

Министерство внутренних дел Российской Федерации
Департамент кадрового обеспечения
Омская академия
Центр защиты от стресса

**КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА
И ПОВЫСИТЬ СВОЮ
ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ
УСТОЙЧИВОСТЬ**

Методическое пособие

Москва 2006

Как избавиться от стресса и повысить свою психологическую устойчивость: Методическое пособие. — М.: УОРЛС ДКО МВД России, 2006. —12 с.

Авторский коллектив:

Х. М. Алиев — генеральный директор Центра защиты от стресса, ведущий научный сотрудник Психологического института РАО;

М.Н. Хоменко — начальник Центра авиационно-космической медицины ГНИИ военной медицины Минобороны России, профессор, доктор медицинских наук;

К. А. Егоров — старший инспектор по особым поручениям Управления организации работы с личным составом ДКО МВД России.

Методическое пособие предназначено для начальствующего состава и сотрудников специальных подразделений, командиров сводных отрядов и сотрудников органов внутренних дел, готовящихся к выезду в служебную командировку на территорию Северо-Кавказского региона, а также психологов и специалистов подразделений по работе с личным составом.

Приведенные рекомендации основаны на отечественном методе психофизиологической саморегуляции «Ключ» (автор метода Алиев Хасай Магомедович, авторские патенты РФ №1785711,2041721)

Метод «Ключ» успешно применялся в различных ситуациях, в том числе при экстренной психологической реабилитации пострадавших от терактов в городах Кизляре, Каспийске, Москве, Ессентуках, Беслане; организации психологической помощи бывшим заложникам, а также при антистрессовой подготовке личного состава специальных подразделений, направляемых в горячие точки.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА И ПОВЫСИТЬ СВОЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ

(по методу «Ключ»)

Ключ к управлению своим психологическим состоянием

Для того чтобы в нужный момент снять или ослабить стрессовое напряжение, мобилизоваться, преодолеть страх или психологические барьеры, необходимо научиться управлять своим состоянием.

Скажешь себе, например, «Спокойно!», а сердце не слушается, сильно бьется в груди — организм при стрессе не подвластен воле. Получить доступ к управлению сложными психическими реакциями человека можно путем освоения приемов мысленного управления рефлексорными реакциями организма.

В качестве такого временного посредника между сознанием человека и его организмом используются специальные идеорефлексорные приемы — автоматические движения, возникающие рефлексорно в ответ на их образное представление. Например, рука по вашему желанию может медленно «всплыть» вверх без обычных мышечных усилий. При этом происходит ослабление нервного напряжения и выход на управляемое состояние саморегуляции, когда вам начинают подчиняться и другие реакции, проистекающие в организме.

После того, как вы освоите приемы, описанные ниже, у вас появятся навыки быстрой саморегуляции, и вы сможете снимать стресс и повышать свою психологическую устойчивость уже без применения всего комплекса приемов. И тогда если скажете себе «Спокойно!», то это произойдет.

Как избавиться от чрезмерного стрессового напряжения

Если вы хотите избавиться от эмоционального напряжения, тревоги, страха или усталости, в нужный момент полностью мобилизоваться (например, перед выходом на спецоперацию) или расслабиться (например, перед отходом ко сну), то используйте следующие простые, но эффективные приемы для управления собственным психологическим состоянием. При их выполнении для достижения большей концентрации внимания на волевых усилиях можно по желанию закрыть глаза.



1. «Расхождение рук». Встаньте, вытяните руки перед собой на уровне груди (при этом держите их расслабленными в локтях), выполните первый идеорефлекторный прием: мысленно представьте себе, что ваши руки без обычных мышечных усилий плавно автоматически начинают расходиться в разные стороны друг от друга.

Кроме того, чтобы быстрее вызвать это рефлекторное (автоматическое) движение, подберите для себя подходящий образ, например, представьте себе мысленно, что руки отталкиваются одна от другой как однополярные магниты или их растягивает в разные стороны неведомая сила.

Не спешите, рефлекторное движение может начаться не сразу, а через промежуток времени от 5 до 30 секунд.

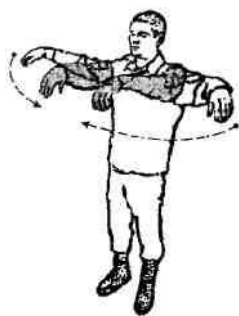
Если ваши руки стали медленно расходиться, то это означает, что процесс расслабления начался и стрессовое напряжение ослабевает. Подождите, когда руки разойдутся полностью, и повторите этот прием 2-3 раза подряд.

Если руки не расходятся, значит, у вас мышцы рук закрепощены. Чтобы избавиться от этого, необходимо сделать несколько легких разминочных упражнений, а также 5-7 циклов на вдох и выдох, чуть более глубокий, чем обычно.

Встряхните руки и повторите этот прием на расхождение еще раз.

Если руки при вашем мысленном усилии не расходятся, то проведите легкий

массаж биологически активных точек, расположенных на ушных раковинах, кончике носа, а также помассируйте те участки шеи, где мышцы наиболее напряжены, или те, от прикосновения к которым вы испытываете болевые ощущения. Если руки при этом устают, то время от времени их следует встряхивать, продолжая самомассаж примерно в течение 5 минут. Это снижает мышечное напряжение, устраняет боли и спазмы, улучшает кровоснабжение головного мозга, создавая ощущение «легкости и ясности» в голове. Таким образом, вы можете полностью восстановить нормальное рабочее состояние, и выполнение данного приема должно получиться.



2. «Схождение рук». Независимо от того, получился у вас первый идеорефлекторный прием или нет, обычным способом — при помощи физического усилия, разведите руки в стороны на уровне плеч и выполните второй идеорефлекторный прием: из этого положения постарайтесь мысленно свести руки перед собой. Повторите этот прием 2-3 раза. Если прием не получается, то, как и в предыдущем случае, сделайте несколько разминочных упражнений и дыхательных циклов.



3. «Парение рук». Далее переходите к следующему приему: опустите руки, мысленно представьте, что одна из них плавно «всплывает» вверх, например, как это бывает в невесомости. Затем то же самое проделайте с другой рукой. В итоге вы должны испытать приятное чувство внутренней легкости или, возможно, ощущение полета.

4. Если перечисленные приемы у вас не получились, следует встать, максимально расслабиться и в течение 3-5 минут выполнять упражнение на покачивание всем телом (вперед-назад, влево-вправо, круговые движения корпусом тела вокруг его оси — как комфортнее), словно вы покачиваетесь на волнах или вращаете обруч. Такими мерными движениями всех нас покачивали и убаюкивали в детстве, а мы расслаблялись независимо от причины наших переживаний и незаметно засыпали. После этого еще раз

повторите идеорефлекторные приемы: «расхождение рук», «схождение рук», «парение рук».

Затем следует перейти к следующему упражнению

5 Идеорефлекторная виброгимнастика устраняет возникающие после напряженной умственной работы усталость и ощущение «тяжести» в голове, способствует снятию сосудистых и мышечных спазмов. Виброгимнастику можно практиковать как в комплексе с идеорефлекторными приемами, так и отдельно (от 1 до 5 раз в сутки по 30-40 секунд). Ее максимальный эффект проявляется при сильном стрессовом возбуждении или усталости. Главное условие — правильно выбранный ритм вибрационных движений. Это такой ритм, при котором вибрационные движения осуществляются с минимальным усилием, как бы автоматически; это ритм, доставляющий удовольствие.

Внимание!

Выполнение виброгимнастики без контроля врача противопоказано лицам с нарушениями в области позвоночника.

Встаньте прямо, расслабьтесь, слегка согните ноги в коленях и начните осуществлять вибрационные движения всем телом, разгибая и сгибая одновременно оба колена, как бы делая слегка заметные приседания. Ускоряйте частоту сгибаний и разгибаний ног в коленях в поиске такого ритма, который был бы для вас наиболее приятен, комфортен. Верхняя часть тела при этом совершенно расслаблена, руки и плечи двигаются свободно в ритме всего тела.

Для того чтобы быстрее найти свой ритм, выберите подходящий образ: представьте, например, что вы двигаетесь верхом на скачущем коне или что к вашему расслабленному телу подключен вибромассажер.

Во время выполнения виброгимнастики значительно повышается способность организма реагировать на волевые команды, поэтому 5-7 раз мысленно повторите себе фразу: «Я здоров, спокоен, во мне много энергии, я полон сил, все будет хорошо!»

При первых признаках утомления в мышцах ног следует прекратить виброгимнастику и сразу повторить все три известных вам идеорефлекторных приема. Эффективность их выполнения должна повыситься.

После выполнения перечисленных приемов независимо от того, насколько хорошо они у вас получились, обязательно присядьте и в течение 2-3 минут побудьте в расслабленном состоянии (можно закрыть глаза), так как именно сейчас наступает желаемый результат: чувство облегчения, успокоения, душевного и физического равновесия.

В это время настройтесь на хорошее, активное состояние: вспомните себя в моменты, когда вы бодры, свежи, полны сил, вспомните, как вы при этом дышите, выглядите, действуете. Затем откройте глаза.

Примечание.

При выполнении идеорефлекторных приемов нередко возникают самопроизвольные (автоматические) колебания тела. Это ритмичное, приятное покачивание — закономерная реакция организма на расслабление. Его не следует сдерживать, оставайтесь в расслабленном состоянии и покачивайтесь, как на волнах

Как повысить устойчивость к стрессу

Курс антистрессовой подготовки, направленной на выработку навыков повышения устойчивости к стрессу и снижение утомляемости, состоит из 5 получасовых тренировочных занятий, выполняемых в удобное для вас время. В ходе занятий вырабатываются навыки по минимизации и снятию эмоционального напряжения, а также достижению высокой психологической готовности к решению предстоящих задач. При этом повышается способность человека контролировать себя в экстремальных ситуациях, преодолевать значительные эмоциональные и физические нагрузки с меньшим ущербом для здоровья.

Эффективность курса обеспечивается использованием известных вам идеорефлекторных приемов, виброгимнастики, а также дополнительным включением в этот комплекс специального раскрепощающего упражнения «Сканирование».

«Сканирование». Упражнение содержит ряд специально подобранных и периодически повторяющихся движений. Его выполнение позволяет выявить именно то движение, которое в большей степени вам подходит для снятия эмоционального напряжения и внутреннего раскрепощения. При выполнении движений следует стремиться к тому, чтобы они выполнялись без напряжения с минимальным мышечным усилием. Таким образом, через определенное время движения, выполняемые при помощи физической силы, вы сможете осуществлять как бы автоматически (идеорефлекторно).

Повторите несколько раз в течение полминуты любые легкие и приятные для вас упражнения:

- Круговые движения головой.
- Движения с задействованием рук и плечевого пояса.
- Круговые движения бедрами (как при вращении обруча).
- Движения в области коленных суставов.

После чего в течение полминуты повторите еще раз то движение, которое показалось вам самым легким и приятным.

Это и есть ваше ключевое раскрепощающее движение. Возможно, оно вам знакомо из повседневной жизни — именно это движение вы непроизвольно делали в моменты нервного напряжения. Теперь вы выполняете его сознательно для обучения навыкам саморегуляции.

Достигнув состояния расслабления с помощью идеорефлекторных и дополнительных приемов, начните вырабатывать навыки устойчивости к стрессу.

Мысленно представьте себе образ стрессового раздражителя, который лишает вас уверенности в себе, «выбивает из колеи» или по отношению к которому вы стремитесь повысить свою психологическую устойчивость (предстоящее выполнение служебно-боевой задачи, встреча с неприятным человеком, выступление перед большой аудиторией, спортивное соревнование и т.д.).

При этом контролируйте ответные реакции организма, которые могут проявляться в виде различных ощущений, связанных с перенапряжением («ватные» ноги, мелкая дрожь, изменение дыхания, учащенное сердцебиение, повышенное потоотделение и др.).

Снимите стрессовое напряжение с помощью обычных физических упражнений или действий, связанных с некоторой физической нагрузкой.

Повторяя эти упражнения 2-3 раза, представьте ситуацию, связанную со стрессовым напряжением, и снимайте возникшее напряжение разминкой.

Затем сделайте виброгимнастику и мысленно представьте именно то психологическое состояние, в котором вы хотите находиться в предстоящей стрессовой ситуации: ясность ума, чувство внутренней уверенности, полнота эмоциональных и физических сил и т. д.

Для закрепления эффекта следует сразу вслед за виброгимнастикой выполнить три известных вам идеорефлекторных приема.

Ваша психологическая устойчивость непременно повысится. Кроме того, вы заметите, что стали меньше уставать и гораздо успешнее преодолеваете различные стрессовые ситуации, быстрее овладеваете собой и находите эффективные и неординарные решения в критических ситуациях.