. Она состоит из четырех шагов.

1. Дыхательные упражнения для нейтрализации избытка эмоций. Человеку предлагается встать в устойчивую позицию, сделать максимально глубокий вдох на одну-две секунды и плавный выдох, напоминающий выпускание воздуха из воздушного шари-

ка. Далее максимально длительная задержка дыхания 15–30 секунд, до тех пор, пока не захочется вдохнуть.



**Рис. 6.** Ритм дыхания для нейтрализации избытка эмоций

В этот момент человек поднимает руки и разводит их в стороны, представляя себя как чашу весов, на левой руке сконцентрирована проблема, а на правой – визуализация глотка воздуха, который человек хочет вдохнуть. Со всей серьезностью человек задает себе вопрос: «Что для меня сейчас действительно важно: возникшая проблема или глоток воздуха?». И пока левая рука тяжелее, человек не должен давать себе вдохнуть. В какой-то момент организм человека скажет «хочу дышать», все остальное покажется не настолько важным. Человек спрашивает себя: «Правда ли это?» и делает глубокий вдох-выдох, и снова пауза. Методика повторяется пять-десять раз до осознания того, что главное – это сама жизнь, а то, что в ней происходит, – вторично!

2. Техника уменьшения морального ущерба:

– Могло бы быть хуже? Подумайте, как именно могло быть хуже.

– Было ли хуже с другими людьми, которые справились потом с ситуацией? Как это было?

– Предположите самый худший сценарий и проиграйте его до конца. Смиритесь с максимальными потерями и осознайте, что жизнь на этом не кончается.

3. Выбор оптимального способа действий:

– напишите на бумаге все возможные варианты ваших действий;

– выберите тот вариант, который кажется вам самым лучшим;

– подумайте, какие ресурсы вам нужны для его реализации (деньги, информация, люди);

– начните действовать и воплощать свой план в жизнь (пойти сделать, написать и прочее).

4. Укрепление веры в лучшее развитие событий. Человек должен верить в лучшее будущее и бороться за него до конца.

Улыбайтесь – несмотря и вопреки.

### Упражнение для отвлечения

Сосредоточьте внимание на каком-нибудь предмете. Рассмотрите все его детали, потрогайте, понюхайте его, думайте только о нем. Попробуйте описать его так, будто впервые видите. Это может быть все, что угодно: ноготь большого пальца, обрезок бумаги, правый ботинок – «он коричневый, носки у него стертые, подошва на внутренней стороне износилась, надпись на подкладке еле-еле можно прочесть» и т. д.

### Упражнение «Озвучить проблему»

Если вас беспокоит боль или какая-то проблема, вы можете попробовать озвучить ее. Ведь, когда у нас что-то болит, мы рефлекторно издаем какой-то звук при появлении боли. Так вот, не надо его прерывать – дайте ему завершиться. И постарайтесь понять, с какой эмоцией связан этот звук, с какой ситуацией, сколько вам было лет в это время. Как ни странно, вы получите ответы на все эти вопросы, как только зададите их себе. Это будет первое, что придет вам в голову.

Следующее упражнение используется, когда вы чувствуете какое-то напряжение или когда вам необходимо контролировать себя, а вы боитесь, что «выйдете из-под контроля».

### Психотехника «STOP»

1. Осознайте факт нахождения в состоянии стресса.
2. Вообразите знак «STOP».
3. Сделайте глубокие диафрагмальные вдох и выдох (три-четыре раза).
4. Последовательно обратите внимание на образы, ощущения и мысли.
5. Последовательно обратите внимание на то, что вы видите, слышите, какие вкусы и запахи ощущаете.
6. Объедините п. 4 и п. 5.

7. Примите осознанное решение о том, чем важно заняться прямо сейчас.

8. Реализуйте принятое решение.

### **Упражнение «Поплавок в океане»**

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несут вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волн... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

### **Упражнение «Как было бы, если бы...»**

Если вы чувствуете себя подавленным, вообразите, как бы вы чувствовали себя и как бы выглядело все вокруг, если бы вы были жизнерадостны.

Если вы чувствуете себя обессиленным, вообразите, каким бы вы были, если бы были полны сил.

Если вы чувствуете себя усталым, найдите в себе ту часть, которая никогда не устает. Вообразите себя активным и энергичным. Что вы делаете? Что вы чувствуете?

### **Упражнение «Проблема»**

Такое упражнение поможет, если ваш стресс вызван проблемой, «подвисящей в воздухе». Упражнение направлено на достижение внутреннего спокойствия и адекватного отношения к такой проблеме. В результате выполнения упражнения снижается тревожность и паническое состояние отступает.

Выполняется в течение 10–15 минут.

Сядьте удобно, закройте глаза. Постарайтесь увидеть проблемную ситуацию со стороны, как бы отраженной в зеркале. Включите в эту «зеркальную картинку» ваших ближайших соседей, знакомых или родственников. Представьте дом, в котором вы живете, и людей, живущих вместе с вами.

Когда ваша картинка расширится и станет отчетливой, подумайте о городе, в котором живете, потом о всей стране и тех, кто ее населяет. Продолжая расширять картинку, представьте всю

нашу Землю с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей.

Еще больше расширяйте «зеркальную картинку»: вообразите Солнечную систему – огромное пылающее Солнце и планеты, вращающиеся вокруг него. Почувствуйте бесконечность Галактики и ее холодное равнодушие к судьбе человечества. Продолжая удерживать в своем воображении картину необъятного Космоса, снова вернитесь к своей проблеме и попробуйте сформулировать ее в двух-трех словах.

В ходе выполнения упражнения актуальная проблема становится менее значимой и утрачивает свое влияние на ваше настроение, стрессовое состояние снимается. А значит, вы готовы к успешному и конструктивному решению проблемы.

### **Антистрессовая техника «Словесный натюрморт»**

С целью восстановления самоконтроля в стрессовой ситуации на бумаге записывается маленький рассказ – «словесный натюрморт».

Данная техника сама по себе не избавит вас от стрессовой ситуации. Предназначение техники – вернуть себе утраченный самоконтроль в состоянии стресса.

Надо взять лист бумаги (открыть блокнот или ежедневник на чистой странице, создать новый текстовый файл на компьютере) и написать ОДНО предложение. В этом предложении описывается что-то мелкое, бытовое – одним словом, натюрморт. Напомним, что «натюрморт» происходит от французского *“nature morte”* – «мертвая природа». Обычно под натюрмортом подразумевается картина, на которой изображены какие-то неживые предметы: ваза с цветами, корзинка с яблоками, кучка орешков и т. д. Вот и вы должны в своем предложении описать подобную картину. Только описать словами. Поэтому техника и называется «Словесный натюрморт».

Почему одно предложение? Это на самом деле важно. Когда «мысли путаются», это в первую очередь приводит к тому, что внутренняя речь человека сводится к коротким, при этом плохо связанным друг с другом предложениям. Составив длинное, развернутое предложение, вы докажете самому себе, что можете размышлять еще цепко, грамотно, вдумчиво.

В своих словесных натюрмортах вы можете описывать как то, что находится перед глазами, так и то, о чем просто приятно

вспомнить. Описывать насущное проще, зато описание приятно-го имеет еще некоторый успокаивающий заряд.

В натюрморте не должно присутствовать человека: ни вас, ни родственников, ни знакомых. Даже не стоит начинать натюрморт словами: «Я вижу...», «Мне представляется...» Натюрморт должен быть сугубо ОПИСАТЕЛЬНЫМ.

Примеры таких словесных натюрмортов:

– На столе стоит черная пластмассовая подставка для ручек: синих, красных, черных, а также для карандашей.

– На стоянке стоит машина веселенького розового цвета, спереди грязная, а сзади чистая, с тонированными стеклами и литыми дисками.

– У самой воды на песке лежит большой плоский черный камень, похожий на большой кусок шоколада, неровно отломанный от плитки, мокрый и скользкий, но с солнечной стороны сухой и зеленый.

– Ровная гладь озера, в которой отражаются солнце и облака, деревья и кустарники, цветы и камни, похожая на большое, просто огромное зеркало, в которое смотрится небо.

Для интереса можно подсчитывать количество слов в получившихся предложениях, стараясь с каждым разом их увеличить.

#### **Техника «Волшебная надпись»**

Напишите на бумаге фразу, обозначающую суть вашего страха. Посмотрите, как вы ее написали: большими или маленькими буквами, вверх или вниз уходит строка? Какие чувства вызывает у вас запись на бумаге: подавленность, растерянность, страх?

Например, вы написали «Я боюсь экзамена» мелким нервозным почерком. А теперь перепишите эту фразу так: букву «Я» сделайте большой – на половину листа, а слова «боюсь экзамена» напишите маленькими буквами. Как изменились ваши чувства? Зачастую только изменение графического начертания слов меняет наше отношение к предмету страха.

Ключевые слова проблемы нужно изобразить так, чтобы она перестала вызывать стрессовые эмоции. Измените смысл фразы. Например, если вы написали: «Я боюсь экзамена», то перепишите ее так: «Каждый экзамен для меня – праздник!»

Напишите фразу крупным почерком, разрисуйте буквы так, как это бывает в школьном букваре: украсьте их флажками, звездочками, цветами. Фраза должна выглядеть на бумаге веселой

картинкой. Используйте цветные фломастеры: любимые цвета усиливают позитивный эффект.

#### **Техника «Юмор»**

Страх ужасно боится смеха. Но ведь и в экстремальной ситуации всегда можно найти что-то смешное и нелепое. С помощью юмора подстегивал себя и знаменитый полководец Суворов. Он спрашивал себя самого: «Ну что, страшно тебе, скелет? А будет еще страшнее, когда узнаешь, куда я тебя поведу!» Французский актер Жерар Депардьё также не раз подчеркивал: «Чтобы победить страх, надо постоянно заставлять себя улыбаться!»

#### **Техника «Рационализация страха»**

Данная методика основана на реалистичной оценке возможных последствий того или иного действия. Необходимо просчитать все возможные варианты развития пугающей ситуации. Скорее всего, вы убедитесь, что вероятность печального исхода не так уж высока. А значит, почувствуете себя более уверенным и защищенным. Попутно вы оцените происходящее и выясните, что вы сможете потерять, а что – приобрести в случае того или иного исхода.

#### **Упражнение «Мария Ивановна»**

Упражнение помогает сгладить неприятный осадок после конфликта на работе, снять стресс, вызванный ссорой с конкретным человеком.

Выполняется в течение 10–15 минут.

Возвращаясь домой после работы, вы еще раз вспоминаете напряженный разговор с сотрудницей. Назовем ее условно Марией Ивановной.

Чувство обиды и раздражения охватывает вас. Ничего хорошего вам это не дает: на фоне усталости после рабочего дня развивается психическое напряжение. Вы пытаетесь забыть о Марии Ивановне, но это удается далеко не всегда. Тогда попробуйте другой способ.

Вместо того чтобы вычеркивать сотрудницу из своей памяти, попытайтесь, наоборот, максимально приблизить ее. Попробуйте по дороге домой сыграть роль «Марии Ивановны».

Подражайте ее походке, манере себя вести, постарайтесь представить, о чем она думает, когда возвращается домой с ра-

боты, какова ее семейная ситуация, что ее беспокоит дома, чем она озабочена. Наконец, как она сама относится к вашему с ней конфликту.

Несколько минут такой «психологической игры с образом» ослабят ваше внутреннее напряжение, и вы почувствуете, что успокаиваетесь и ваше отношение к конфликту и к самой Марии Ивановне меняется.

Благоприятные последствия такой игры обнаружат себя на следующий день, когда вы придете на работу. Ваша сотрудница удивится вашему спокойствию и доброжелательности, и сама, вероятно, постарается уладить конфликт.

#### **Техника «Диссоциация от стресса»**

Вы можете представить свою стрессовую ситуацию в виде фильма, который наблюдаете на экране. Представьте, что неприятная ситуация снята на пленку, и вы просматриваете эту запись как сторонний наблюдатель. Как это выглядело со стороны, где вы были, что делали, как двигались и т. д. Сделайте изображение черно-белым и мысленно «прокрутите пленку» еще раз. Чувствуете, как угасают ваши эмоции?

Убавьте звук и уменьшите изображение, и ваши неприятные переживания тоже потускнеют и окажутся вдали от вас.

#### **Упражнение «Достойный ответ»**

Во время напряженных ситуаций с другими людьми полезно помнить о правилах принятия критических замечаний в свой адрес:

Отвечать не импульсивно (прежде чем ответить, сосчитать до десяти...).

Поблагодарить за критику.

Найти конструктивные элементы критики.

Вербализовать свои чувства.

Взять тайм-аут.

Использовать юмор (не иронию и не сарказм).

Сделать что-либо неожиданное для партнера, поступить не привычным для окружающих способом.

Вербализировать чувства партнера.

Избегать оскорблений.

Выяснить, что конкретно требует критикующий.

Выразить надежду на дальнейшее сотрудничество.

### **3.4. ПОСТСТРЕССОВАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ ЛИЧНОСТИ**

*Отвергать собственный опыт – значит  
препятствовать своему развитию,  
значит лгать самому себе,  
а это все равно что отречься  
от своей души.*  
Оскар Уайльд

Когда стресс уже наступил, необходимо сделать все возможное, чтобы снизить его негативные последствия.

Предлагаемые способы можно разделить на две большие группы.

*1. Работа с эмоциональной составляющей стресса (эмоции, которые вы испытываете при стрессе).*

*Релаксация.* В зависимости от личностных особенностей человека на него действуют разные способы релаксации. Каждый может выбрать их по собственному вкусу. Например, движения (ходьба, плавание, танцы); вкусная еда (не путать с «заеданием» стресса); ванна с успокаивающими травами и маслами, солью; музыка, аутотренинг, массаж, в том числе акупунктура (биологически активные точки); упражнения с дыханием (медитация) – умение расслабляться, входить в состояние релаксации. Медитация делает человека более внимательным к моменту «здесь и теперь», помогает лучше контролировать свои мысли.

Еще один способ отдыха – активизация обоих полушарий мозга. Этой цели можно достичь, выполняя любые движения одновременно руками и ногами.

Переключение своего внимания на другие занятия – юмористический фильм, книги, спектакль, занятие своим хобби.

*2. Работа с когнитивной составляющей стресса (с мыслями).*

Осознание своих главных целей в жизни, сравнение их и травмирующее вас событие в масштабе мировых проблем.

Проговаривание проблемы. Стресс – это образ, за создание которого отвечает правое полушарие головного мозга. Поэтому, когда мы рассказываем о том, что нас волнует, мы нагружаем левое полушарие, ответственное за речь, в то время как правое – отдыхает. Психологи рекомендуют подробнее рассказывать о своих чувствах хорошему собеседнику.

Визуализация (зрительное представление) проблемы в раз-

ных рамках. Например, поместите мысленно тревожащую вас ситуацию в виде темной картинку под фонарь и представьте себе, как падает снег и засыпает эту картинку хлопьями.

В зависимости от ситуации методы помощи могут варьироваться, но в целом алгоритм сводится к следующему:

1. Определение цели, преследуемой самим человеком в данной ситуации (сохранение отношений, достижение желаемого).
2. Составление нескольких вариантов плана действий, расширение поведенческого репертуара.
3. Отработка навыка конструктивного взаимодействия (одного или нескольких вариантов, выбранных самим человеком).
4. Перефразирование ситуации, проживание в экологичной форме (сказкотерапия, десенсибилизация и переработка движением глаз и др.).
5. Принятие ситуации (перестать обвинять себя).
6. Рефлексия: чему можно научиться.

Стратегии снятия стресса: проанализируйте, что вызывает у вас стресс и как он проявляется; постарайтесь свести к минимуму стрессовые ситуации; освоите стратегии конструктивного снятия неизбежно возникающих стрессов.

### **3.4.1. Техники по снятию острого стресса**

Зачастую люди, находясь в мыслях, проскакивают эмоции и телесные ощущения. Поэтому для того, чтобы справиться со стрессовыми ситуациями, для начала необходимо честно признаться себе в том, что некие события или определенный человек вызывают у вас отрицательные эмоции.

Стрессовое состояние человека можно разложить на следующие временные отрезки:

- сначала возникает «предстартовая лихорадка», во время которой мы думаем о предстоящем событии, например, об объяснении со своим начальником, о том, что ждет вас на выезде по поводу спасательных работ;
- затем наступает стресс;
- а далее следует состояние, которое психологи называют «постстрессом».

#### **Техника «Фотография в рамке»**

Техника может выполняться сразу же после того, как произошло событие, заставившее вас изрядно поволноваться.

1. В быстром темпе прокрутите у себя в голове эту ситуацию так, как если бы она была фильмом.

2. Выберите из всего потока картинок только один «кадр», который, с вашей точки зрения, наиболее полно отражает суть всего произошедшего. Может быть, это будет самый эмоциональный момент пережитого.

3. Представьте себе выбранный момент в виде фотографии. Остановите мгновение. Смотрите на эту фотографию, на лица людей, которые, к примеру, перекошены злобой или негодованием.

4. Вообразите, что вы уже старше на несколько лет и смотрите на эту фотографию, в которой лишь отблеск прошлых событий. Смотрите на нее глазами человека, для которого все это давно в прошлом.

5. Подумайте, в какую рамку вы желали бы заключить эту фотографию. Круглую? Овальную? Квадратную? Это будет массивное красное дерево или изящное стекло или примитивная речная рамочка? А может, это будет рамка-игрушка, к примеру, из искусственного лохматого меха в виде собачки?

6. Повесьте мысленно фотографию в рамке на стену, сделайте для нее специальное, практически музейное освещение. Кстати, какие фотографии висят рядом с ней в личной галерее вашего разума?

7. Вернитесь в настоящее. Подумайте снова о событии, которое принесло вам огорчение. Ваши ощущения наверняка несколько изменились. Если нет, вернитесь к выбранному вами кадру и представьте, как это изобразил бы детский художник, карикатурист, Рубенс, Ван Гог.

8. Найдите тот образ, который изменит ваши чувства надлежащим образом.

#### **Упражнение «Океан»**

Выходом из этого стресса является изменение отношения к нему, а именно изменение эмоционального реагирования на стресс: ситуация та же, а градус эмоций снижается или напряжение вовсе исчезает. Тогда практически сразу меняется и ситуация, которая до этого вызывала напряжение.

Это упражнение может стать той палочкой-выручалочкой, которой может воспользоваться каждый человек, чтобы помочь себе в стрессовой ситуации и снять выраженность деструктивных эмоциональных переживаний.

Основная задача этого упражнения – снять выраженность эмоционального напряжения, выйти в ресурсное состояние.

Текст упражнения можно для себя записать на диктофон или попросить близкого человека медленно и спокойно зачитать вслух. Необходимо занять удобную позу сидя или лежа и представить образы, которые будут рождаться при прослушивании нижеприведенного текста. Желательно использовать спокойную музыку продолжительностью 20 минут. Текст можно видоизменять для каждого человека индивидуально по смыслу стрессового события.

«Вспомни свою трудность, которая вызывает стресс. Это может быть какая-то ситуация, произошедшая недавно, насущная проблема. Это может быть что-то, что произошло много лет назад, и ваш мозг почему-то именно это событие выцепил из глубин памяти. Вы выбрали событие, на которое реагируете тревогой, напряжением, страхом, отчаянием, обидой.

Приблизь это проблему к себе, будь в ней, как будто это событие происходит прямо сейчас. Прислушайся к своему телу: как оно реагирует на это событие? У тебя перехватывает дыхание, учащается сердцебиение, потеют руки или просто становятся холодными, в груди что-то сжимается. Ты можешь погрузиться в сильные переживания – нахлынет злость, паника, приступ отчаяния. Может накатить стыд или навалиться вина.

Представь себе, что твоя трудность – это бушующий океан. Огромные, страшные, тяжеленные волны поднимаются над поверхностью и с грохотом катятся вниз. Шквалистый ветер гонит одну волну за другой. Низкое черное небо висит над океаном, идет дождь, раскаты грома страшат еще сильнее, они слышны рядом, прямо над головой. Представь, что ты суденышко, которое оказалось в центре стихии и сопротивляется, как может. Вас кидает с волны на волну, дождь льет, ветер свищет. Почувствуй то напряжение, которое только возможно представить, когда идет борьба с бушующим океаном.

Теперь посреди стихии нырни в океан. Просто ныряй под воду. Сейчас обрати внимание, что шум волн стал приглушенным, воя ветра не слышно совсем, адские волны превратились в спокойное покачивание, цвет воды пока еще темный. Обрати внимание на свое тело – оно начинает расслабляться, уходит напряжение, дыхание становится стабильным и спокойным. Представь себя рыбой, которая свободно себя чувствует и легко перемещается в толще воды. Твои движения плавные, вальяжные, ты никуда не

торопишься, колебания воды тебя не волнуют и тем более тебе совсем не интересно, что происходит на поверхности.

Теперь ныряй еще глубже, опускайся на самое дно. Здесь совсем спокойно. Буря, бушующая наверху, совсем не слышна. Оглядишься вокруг: там плавают глубоководные рыбы, колышутся живописные водоросли, причудливые дворцы соорудили кораллы. Звуков нет. Представь себя раковинкой, которая лежит на дне океана. Ты просто лежишь и вокруг что-то движется, перемещается, живет своей жизнью. Слушай тело: оно расслаблено, дыхание спокойно, сознание в нуле, мыслей нет. Ты безучастна, неподвижна, спокойна. Будь там и наблюдай. Просто дыши и наблюдай».

Здесь необходимо сделать паузу.

Наступит такой момент, когда картинка начнет меняться, и сразу изменится дыхание. Нужно задаться вопросами: «Ты где? Что видишь?».

Сделать вдох–выдох и открыть глаза.

Эту упражнение позволяет прожить ярко выраженные больные эмоции, не подавляя их. Можно сравнить свои ощущения на входе и на выходе из упражнения.

### **Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом «Отдых»**

Исходное положение – стоя выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение одной-двух минут. Затем медленно выпрямиться.

### **Упражнение «Передышка»**

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

### **Упражнение «Успокаивающее дыхание»**

Исходное положение – сидя, лежа. Медленно выполните глубокий вдох через нос, на пике вдоха – задержите дыхание, затем

сделайте медленный выдох через нос. Затем снова вдох, задержка дыхания, выдох – длиннее на одну-две секунды. Во время выполнения упражнения с каждым разом увеличивается фаза выдоха. Затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект. Представляйте себе, что с каждым выдохом вы избавляетесь от стрессового напряжения.

Ниже представлена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй – выдоха. В скобки заключены продолжительность паузы – задержки дыхания:

6–8 (3); 6–8 (3); 6–8 (3); 6–8 (3); 6–8 (3); 6–8 (3); 6–8 (3); 6–8 (3); 6–8 (3).

### **3.4.2. Арт-терапевтические техники**

#### **Упражнение «Настроение»**

Упражнение помогает снять стресс и устранить неприятный осадок после конфликта или произошедшей неприятности, неурядицы, быстро успокоиться и обрести внутренний покой. Выполняется в течение 15–20 минут.

Возьмите цветные фломастеры или карандаши. Расслабленной левой рукой нарисуйте абстрактный рисунок: линии, цветные пятна, фигуры. Полностью погружаясь в свои переживания, выбирайте цвет и проводите линии так, как вам хочется, в соответствии с вашим настроением. Вы как бы переносите свое грустное настроение на бумагу, материализуя его.

После того как вы изрисовали весь лист бумаги, переверните его и на обратной стороне напишите восемь-десять слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, пишите те слова, которые сразу же приходят в голову.

Еще раз посмотрите на рисунок, как бы снова переживая свое состояние, и перечитайте написанные слова, а потом энергично, с удовольствием разорвите листок. Скомкайте кусочки бумаги и выбросите их.

Покончив с рисунком, вы избавитесь от плохого настроения и успокоитесь.

#### **Техника «Нейрографика»**

Нейрографика – арт-терапевтический метод с мощным потенциалом трансформации человека и мира. Нейрографика чрезвычайно хороша для: снятия острого стресса, выявления и формули-

рования базовых невротических ощущений, получения инсайтов во время рисования.

В ней используются простые способы рисования, которыми может овладеть каждый желающий в любом возрасте. По мнению разработчика метода П. Пискарева, наш мир состоит из фигур (круг, треугольник, квадрат) и линий. В данном случае речь идет о нейрографической линии, которая не повторяет себя на каждом участке своего движения.

Для применения данного метода человеку необходимы бумага, фломастеры или карандаши.

Базовый алгоритм нейрографики состоит из шести этапов.

Первый этап заключается в выплескивании своих ощущений на бумагу. Прежде чем приступить к данной процедуре, человеку необходимо сконцентрироваться на вопросе или проблеме. Напряжение – это степень нашего переживания относительно какой-то проблемы. Нейрографика позволяет справиться с напряжением, выражая его на бумагу.

Второй этап включает саму процедуру рисования, когда человек ставит ручку на бумагу и начинает воспроизводить хаотичные линии на листе. Здесь происходит перенос напряжения на бумажный лист. Причем чем больше получилось пересечений и углов, тем острее переживаемая для человека проблема.

Третий этап заключается в том, что человеку необходимо скруглить все углы, которые есть на листе. На этом этапе человек начинает признавать себя, работая на уровне своего индивидуального бессознательного. Стоит помнить, что данный процесс меняет эмоциональное и физическое состояние человека. Соппротивление, появляющееся в данный момент, необходимо осознанно принимать, но ни в коем случае не останавливаться на этом этапе. Задача данного этапа состоит в том, что фигура должна стать однородной.

Четвертый этап включает в себя объединение, когда фигура включается в фон. Для этого необходимо через весь лист провести нейрографические линии. В этот момент человек работает с коллективным бессознательным, с признанием мира. Площадь листа понимается как мир вокруг человека, фигурой является сам человек. Задачей является растворение фигуры в фоне и уравнение напряжения внутри фигуры и вокруг нее. Далее человек намечает фигуру цветом и объединяет части в новые группы. На этом этапе можно добавить еще линии дополнительных цветов.

После нанесения цвета необходимо добавить контраст черными линиями.

Пятый этап предполагает рисование линий поля, которые пронизывают весь лист. Данные линии идут в одном направлении без пересечений. Этот уровень называется уровнем «самости» – этап синхроничности со Вселенной.

Шестой этап – включает вербализацию происходящего и результата. Готовый рисунок должен нравиться человеку.

Нейрографика используется достаточно широко как в качестве метода саморегуляции и релаксации, так и разрешения внутриличностных и межличностных конфликтов. Благодаря данному методу человек получает доступ к проработке своих внутренних переживаний.

### **Упражнение «Рисунок дерева»**

Представьте себя деревом. Подумайте о том, какая крона, какие ветки, цветы или плоды на мне. Какого цвета листва, какой формы. Как выглядит кора.

Хорошенько представив, как выглядит дерево, начинайте рисовать. Лучше всего не ограничивать себя в материалах: краски, фломастеры, карандаши – подойдет все. И лист лучше не меньше А4. Впрочем, можно рисовать и ручкой в блокноте, но терапевтический эффект будет чуть меньше. Расположите дерево в центре листа и оставьте место по краям – оно нам еще понадобится.

Дальше лучше инструкцию пока не читать – сначала нарисуйте. Нарисуйте себя, как если бы вы были деревом.

Итак, дерево готово.

Посмотрите на рисунок. Какие чувства вы сейчас испытываете? Что бы хотели сделать для этого дерева? (Если выполняете упражнение с ребенком – спрашивайте его не спеша. Можете сначала немного рассказать о своем дереве.)

После серьезных стрессов и психологических травм человеку остро не хватает надежности, опоры. А надежность и опора дерева – это, конечно же, корни. Чем крепче корневая система – тем увереннее держится дерево. Никаким ветром не опрокинуть!

Поэтому шаг 2: начинайте прорисовывать надежные толстые корни! Можно нарисовать, как под землей корешки оплетают собой камни, проникают в землю глубоко, крепко.

Посмотрите на рисунок сейчас. Появляется ли у вас ощущение уверенности и надежности, когда смотрите на дерево? Что мож-

но добавить в рисунок, чтобы это ощущение усилить?

Может быть, нужен садовник, который будет ухаживать за деревом? Если нужен – нарисуйте.

Или оградка? Или птичка, которая будет защищать дерево от насекомых? Или рядом можно поставить лейку, чтобы поливать дерево? Включите фантазию и нарисуйте такое количество ресурсов, которое необходимо. Пусть у дерева будет все, чтобы чувствовать себя в безопасности!

Нарисовали? Посмотрите сейчас на получившуюся картинку. Вдохновляет? Дает стабильность? Хотите добавить что-то еще?

Периодически задавайте себе вопросы: а что в жизни может меня защищать? За какие камни в земле я могу держаться корнями? Кто тот садовник и что это за птичка в реальной жизни, к которым я могу обратиться за поддержкой, заботой?

Когда нужный эффект достигнут (рисунок радует глаз и дает энергию), повесьте рисунок на видном месте.

### **Пластилиновая терапия**

Основная цель использования пластилиновой терапии заключается в гармонизации внутреннего состояния человека, восстановлении его способностей находить оптимальное, способствующее продолжению жизни состояние равновесия.

Данный вид терапии относится к арт-терапевтическим методам работы и предусматривает лепку не только цветным пластилином, но и соленым тестом, глиной и др. По мнению ученых и практикующих психологов, приемы арт-терапии способны преобразовать внутренние конфликты человека в визуальные формы, что способствует их эффективному разрешению (А. Хилл, З. Фрейд, К. Г. Юнг, К. Роджерс, А. Х. Маслоу, М. Намбург и многие другие).

Среди достоинств пластилиновой терапии следует выделить следующие: эффективное решение психологических проблем; психологическая диагностика клиента; способность диссоциироваться от проблемы и увидеть ее с другой стороны и другие.

Метод позволяет актуализировать проблему, работать не только с эмоциями и чувствами человека, но и прорабатывать глубинные психологические травмы. Несмотря на то, что существует стереотип по поводу использования пластилина со взрослыми, данный метод отлично подходит для всех возрастных групп клиентов. При этом работа с пластилином возможна как индивидуально, так и в парах, и группах.

Существует огромное множество психотехник с использованием пластилина, глины, теста: «Самый красивый на свете цветок», «Кувшин и меч», «Пластилиновая композиция», «Тотемный прародитель», «Создание образа своего лица в работе с глиной», «Человечек с характером» и другие.

Работа с пластилином способствует снятию мышечных зажимов, двигательной и эмоциональной развязке, развитию пространственного и творческого воображения, спонтанности в выражении чувств.

Можно сделать вывод, что лепка из пластилина, теста, глины – это простой, но очень мощный метод психотерапии, который позволяет достигать душевного равновесия, разрешать сложные проблемы, находить ответ на интересующий вопрос.

#### **Пластилиновая техника «Талисман»**

Цель: создание чувства безопасности и защищенности в настоящем. Получение мощного ресурса для приобретения уверенности в своем будущем.

«Вспомни, пожалуйста, сказку, в которой есть какой-либо волшебный предмет, который наделяет главного героя какими-то способностями, силой, который помогает или защищает его.

Ты бы хотел иметь такой предмет? Что бы это могло быть? Как он выглядит? В чем его функция, назначение, сила? Слепи его!

Человек лепит талисман, используя разноцветный пластилин, затем рассказывает, от чего он оберегает или что позволяет достичь, преодолеть.

Данная техника подходит для работы со страхами, стрессами, при нарушениях адаптации.

#### **3.4.3. Методы визуализации, медитации и релаксации Техника «Медитация покоя»**

Цель: развитие личностных ресурсов, повышение стрессоустойчивости и т. д.

Текст упражнения можно для себя записать на диктофон или попросить близкого человека медленно и спокойно зачитать вслух.

«Можно сесть удобно, закрыть глаза, немножко послушать звуки.

И мы начинаем делать медитацию, которая называется медитация покоя.

Она состоит из четырех частей.

И в первой части медитации вы мысленно за мной повторяете слова. Я покой. Я окружен покоем. Покой меня укрывает. Покой меня поддерживает. В покое я в безопасности. Покой во мне. И этот покой мой. Все хорошо.

Мы переходим ко второй части медитации. И в этой части можно заняться своими мыслями. Прямо сейчас можно подумать о покое. О том, что он значит или мог бы значить в вашей жизни. О том, что значат слова. Покой укрывает. Покой поддерживает. И подумать про это можно немножко по-особенному. Так, как будто вы наблюдаете за своими мыслями со стороны. Так, как вы наблюдаете за течением ручья. Позволяя мыслям приходить, изменяться и уходить. И мысли приходят и уходят, как птицы в небе. А небосвод сознания остается ясным, спокойным и глубоким.

И мы переходим к третьей части медитации, где можно заняться своим воображением. И прямо сейчас вы можете представить, как над вашими головами простилается безграничный океан покоя. И вы можете представить его как свет или как цвет, или что-то в виде тумана, или что-то другое. Правильно так, как вы представите себе. И можно открыться и позволить покою войти в тело. И покой входит в тело и наполняет его, как жидкость наполняет сосуд. И покой наполняет каждую клеточку вашего тела. Каждую молекулу вашего тела. И тело с благодарностью откликается на те несколько мгновений покоя, которые вы предоставляете ему как подарок. И ощущение комфорта, покоя и тепла как драгоценная жидкость наполняет этот изысканный сосуд от самого донышка до самого горлышка. И вы остаетесь в этом ощущении наполненности и комфорта.

И мы переходим к четвертой части медитации. И сейчас вы можете представить себе какую-то ситуацию из вашей жизни, которая тревожила или беспокоила. И мысленно войти в нее, сохраняя наполненность покоя....

И сейчас, как будто глядя со стороны, чувствуя эту наполненность покоя, вы можете отметить все те изменения, которые будут происходить благодаря тому, что вы внутренне спокойны. Просто отмечайте эти изменения. Этот может быть изменение отношения людей к вам. Этот может быть изменение отношения ваше к людям. Просто отмечайте эти изменения. И позвольте ситуации уйти и раствориться.

И мы возвращаемся к третьей части медитации. Где вы просто даете силу игре своего воображения и ощущению покоя. Представляя покой внутри себя как хрустальную драгоценную жидкость, наполняющую ваш сосуд, и остаетесь в ощущении этого покоя, комфорта и тепла. Чувствуя наполненность, покой каждой клеточкой своего организма, каждой молекулой своего организма.

И мы возвращаемся на второй этап медитации, где вы просто можете подумать, дать свободу мысли, заняться своими мыслями. Это могут быть мысли, связанные с покоем или не связанные с покоем, и вы просто позволяете им приходить, изменяться и уходить. Немножко похоже на то, как будто наблюдаете за течением ручья, когда воды ручья приходят, изменяются и уходят. И как птицы в небе, пересекающие небосвод.

И мы возвращаемся к первой части медитации, где мысленно произносите за мною слова. Я покой. Я окружен покоем. Покой меня укрывает. Покой меня поддерживает. В покое я в безопасности. Покой во мне. Этот покой мой. Все хорошо. И еще несколько мгновений или секунд, или минут вы побудете в состоянии комфорта и покоя, давая своему бессознательному возможность хорошо и полностью воспользоваться этим подарком, который вы ему предоставляете, прямо здесь и сейчас хорошо и полностью воспользоваться этой медитацией для себя.

И когда будете готовы для того, чтобы завершить и вернуться, вы знаете, как это сделать просто и легко. Телом сделали глубокий вдох, а на выдохе можно потянуться, открыть глазки и вернуться сюда, чувствуя себя эмоционально, физически хорошо и комфортно каждый в своем собственном темпе».

#### **Техника «Внутренний доктор»**

Закройте глаза, расслабьтесь и «послушайте», в какую сторону наклоняется ваше тело. Сделайте небольшой шаг в эту сторону. Необходимо повторять так до тех пор, пока тело не примет устойчивое положение (обычно достаточно одного-трех шагов).

Положить ладони рук одна на другую (правая снизу – для женщин, левая – для мужчин), прислонить друг к другу кончики больших пальцев правой и левой руки и «воткнуть» большие пальцы в пупок, ладони положить на живот, расслабить плечи и руки, прикрыть глаза, сконцентрировать внимание на кончиках больших пальцев рук и дать телу возможность двигаться само-

стоятельно. Перед началом движения сказать вслух или мысленно: «Мой доктор, помоги мне, полечи меня» (это фраза будет «якорем», запускающим движение). После начала движения можно опустить расслабленные руки. Ваша задача – не мешать телу свободно двигаться. Помогать ему тоже не надо – оно само знает, что и как сделать. Просто отдайтесь этому движению и наблюдайте его. Это могут быть покачивания, повороты, движения головой, наклоны – в общем, то, что нужно вашему телу здесь и сейчас.

Время выполнения – до полной остановки тела (3–15 минут).

Если вы будете регулярно выполнять это упражнение, то заметите, что движения, которые совершает ваше тело, будут меняться. Так тело постепенно «разберется» со своими проблемами и именно в том порядке, который будет наиболее эффективен. Нормализуется осанка, тело станет более гибким и подвижным.

#### **Техника «Заросший сад»**

С целью расслабления и восстановления работоспособности можно записать на диктофон и прослушивать.

«Представьте, что вы находитесь в старинном заброшенном городе и совершаете прогулку по территории большого забытого замка... Вы видите высокую каменную стену... увитую плющом... в которой находится деревянная дверь... Откройте ее и войдите... Вы оказались в старом... заброшенном саду... Когда-то это был прекрасный сад... однако за ним уже давно никто не ухаживает... Растения так разрослись и все настолько заросло травами... что не видно земли... трудно различить тропинки... Вообразите, как вы, начав с любой части сада... начинаете приводить его в порядок... Представьте, как вы пропалываете сорняки... подрезаете ветки... выкашиваете траву... пересаживаете деревья... окапываете и поливаете их... делаете все, чтобы вернуть саду прежний вид... Через некоторое время остановитесь... и сравните ту часть сада, в которой вы уже поработали... с той, которую вы еще не трогали... Со временем вы сможете возвращаться в этот сад и продолжать начатую вами работу...».

#### **Релаксационные упражнения**

1. Лягте спокойно примерно две минуты, глаза закрыты. Попытайтесь представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату (вдоль стен),

затем проделайте путь по всему периметру тела – от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за своим дыханием, за тем, как воздух проходит через нос. Попробуйте заметить, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании несколько минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.

3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите три раза. Полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением.

4. Напрягите сразу все мышцы ног – от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите три раза. Полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих ослабленных ног.

5. Понаблюдайте за окружающими звуками. Старайтесь воспринимать физическую сторону звука: там звук, здесь звук. Попробуйте не придавать звукам какого-то особенного значения. Если рядом говорит кто-то, попробуйте представить себя животным, не понимающим человеческой речи. Понаблюдайте за своими мыслями. Попробуйте и к своим мыслям отнестись как к ничему не обязывающему, постороннему явлению.

6. Мысленно «пробегитесь» по всем мышцам тела – не осталось ли где-нибудь малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. После этого долго лежите на спине – спокойно, расслабившись. Дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию.

Когда почувствуете себя достаточно отдохнувшим, полным сил и энергии, откройте глаза, зажмурьте их несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь как после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.

### **3.4.4. Анализ причин возникновения стрессовой ситуации и выявление иррациональных установок**

#### **Упражнение «Фиксирование мыслей» (Д. Рейнуотер)**

Найдите удобное, спокойное место, где вам никто не сможет помешать. Приготовьте бумагу и карандаш. Сядьте, выпрямите спину, закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании. Сначала сделайте вдох животом, дайте воздуху заполнить вашу грудную клетку, а затем пространство над ключицами. После этого начните медленно выдыхать воздух, произнося при этом мягкий звук «с-с-с» для того, чтобы определить, когда весь воздух выйдет.

Теперь легко и свободно сделайте новый вдох. Следите за ритмом дыхания... воздух входит... выходит, сопровождаясь мягким звуком «с-с-с». Обратите внимание на мысль, которая пришла вам в голову. Назовите ее как-нибудь, откройте глаза и запишите как можно короче. Затем прогоните эту мысль, закройте глаза и снова сосредоточьтесь на дыхании, пока не всплывет следующая мысль или образ. Запишите их. И так далее. Не останавливайтесь ни на одной мысли. В этом упражнении нам нужна лишь «проба грунта», а не полнокровные идеи. Выполняйте упражнение в течение 30 минут.

Теперь взгляните на вашу запись и проанализируйте ее. Какой процент занимают сенсорные ощущения (луч света из окна, телефонный звонок, запах еды, шум поливальной машины); какой процент – телесные ощущения (легкость дыхания, чувство холода в ногах); какой процент – собственно мысли. Попробуйте проанализировать эти случайно всплывшие в вашем сознании мысли.

Обратите внимание, сколько среди них мыслей планирующих, то есть мыслей о будущем, о том, что вы хотите или что вам «надо» сделать.

Сколько мыслей, тревожащих вас?

Есть ли мысли-фантазии о несуществующих, но желательных ситуациях, отношениях, событиях?

Есть ли сравнения, вызывающие зависть или обиду?

И, наконец, самое важное: не было ли таких мыслей, которые «одерживали верх» над вами, то есть мешали выполнять инструкцию, требовали остановки и длительных размышлений. Именно эти мысли имеют над вами силу.

Время, которое вы проводите в размышлениях, можно использовать конструктивно и деструктивно. Но прежде всего не-

обходимо научиться полностью осознавать, о чем же именно вы размышляете.

Было бы замечательно, если бы мы могли всегда полностью осознавать свои мысли. Для этого можно использовать такой прием: представьте часть себя в качестве постороннего наблюдателя, стоящего у вас за плечом и время от времени спрашивающего: «Эй, о чем ты сейчас думаешь?». Полезно спрашивать себя: «Что я думаю, чувствую, делаю в данный момент? Чего я хочу в данный момент?».

#### **Техника «Работа со смыслом события и картиной мира»**

По мнению Д. Бьюдженталя, источником травматической реакции является не сама травматическая ситуация, а тот негативный смысл, который приобретает ситуация для пострадавшего. Открытие и создание новых смыслов происходит как результат внутреннего исследования субъективных переживаний клиента.

Придание смысла ситуации или событию. Например, после смерти близкого человека клиент поверил в реинкарнацию (жизнь после смерти, переселение душ). У него появилось что-то, что позволило встроить это событие в картину мира.

Человек должен быть максимально готов к разнообразию мира. Нам нужно сделать внутренний мир человека больше, вариативнее и интегрированнее. Людям свойственно сравнивать себя с другими людьми, которые попали в более тяжелую ситуацию (а у наших соседей еще и...) – это помогает вписать травматическую ситуацию в картину мира плюс люди начинают искать новые смыслы.

Начиная с 90-х годов ведутся исследования посттравматического личностного роста. У части людей после травмы наблюдаются серьезные личностные изменения в сторону увеличения личностной зрелости (я, оказывается, более сильный, более смелый и т. п.) плюс начинают ощущать себя более живыми и ценить то, мимо чего раньше проходили мимо.

Экзистенциальные вопросы:

- Чему научила эта ситуация, каков ее смысл в контексте моей жизни?
- Каким человеком меня это сделало?
- Какие качества во мне развило?
- Вижу ли я теперь мир более реалистично?

#### **3.4.5. Психотерапевтические техники**

В практике широко используются следующие методы.

Формулировка и проговаривание формул-самовнушений (аффирмации). Например: «Сегодня я стал еще более счастливым и здоровым», «Я – творец собственного настроения» и др.

Смехотерапия – положительные эмоции дают антистрессовый эффект. Анекдоты, выступление сатириков, комедии и др.

Хобби – увлечения дают также положительные эмоции. Рыбалка, вышивание, спорт, чтение, коллекционирование и др.

Водные процедуры: баня – снятие эмоционального напряжения, расслабление, бассейн – расслабление и заряд бодрости.

Массаж имеет антистрессовый эффект. В том числе самомассаж шейно-воротниковой зоны, классический массаж и др.

Рефлексотерапия, микрорефлексотерапия, арикулотерапия, цзю-терапия, су-джок-терапия и др.

Ароматерапия приводит к нормализации психоэмоционального состояния. Например, лаванда, шоколад – антистрессовые; апельсин, сосна, мята – успокаивающие.

Цветотерапия способствует нормализации психоэмоционального состояния. Например, стоит помнить, что синий – успокаивает, красный – возбуждает, желтый – усиливает активность нервной системы, зеленый – активизирует мыслительную деятельность.

Техника «Зато...»

1. Вспомните какой-нибудь эпизод за последние две недели, который вас расстроил или разочаровал.

2. Возьмите лист бумаги и максимально объективно изложите суть события этого эпизода, стараясь воздерживаться от эмоциональных оценок. Описывайте ситуацию от третьего лица, как если бы это случилось не с вами, а с человеком, похожим на вас.

3. Ниже припишите слово «Зато...» и найдите как минимум три положительных следствия этого события.

*Если вы не можете ничего изменить в ситуации, постарайтесь совладать с негативными эмоциями и примите обстоятельства как данность. Далее, собравшись с мыслями, подумайте, какие очевидные плюсы есть у этой ситуации, чему полезному здесь можно научиться, какие конструктивные выводы извлечь.*

#### **Техника «Универсальный рефрейминг»**

Сформулируйте свою проблему. После этого последовательно

вслух читайте приведенные ниже предложения, а после двоеточия произносите сформулированное вами описание проблемы.

1. Хор ветеранов поет:
2. Женщина упала в лужу, лежит и говорит:
3. Сталин говорит Берии:
4. Встретились два лжеца. Один говорит другому:
5. Один компьютер посылает сообщение другому:
6. Заголовок в газете:
7. Надпись на могильной плите:
8. В море выловили бутылку с запиской:
9. Вы проснулись через сто лет и сказали:
10. Мозг решил пошутить и послал такую мысль:
11. Лучший способ испортить себе жизнь – думать, что:
12. Вот какая мысль пришла в голову слону:
13. Великий колдун признался друзьям:
14. Заразный микроб делился с друзьями:
15. Петух взгромоздился на забор и крикнул:
16. Вы включили радио и услышали:
17. Вдали раздался смех, а рядом вы услышали шепот:
18. Начало речи президента:
19. Генерал обратился к стоящему по стойке «смирно» солдату:
20. Папа говорил маленькому сынишке:
21. Пароль для шпиона:
22. Надпись в женском туалете:
23. Пьяница проснулся в вырезвители и сказал:
24. Плохая еда вызывает плохие мысли. Например, такую:
25. Тот, кто ест огурцы, думает:
26. Чтобы не достичь желаемого, надо думать:
27. Плакат, висящий в кабинете президента США, гласит:
28. Сумасшедший говорит соседу по палате:
29. Через десять лет вы с улыбкой вспомните, что когда-то думали:
30. Начинайте знакомство с новым человеком словами:
31. Папирус в гробнице фараона начинался словами:
32. Вы подплываете к тонущему и говорите:
33. Пилот горящего авиалайнера говорит штурману:
34. Выбирая профессию, надо учесть тот факт, что:
35. Проснувшись утром, повторите не менее пяти раз:
36. Тост в новогоднюю ночь:
37. Великолепный анекдот:

38. Сожгите записку со словами:
39. Причина развода, которую заявил в суде муж:
40. Войско берет крепость с криками:
41. Штопая носки, хорошо думать:
42. Хотите порадовать врача? Скажите ему:
43. Папа Карло прорезал рот Буратино. Его первыми словами были:
44. Неизвестное откровение Будды:
45. Вор-карманник не выходил на работу, если вспоминал:
46. Детская игра под названием:
47. Вы едете в поезде, и в стук колес вам слышится:
48. У величайшего врача была проблема. Он говорил о ней так:
49. Оживили труп. После оживления он сказал:
50. Возьми громкоговоритель, выйди на площадь и скажи:
51. Падая в озеро, старушка успела сказать:
52. Собака посмотрела на еду голодными глазами и подумала:
53. На дверях банка было написано:
54. Красная Шапочка выпрыгнула у волка из брюха и сказала:
55. На демонстрации рабочий нес плакат:
56. Медведев пожал руку Путину и сказал:
57. Чапаев приподнялся в седле и выкрикнул:
58. А теперь Майя Плисецкая исполнит танец:
59. Сегодня в театре опера «Юнона и Авось» заменяется спектаклем:
60. Вызвав к себе Штирлица, Мюллер сказал:
61. Взяв микрофон, Пол Маккартни запел:
62. Вылезая из сгоревшего автомобиля, сенатор заметил:
63. Гамлет выхватил шпагу и сказал Лаэрту:
64. Взявшись за провод под током, электрик воскликнул:
65. Чак Норрис каждый раз ломал лыжи со словами:
66. Глядя в дуло автомата, заложник подумал:
67. Когда в стиральную машину засыпают порошок, она думает:
68. Проходя перед строем заключенных, комендант лагеря думал:
69. Одна проститутка жаловалась другой:
70. Увернувшись от тапочка, таракан подумал:

#### **Техника «Поток воды в теле»**

Данная техника относится к эмоционально-образной терапии (автор – Н. Линде).

Человек представляет себе, как поток воды омывает проблемные зоны. Он может представлять себе это так, как ему нравится, задавая нужную температуру воды, характер ее течения (вода льется на человека или человек погружается в воду и т. п.), он может видеть, например, как в результате вытекает грязь или очищаются и светлеют какие-то области и т. п. Промывание обрабатываемой водой помогает избавиться от психологических «заборов» негативными эмоциями или спазмов. Вода несет в себе метафоры: 1) очищения, 2) расслабления, 3) свободно текущей по организму энергии и др.

### **Техника «Внутренний доктор»**

Техника относится к методу «Ключ» Хасая Алиева.

Техника выполняется стоя, имеет три этапа.

На первом этапе, человек начинает делать интенсивные хлопки ладонями по спине (не менее 15 раз).

На втором этапе, обняв себя за плечи, покачаться вперед-назад на ступнях, одновременно фиксируя внимание на проблемной зоне(!) (застывшей эмоции, телесном ощущении, дискомфорте).

На третьем этапе человек позволяет своему организму выдавать те реакции, которые он захочет выдать (могут начать совершаться определенные движения, способствующие снятию блоков и зажимов). В этом заключается лечебный процесс.

### **Упражнение «Труба»**

Упражнение телесно-ориентированной терапии «Труба» позволяет диагностировать и распустить телесные блоки и телесные зажимы.

Встаньте ровно и прямо. Но не к стене! Руки вытяните параллельно туловищу. Это будет их исходное положение.

На протяжении всего упражнения телесно-ориентированной психотерапии вы сможете помогать себе руками.

Есть три положения рук, на которые в этом упражнении наложен запрет: нельзя засовывать руки в карманы, нельзя закладывать их «замком» за спину, нельзя скрещивать их на груди «бликом».

Ноги чуть-чуть присогните в коленях, команда «Вольно».

Упражнение телесно-ориентированной психотерапии состоит из трех частей и немного связано с умением визуализировать.

Первая часть упражнения: вдохните и выдохните глубоко.

Представьте себе, что глубоко из земли в ваше тело входит через ступни звук. Самый низкий звук, который вы можете издать. Изобразите этот звук. Это будет попытка мычать басом.

Издавайте звук на выдохе. Ощутите, как звук проходит через все ваше тело, прямо до макушки и через нее – вверх.

Представьте, что вы – труба.

Вы должны почувствовать, как звук вибрирует в каждой части вашего тела, по мере возвышения к макушке.

Вы должны почувствовать, как «звучит» ваше тело. Это и есть тот самый момент визуализации.

По мере того, как звук будет подниматься вверх: от стоп до макушки, он должен становиться выше, «истончаться», то есть начинаете вы с густого «баса», а заканчиваете – тонким «сопрано».

Первая часть упражнения телесно-ориентированной психотерапии: представьте себе, как из земли в вас входит и поднимается звук, вначале – низкий, а по мере прохождения по вашему телу вверх – все более высокий. Проведя звук по всему телу, выведите звук через макушку. «Звучите» реально, вслух, так громко, как можете. Почувствуйте вибрацию звука во всем теле.

Сделайте это десять раз.

Вторая часть упражнения: сделайте теперь все ровно наоборот.

Пусть откуда-то из эфира, с небес, в вашу макушку опустится луч тонкого ангельского пения – сопрано. Звучите вместе с ним вслух так же на выдохе.

По мере прохождения по телу вниз и через пятки в землю звук должен понижаться и становиться «басом».

Это нужно проделать так же десять раз.

Третья часть упражнения: комбинация из первого и второго. На выдохе № 1 звучим как в первом упражнении. На выдохе № 2 звучим, как во втором упражнении.

Продельваем эту часть упражнения телесно-ориентированной психотерапии так же десять раз.

Соблюдайте четыре критерия правильности.

Ощущайте постепенно ваш звук во всех частях вашего тела. Без этого ощущения-визуализации упражнение будет иметь эффект – ноль.

Старайтесь изобразить эти крайности: и «бас», и «сопрано». Старайтесь изо всех сил! На пределе своих возможностей. То есть ваша задача: «растянуть» высотный диапазон, как вы растягиваете

те экспандер. Не можете петь басом? Растянитесь, постарайтесь. Не можете издать высокий «писклявый» звук? Тоже постарайтесь...

Старайтесь повышать и понижать ваш звук равномерно, без всяких скачков.

Тело ваше при выполнении упражнения обязано быть неподвижным. Не забудьте, вы – труба. Работать могут только руки. Руки – вот кто помогает вам звучать и петь. Не извивайтесь вашим корпусом, не мотайте головой, плечами, коленками.

Если вы научитесь выполнять это упражнение из арсенала телесно-ориентированной терапии, соблюдая все четыре условия, то произойдет следующее: все имеющиеся у вас телесные зажимы и телесные блоки начнут сами распускаться (как говорил Райх), то есть развязываться и исчезать.

### **Пять упражнений, чтобы вернуться к себе (П. Левин)**

Питер Левин более 30 лет занимается исследованиями посттравматических стрессовых расстройств. Основной упор в терапии психологических травм Питер Левин делает на то, что происходит с телом.

#### **1. Пульсирующий душ.**

Каждый день принимайте легкий десятиминутный пульсирующий душ: пустите прохладную или слегка теплую воду и подставьте все тело под ее струи. Полностью сконцентрируйте сознание на участке тела, на который в данный момент ритмично падает вода. Поворачивайтесь, побуждая сознание переходить от одной части вашего тела к другой. Обращайте внимание на ощущения в каждой области, даже если вы ничего не чувствуете или начинается онемение, боль. Одновременно проговаривайте: «Это – моя голова, шея», «Я рад твоему возвращению». Быстрый и легкий шлепок различных частей тела вызовет сходное чувство пробуждения.

#### **2. Чувство через прикосновение.**

Где бы вы ни находились, читая эти строки, устройтесь как можно удобнее. Почувствуйте, как ваше тело соприкасается с поверхностью, которая поддерживает вас. Почувствуйте свою кожу, отметьте ощущения при соприкосновении с одеждой. Почувствуйте то, что под кожей, какие реакции тела вы замечаете? Запомните их и спокойно подумайте: как именно вы определяете, что чувствуете себя комфортно? Из каких физических ощу-

щений состоит чувство комфорта, которое рождается в вашем сознании? Какие мысли помогают лучше осознать физическое ощущение – стало вам комфортнее или наоборот? Меняются ли они с течением времени? Присядьте на минутку и насладитесь комфортом, который дарят вам телесные ощущения.

#### **3. Почувствуйте диссоциацию.**

Травмированный человек, как правило, диссоциирован. Диссоциация – род психологической защиты. В минуту сильного негативного переживания мы начинаем воспринимать происходящее с нами со стороны, как будто выходим из собственного тела. Этот механизм защищает от непереносимых, слишком тяжелых эмоций. Об эпизоде диссоциации после травмы обычно говорят: «Как будто это было не со мной».

Чтобы понять, что такое диссоциация и как она ощущается, устройтесь в кресле поудобнее и представьте себя лежащим на плоту, который плывет по озеру. Почувствуйте, как вы плывете, а затем позвольте себе осторожно выплыть из своего тела. Поднимитесь к небу, медленно, подобно взлетающему воздушному шару, и посмотрите на самого себя, сидящего внизу.

На что похоже это переживание? Что происходит, когда вы пытаетесь почувствовать свое тело? Перейдите от собственного тела к этому чувству полета еще несколько раз, чтобы лучше почувствовать диссоциацию.

#### **4. Проверка на диссоциацию.**

Удобно устройтесь в кресле, которое поддерживает ваше тело. Подумайте о месте, куда вам очень хотелось бы поехать в отпуск – длинный, неспешный и беззаботный отпуск. Переберите в памяти чудесные места и постарайтесь выбрать самое лучшее. А теперь мысленно отправляйтесь туда и делайте все, что душа пожелает.

Прямо перед тем, как вы будете готовы возвращаться домой, ответьте на вопрос: где вы?

Вероятнее всего, вы назовете свое любимое место отдыха. Вряд ли вы ответите, что находитесь сейчас в собственном теле. Когда вы не в своем теле, вы диссоциированы.

#### **5. Работа с фотографиями.**

Откройте семейный фотоальбом и выберите две-три фотографии из поездок или вашего детства. На них должны быть хорошо известные вам люди или знакомые места.

Посмотрите на первое фото. Какие эмоции оно пробуждает в

вас? Какой бы ни была ваша реакция, просто отметьте ее. Она сильная или умеренная? Откуда вы знаете, что она именно такая? Если вы можете ответить на этот вопрос, опираясь на свои телесные ощущения, значит, вы уже научитесь использовать скрытую физиологическую основу своих эмоций.

А теперь спросите себя: «Как я понимаю, что моя эмоциональная реакция на это изображение именно такая?» Чувствуете ли вы напряжение или прилив энергии? Если да, то насколько они сильны и где расположены? Обратите внимание на свое дыхание, сердцебиение и на то, как напряжение распределяется по вашему телу. Что чувствует ваша кожа? Тело в целом? Усиливается ли ваше ощущение? Где именно оно начинает нарастать? Будьте как можно более точны. Откуда вам известно, что ваша реакция – именно такая?

Постоянно напоминайте себе, что нужно идти от тела, а не от разума – воспринимайте все как ощущения тела, а не как мысли или эмоции. Вам нужно просто описывать свои чувства. Возьмите следующую фотографию и повторите упражнение.

Таким образом, методов саморегуляции личности – множество в зависимости от параметров взаимодействия со стресс-факторами. Добиться расслабления также можно: ведя дневник, смотря комедию, играя с домашними животными, танцуя, нежась в теплой ванне, посещая салон красоты, беседуя с друзьями и т. д.

Главное – сохранять баланс желаний и возможностей, а для этого не нужно стремиться все улучшить; меньше мыслить категориями «должен», «обязан», «вынужден»; прощать себя и других; учиться говорить «нет»; отсеивать лишнюю негативную информацию. Необходимо научиться отстаивать свою позицию, но без агрессии, определять проблемы, ставить цели и искать пути их решения и самое главное – прислушиваться к собственным потребностям и заботам.

### Литература

1. Вагин, И. Лучшие психотехники успеха / И. Вагин. – СПб. : Питер, 2009. – 45 с.
2. Кутбиддинова, Р. А. Использование пластилина в решении психологических проблем / Р. А. Кутбиддинова, Е. М. Уманская // Роль науки в развитии социума: теоретические и практические аспекты: XX Международная научно-практическая конференция:

сборник тезисов конференции (13 мая 2016 г.). – № 4 (20). – Екатеринбург, 2016. – С. 31–34.

3. Левин, П. А. Исцеление от травмы. Авторская программа, которая вернет здоровье вашему организму / П. А. Левин. – СПб. : ИГ «Весь», 2011. – 128 с.

4. Линде, Н. Д. Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия: чувство – образ – анализ – действие / Н. Д. Линде. – 3-е изд. – М. : Генезис, 2018. – 376 с.

5. Моница, Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Моница, Н. В. Раннала. – СПб. : Речь, 2009. – 250 с.

6. Острая реакция на стресс у пострадавших в ДТП и оказание неотложной психологической помощи : методическое пособие / В. П. Попов [и др.]. – Екатеринбург, 2010. – 49 с.

7. Панкратов, В. Н. Психология счастья. Искусство радоваться жизни : практическое пособие / В. Н. Панкратов. – М. : Дрофа-Плюс, 2005. – 384 с.

8. Петров, Н. Аутогенная тренировка для вас. Практическое пособие (с примечаниями для инструкторов) / Н. Петров ; под общ. ред. В. Леви. – М. : Центр психологии и терапии, 1990. – 33 с.

9. Полякова, О. Н. Стресс: причины, последствия, преодоление / О. Н. Полякова ; под ред. А. С. Батуева. – СПб. : Речь, 2008. – 144 с.

10. Рейнуотер, Д. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом / Д. Рейнуотер. – М. : Прогресс, 1992. – 240 с.

11. Семенова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога : учебное пособие / Е. М. Семенова. – 3-е изд. – М. : Психотерапия, 2006. – 256 с.

12. Тарарина, Е. Научно-методическое пособие «Арт-кухня: волшебные рецепты» / Е. Тарарина. – Луганск : Элтон-2, 2014. – 140 с.

13. Тарарина, Е. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера : научно-методическое пособие / Е. Тарарина. – Луганск : Элтон-2, 2013. – 160 с.

14. Управление стрессом для делового человека. Технологии управления стрессом, проверенные в корпоративных войнах, судебных баталиях и жестких переговорах / А. Фридман, Д. Галанцев, Ю. Щербатых. – М. : изд-во «Добрая книга», 2018. – 512 с.

15. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2012. – 256 с.

16. Щербатых, Ю. В. Экзаменационный стресс (диагностика,

течение и коррекция) / Ю. В. Щербатых. – Воронеж, 2000, ИАН. – 120 с.

#### **Вопросы и задания:**

1. Какие упражнения и техники, на ваш взгляд, более эффективнее в работе с вами?
2. Найдите в литературе другие методы саморегуляции.
3. Составьте опорную схему «Методы саморегуляции личности».
4. Определите стрессы в вашей жизни, на которые вы: 1) не можете повлиять совершенно; 2) можете непосредственно влиять; 3) не можете повлиять, потому что оно мало вероятно в будущем или уже свершилось в прошлом.
5. Как вы считаете, что входит в систему профилактической работы со стрессом и проявлениями синдрома эмоционального выгорания у личности?
6. В литературных источниках познакомьтесь с психотерапевтическими техниками «Круг совершенства», «Взмах», «Кино-театр», «ДПДГ Ф. Шапиро», «Эмоционально-образная терапия Н. Д. Линде».

## **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Апчел, В. Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В. Я. Апчел, В. Н. Цыган. – СПб., 1999. – 86 с.
2. Баранов, А. А. Стрессоустойчивость и мастерство педагога / А. А. Баранов. – Ижевск, 1997. – 108 с.
3. Бодров, В. А. Информационный стресс : учебное пособие для вузов / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
4. Вагин, И. Лучшие психотехники успеха / И. Вагин. – СПб. : Питер, 2009. – 45 с.
5. Васютин, А. М. Психоанимационная терапия, или Лечение болезней души и тела с помощью образных психотерапевтических фильмов / А. М. Васютин. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2015. – 316 с.
6. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
7. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для бакалавриата и магистратуры / Н. Е. Водопьянова. – М. : Юрайт, 2018. – 283 с.
8. Гинзбург, М. Эриксоновский гипноз: систематический курс / М. Гинзбург, Е. Яковлева. – М. : Класс, 2017. – 264 с.
9. Кузнецова, Е. В. Психология стресса и эмоционального выгорания : учебное пособие для студентов факультета психологии / Е. В. Кузнецова, В. Г. Петровская, С. А. Рязанцева. – Куйбышев, 2012. – 96 с.
10. Левин, П. А. Исцеление от травмы. Авторская программа, которая вернет здоровье вашему организму / П. А. Левин. – СПб. : ИГ «Весь», 2011. – 128 с.
11. Линде, Н. Д. Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия: чувство – образ – анализ – действие / Н. Д. Линде. – 3-е изд. – М. : Генезис, 2018. – 376 с.
12. Моница, Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Моница, Н. В. Раннала. – СПб. : Речь, 2009. – 250 с.
13. Овчинников, Б. В. Профессиональный стресс и здоровье / Б. В. Овчинников, А. И. Колчев // Психология профессионального здоровья : учебное пособие / под ред. проф. Г. С. Никифорова. – СПб. : Речь, 2006. – 480 с.
14. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. – М. : Юрайт, 2018. – 299 с.

15. Острая реакция на стресс у пострадавших в ДТП и оказание неотложной психологической помощи : методическое пособие / В. П. Попов [и др.]. – Екатеринбург, 2010. – 49 с.

16. Панкратов, В. Н. Психология счастья. Искусство радоваться жизни : практическое пособие / В. Н. Панкратов. – М. : Дрофа-Плюс, 2005. – 384 с.

17. Петров, Н. Аутогенная тренировка для вас. Практическое пособие (с примечаниями для инструкторов) / Н. Петров ; под общ. ред. В. Леви. – М. : Центр психологии и терапии, 1990. – 33 с.

18. Полякова, О. Н. Стресс: причины, последствия, преодоление / О. Н. Полякова ; под ред. А. С. Батуева. – СПб. : Речь, 2008. – 144 с.

19. Психодиагностика стресса : практикум / сост.: Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина ; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. – Казань : КНИТУ, 2012. – 212 с.

20. Рейнуотер, Д. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом / Д. Рейнуотер. – М. : Прогресс, 1992. – 240 с.

21. Рудаков, А. Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте : монография / А. Л. Рудаков. – Красноярск, 2011. – 190 с.

22. Руководство по телесно-ориентированной терапии / сост. Якубанец. – СПб. : Речь, 2007. – 256 с.

23. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье ; общ. ред. Е. М. Крепса ; предисл. Ю. М. Саарма ; пер. с англ.: А. Н. Лука, И. С. Хорола. – М. : Прогресс, 1982. – 126 с.

24. Семенова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога : учебное пособие / Е. М. Семенова. – 3-е изд. – М. : Психотерапия, 2006. – 256 с.

25. Сыропятов, О. Г. Психотерапия: теория и практика : учебно-практическое пособие / О. Г. Сыропятов. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2012. – 445 с.

26. Уильямсон, К. 52 легких способа идеальной релаксации / К. Уильямсон ; пер. с англ. В. П. Михайлова. – М. : ЗАО «Центрополиграф», 2008. – 191 с.

27. Управление стрессом для делового человека. Технологии управления стрессом, проверенные в корпоративных войнах, судебных баталиях и жестких переговорах / А. Фридман, Д. Галанцев, Ю. Щербатых. – М. : изд-во «Добрая книга», 2018. – 512 с.

28. Фаустов, А. С. Динамика изменений функционального со-

стояния нервной системы студентов во время учебы / А. С. Фаустов, Ю. В. Щербатых // Гигиена и санитария. – 2000. – № 6. – С. 33–35.

29. Щербатых, Ю. В. Влияние личностных особенностей на величину артериального давления у студентов в норме и в условиях эмоционального стресса / Ю. В. Щербатых // Артериальная гипертензия. – 2000. – № 2. – С. 74–76.

30. Щербатых, Ю. В. Влияние параметров высшей нервной деятельности студентов на характер протекания экзаменационного стресса / Ю. В. Щербатых // Журнал ВНД им. Павлова. – 2000. – № 6. – С. 959–965.

31. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2012. – 256 с.

32. Щербатых, Ю. В. Саморегуляция вегетативного гомеостаза при эмоциональном стрессе / Ю. В. Щербатых // Физиология человека. – 2000. – Т. 26. – № 5. – С. 151–152.

33. Щербатых, Ю. В. Связь особенностей личности студентов-медиков с активностью вегетативной нервной системы / Ю. В. Щербатых // Психологический журнал. – 2002. – № 1. – С. 118–122.

34. Щербатых, Ю. В. Экзамен и здоровье студентов / Ю. В. Щербатых // Высшее образование в России. – № 3. – 2000. – С. 111–115.

35. Щербатых, Ю. В. Экзаменационный стресс (диагностика, течение и коррекция) / Ю. В. Щербатых. – Воронеж, 2000 ; ИАН. – 120 с.

36. Юринова, Н. Человек под дождем. Графическая психодиагностическая методика / Н. Юринова // Школьный психолог. – 2000. – № 33.

#### **Интернет-ресурсы по психологии стресса и стрессоустойчивости**

1. Ключникова, С. Аудиокнига. Держи стресс в кулаке: как извлечь выгоду из стрессовых ситуаций / С. Ключникова. – Режим доступа : <https://knigavuhe.ru/book/derzhi-stress-v-kulake>

2. Метод десенсибилизации и переработки движением глаз (ДПДГ). – Режим доступа : <https://www.youtube.com/watch?v=H-y9DbwxRQY>

3. Метод терапии отправных точек RPT. – Режим доступа : <https://www.youtube.com/watch?v=e9u-uGENWpU&t=26s>

4. Нейрографика. – Режим доступа : <https://www.youtube.com/watch?v=e9u-uGENWpU&t=26s>



*Учебное издание*

**КУТБИДДИНОВА Римма Анваровна**

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА:  
ВИДЫ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ,  
ДИАГНОСТИКА, МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

*Учебно-методическое пособие*

**Верстка О. А. Надточий**

**Корректор В. А. Яковлева**

Подписано в печать 04.12.2019.  
Бумага «Mondi». Гарнитура «Calibri». Формат 60x84<sup>1/16</sup>.  
Тираж 500 экз. (1-й завод 1–100 экз.).  
7,2 усл. п. л. Заказ № 615-19.

---

Сахалинский государственный университет  
693008, Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 290, каб. 32.  
Тел. (4242) 45-23-16, факс (4242) 45-23-17.  
E-mail: izdatelstvo@sakhgu.ru,  
polygraph@sakhgu.ru