

Віталія Шебанова

*доктор психологічних наук,
професор кафедри психології
Херсонський державний університет
e-mail: vitaliashebanova@gmail.com*

ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНІ ТЕХНІКИ ТА ПРИЙОМИ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ

Вступ

Екстремальні ситуації, природні та техногенні катастрофи, ситуації насилля, пандемії та інші ситуації, які порушують базове почуття безпеки та несуть у собі погрозу життю та здоров'ю самої людини та/або її близьких, – зумовлюють виникнення та розвиток у постраждалих осіб кризових станів. Окрім того, різноманітна кількість невирішених складних життєвих ситуацій також можуть зумовлювати кризові стани особистості (Старшенбаум, 2014, 2016; Шебанова, 2017 а, 2017 б, 2017 в, 2017 г; da Silva, Siegmund, Bredemeier, 2015).

До основних характеристик кризових станів особистості відносять високий рівень психічного напруження, в деяких випадках спостерігається перенапруження після чого виникає психічне виснаження. Науковці до важливих ознак кризових станів особистості відносять високий рівень тривоги, гніву, суму, відчуття безпорадності, апатії, фізичного стомлення, різке зниження самооцінки, сенситивність, депресія, а також наявність психологічної фрустрації як нездоланої перешкоди або життєвої ситуації (Старшенбаум, 2014, 2016; Шебанова, 2017 а, 2017 б, 2017 в, 2017 г; da Silva, Siegmund, Bredemeier, 2015; Rauch, Foa, Felgoise, Nezu, Nezu, Reinecke, 2018; Luxton, June, Kinn, 2019).

Науковці зазначають, що подолати кризовий стан зазвичай людина може самостійно (Ромек, Конторович, Крукович, 2005). На початковій стадії розвитку кризового стану відбувається посилення тривоги та підвищення

рівня психоемоційного напруження, що зумовлює активізацію різноманітних стратегій вирішення проблем. З метою зниження рівня психофізіологічного напруження, полегшення стану, розв'язання кризи застосовуються різноманітні ресурси як зовнішні, так і внутрішні, як психологічні, так і фізичні, як матеріальні, так і духовні. Перебуваючи у кризовому періоді людина чутлива та сприйнятлива до самої мінімальної допомоги і може отримати значну користь з простої підтримки та вислуховування. Тому кризовий стан не відноситься до категорії хворобливих порушень, це – нормальна реакція людини на аномальні події. Під час подолання своєї кризи, свого кризового стану людина отримує новий досвід, відкриває для себе нові ресурси, розширює власний діапазон адаптивних реакцій та стратегій. При цьому зазначимо, що в тому випадку, коли людина внаслідок індивідуально-психологічних особливостей та/або ситуативно реагує на кризу дезадаптивно, то криза, – поглиблюється, а хворобливі стани, – посилюються. Розвиток клінічних симптомів викликає нові дезадаптивні реакції, які можуть набути катастрофічного характеру та зумовити розвиток різних порушень, серед яких можуть бути невротичні порушення, психосоматичні порушення, психічні розлади, формування різних видів залежної поведінки, суїцидальні реакції.

Кризова психологія як сфера психологічної практики спрямована на надання психологічної допомоги особистості в кризовому стані. У її межах визначаються та впроваджуються різноманітні методи, методика та техніки, спрямовані на подолання кризових станів, зниження психічного напруження, відновлення психологічної рівноваги, профілактику дезадаптивної поведінки, що сприяє адаптації особистості до нової ситуації життя, розкриттю її внутрішніх сил та ресурсів, нормалізації її стосунків з собою, світом та іншими, оптимізації її індивідуального розвитку та гармонізації її індивідуальності.

Будь-яка кризова подія викликає не тільки нервово-психічне, але й м'язове напруження. При цьому достатньо часто м'язове напруження не

усвідомлюється тим, у кого воно виникає (особливо на перших, початкових етапах). При цьому, відмітимо, що м'язове напруження зумовлює різні неприємні наслідки такі як: відчуття втоми, безсоння, головні болі, болі у спині, порушення координації, занепокоєння тощо. З метою зниження психічного та м'язового напруження застосовують метод тілесно-орієнтованої терапії та його різноманітні вправи та техніки.

Серед різних психокорекційних / психотерапевтичних інтервенції широке застосування знаходять аутогенне тренування, прогресивна м'язова релаксація, дихальні психотехнології, техніки заземлення та інші техніки і тілесно-орієнтовані вправи, спрямовані на зниження напруження та мобілізацію особистості.

Найближча мета застосування тілесно-орієнтованої терапії – прискорити вихід із кризового стану, запобігти виникненню афективних та вегетативних розладів, сприяти створенню основи задля подальшої психокорекції. Віддалена мета – підвищити рівень психологічної компетентності клієнтів щодо навичок саморегуляції у стресових та кризових ситуаціях життя в майбутньому. Саме тому нашою метою є презентування різних технік та методів, які варто застосовувати під час різних життєвих криз особистості для зняття напруження та нормалізації психоемоційного стану.

1. Методи релаксації

Найбільш ранніми техніками тілесно-орієнтованої психотерапії історично є методи м'язової релаксації, які, починаючи з 30-40-х рр. ХХ ст., паралельно розроблялися американським психологом Е. Джейкобсоном і німецьким лікарем-невропатологом І. Шульцем. Водночас зазначимо, що створення цих методик відбувалося на міцному фундаменті, створеному багатовіковими зусиллями східних духовно-релігійних практик, що виробили свої техніки психорегуляції. Саме у 20-30-ті роки в західному співтоваристві прокинувся інтерес до медитативних шкіл і філософських вчень індуїзму, буддизму, даосизму і їх практичним технікам – системам тілесного

оздоровлення, таким як йога і цигун. При цьому, Г.В. Старшенбаум зауважує, що запозичені езотеричні методи у європейській культурі надалі зазнавали модифікації та переробки (Старшенбаум, 2014; 2016).

Релаксація – це метод, за допомогою якого можна частково чи цілком знизити фізичне та психічне напруження, що необхідно для людей, що знаходяться у кризовій ситуації (Шебанова, 2017 б, 2017 в, 2017 г; Benson, Proctor, 2019; Ramirez-Garcia, Leclerc-Loiselle, Genest & et al, 2020).

Методи м'язової релаксації

На сьогодні існують різноманітні варіанти нервово-м'язової релаксації за Джейкобсоном, Бенсоном, Якобсоном-Еверді та інші модифікації (Шебанова, 2017 б, 2017 в, 2017 г). Наводимо варіанти, які пропонується використовувати у роботі з людьми, що відчують різні кризові стани.

Релаксація за Е. Джейкобсоном (Шебанова, 2017 б, 2017 в, 2017 г).

Е. Джейкобсон досліджував об'єктивні прояви емоційного реагування за допомогою реєстрації м'язового напруження. При цьому, Е. Джейкобсон виявив, що різноманітні психосоматичні захворювання і неврози супроводжуються підвищенням тону м'язів. Також Джейкобсон виявив і специфічність зміни м'язового тону при різних психоемоційних порушеннях. При депресії він описував підвищення тону дихальної мускулатури; при тривозі та страху – м'язів, пов'язаних з промовою (артикуляцією і фонацією), а також потиличних м'язів.

При цьому м'язове напруження тим вище, чим вище відчувається людиною нервово-психічна напруженість. І навпаки, розслаблення м'язів здійснює на людину заспокійливу дію. Виявленому взаємозв'язку м'язового напруження та психічного напруження Е. Джейкобсон надав назву «нервово-м'язова гіпертензія». Дослідник пояснював її проявом рефлекторного функціонування нервової системи (відповідно «гіперподразнення» та «гіперзбудження»). Надалі Е. Джейкобсон довів, що розслаблення м'язів сприяє зниженню стану гіперзбудження нервової системи, відновленню рівноваги та релаксації. Звідси дослідником був зроблений висновок про те,

що навчання клієнтів техніці м'язового розслаблення буде сприяти не тільки зниженню психічного напруження, але й купіруванню симптомів низки психосоматичних розладів, які часто виникають внаслідок психофізіологічного напруження. З цією метою і був розроблений метод, названий його автором прогресивною (послідовною, поетапною) м'язовою релаксацією. Таким чином, за Е. Джейкобсоном, релаксація розуміється як управління напруженням (tension control).

Е. Джейкобсон виходив з положення, що максимально глибоке розслаблення м'язів настає після виробленого м'язового зусилля. Для навчання навичкам м'язового розслаблення було запропоновано вправу, що вміщує попереднє напруження м'язів з наступним розслабленням, як би «струшуванням» напруження. При цьому надаються інструкції виробляти певні рухи для напруження тих чи інших м'язових груп з подальшим їх розслабленням. Коротка схема прогресивної релаксації за Джейкобсоном виглядає наступним чином:

1. Кисті.
2. М'язи рук.
3. Плечі.
4. Груди і спина.
5. Стопи.
6. Гомілки і стегна.
7. Верхня третина обличчя.
8. Середня третина обличчя.
9. Нижня третина обличчя.

Надалі, після освоєння загальної схеми релаксації особлива увага спрямовується на навчання умінню помічати присутність в своєму тілі ділянок м'язового напруження. На основі цих двох базових навичок відбувається подальше навчання навичкам релаксації, яку Джейкобсон називав диференційованою – тобто різних груп м'язів при різному положенні тіла. Надалі людина, що займається м'язовою релаксацією, повинна інтегрувати цю навичку у своє повсякденне життя, використовуючи її у різноманітних ситуаціях.

При цьому у процесі вироблення навички релаксації використовується так званий цикл «напруження-розслаблення», що вміщує: 1) фокусування

уваги на окремому м'язі або групі м'язів; 2) локальне напруження зазначених м'язів; 3) їх фіксацію в напруженому стані (впродовж 5-10 секунд); 4) зняття напруження; 5) поглиблення релаксації – фокусування уваги на зниженні м'язового тону і подальше розслаблення м'язів. Подібна методика має безсумнівну подібність з використовуваними у мануальній терапії техніками постізометричної м'язової релаксації. Спільно з м'язовою релаксацією використовується також процедура ментальної релаксації (уявне представлення образів, що асоціюються з відпочинком, спокоєм, комфортним самопочуттям) і умовна релаксація, або зв'язування стану релаксу з умовним стимулом – «якорем», зазвичай вербальним.

Метод фізично-пасивної нервово-м'язової релаксації (Шебанова, 2017 б, 2017 в, 2017 г).

Сутністю методу релаксаційного тренінгу фізично-пасивної нервово-м'язової релаксації є концентрація уваги на відчуттях, які надходять від конкретних груп м'язів та їх подальшому розслабленню під час процесу безпосереднього зосередження уваги на цих м'язових групах. У цьому методі напруження (скорочення) різних груп м'язів на початку циклу розслаблення фактично відсутнє.

Метод фізично-пасивної релаксації має позитивні та негативні сторони. Його перевагами є: - відсутність обмежень: тобто при різних видах фізичних та психосоматичних розладів можна застосовувати даний вид релаксації; - можливість займатися релаксацією не привертаючи до себе уваги та не заважаючи оточуючим. Негативною стороною застосування пасивної форми релаксації є виникнення відволікаючих думок.

Вступна інформація. Загальновідомо, що переживання різноманітних дистресових ситуацій, викликає відчуття тривоги та м'язове напруження. Оволодіння навичками зниження м'язового напруження, допоможе вам зменшити стрес та тривогу.

Вам пропонується розслабити основні груп м'язів вашого тіла. Зробити це достатньо просто шляхом концентрації вашої уваги на тих групах м'язів,

які я буду називати. Досвід нашої наукової, дослідницької та практичної роботи дає підстави стверджувати, що щоденна практика та ваше бажання оволодіння цією методикою допоможуть вам досягти як психічного, так і фізичного розслаблення різних груп м'язів вашого тіла.

Інструкція: «Влаштуйтеся як можна зручніше та закрийте очі. Відчуйте своє тіло, як воно себе відчуває? Якщо десь є зони напруження в тілі відмітьте це. Пам'ятайте, вам необхідно сконцентруватися на відчуттях вашого тіла, скинути м'язове напруження та відчути розслаблення м'язів тіла. Сконцентруйтеся на процесі вашого дихання (пауза 5 с), зробіть глибокий вдих (пауза 5 с) та повільний видих (пауза 5 с); ще раз повільний глибокий вдих (пауза 5 с), повільний видих (пауза 5 с); ще раз повільний глибокий вдих (пауза 5 с), повільний видих (пауза 5 с).

Зосередьте увагу на м'язах голови. Відчуйте, як з кожним вашим видихом м'язи голови починають розслаблюватися (пауза 5 с), як хвиля розслаблення повільно-повільно спускається з верхньої точки голови до низу обличчя (пауза 5 с). Зосередьте увагу на м'язах чола (пауза 5 с). Відчуйте як м'язи чола на видиху починаються розслаблюватися (пауза 5 с), стають розслабленими (пауза 5 с), розслабилися (пауза 5 с). Перемістіть свою увагу на м'язи щік та очей (пауза 5 с). Відчуйте як очі та щоки на видиху починають розслаблюватися (пауза 5 с), стають розслабленими (пауза 5 с), розслабилися (пауза 5 с). Зосередьте увагу на м'язах рота та щелепі (пауза 5 с). Відчуйте як м'язи рота та щелепи на видиху починають розслаблюватися (пауза 5 с), стають розслабленими (пауза 5 с), розслабилися (пауза 5 с). Відчуйте як усе ваша обличчя та ваша голова, – розслабилися (пауза 15 с).

Зосередьте увагу на м'язах шиї. Відчуйте, як тепла хвиля розслаблення охоплює м'язи вашої шиї. Одночасно з тим, як ви фокусуєтесь м'язах шиї ваша голова та обличчя залишаються розслабленими. Відчуйте як на видиху ваші м'язи шиї починають розслаблюватися (пауза 5 с), стають розслабленими (пауза 5 с), розслабилися (пауза 5 с). Відчуйте як м'язи шиї стали розслабленими та важкими (пауза 15 с).

Відчуйте, як тепла хвиля розслаблення охоплює м'язи плечового поясу. Одночасно з тим, як ви зосереджуєте свою увагу на м'язах плечового поясу, ваші м'язи голови, обличчя та шиї залишаються розслабленими. Відчуйте як на видиху м'язи вашого плечового поясу починають розслаблюватися (пауза 5 с), стають розслабленими (пауза 5 с), розслабилися (пауза 5 с). Відчуйте як м'язи плечей стали розслабленими та важкими (пауза 15 с).

Відчуйте, як тепла хвиля розслаблення охоплює ваші руки. Одночасно з тим, як ви зосереджуєте свою увагу на м'язах обох рук, ваші голова, обличчя, шия і плечі залишаються розслабленими (пауза 5 с). Відчуйте як на видиху м'язи ваших рук починають розслаблюватися (пауза 5 с), стають розслабленими (пауза 5 с), розслабилися (пауза 5 с). Відчуйте як м'язи ваших рук стали розслабленими, теплими та важкими (пауза 15 с).

Відчуйте, як тепла хвиля розслаблення охоплює кисті ваших рук. Одночасно з тим, як ви зосереджуєте свою увагу на м'язах обох кистей, ваші голова, обличчя, шия, плечі, руки, – залишаються розслабленими (пауза 5 с). Відчуйте як на видиху м'язи кистей ваших рук починають розслаблюватися (пауза 5 с), стають розслабленими (пауза 5 с), розслабилися (пауза 5 с). Відчуйте як м'язи кистей ваших рук стали розслабленими, теплими та важкими (пауза 15 с).

Відчуйте, як тепла хвиля розслаблення охоплює ваші груди і живіт. Одночасно з тим, як ви зосереджуєте свою увагу на м'язах грудей та живота, ваші голова, обличчя, шия, плечі, руки, кисті рук – залишаються розслабленими (пауза 5 с). Відчуйте як на видиху м'язи ваші груди та живіт починають розслаблюватися (пауза 5 с), стають розслабленими (пауза 5 с), розслабилися (пауза 5 с). Відчуйте як м'язи грудей та живота стали розслабленими (пауза 15 с).

Відчуйте, як тепла хвиля розслаблення охоплює ваші ноги. Одночасно з тим, як ви зосереджуєте свою увагу на м'язах ніг: стегнах та ікрах, ваші голова, обличчя, шия, плечі, руки, кисті рук, груди та живіт – залишаються розслабленими (пауза 5 с). Відчуйте як на видиху м'язи ваших ніг: стегна та

ікри починають розслаблюватися (пауза 5 с), стають розслабленими (пауза 5 с), розслабилися (пауза 5 с). Відчуйте як м'язи стегон та ікри стали розслабленими теплими та важкими (пауза 15 с).

Відчуйте, як тепла хвиля розслаблення охоплює ваші стопи. Одночасно з тим, як ви зосереджуєте свою увагу на м'язах стоп, ваші голова, обличчя, шия, плечі, руки, кисті рук, груди, живіт, ноги – залишаються розслабленими (пауза 5 с). Відчуйте як на видиху м'язи ваших стоп починають розслаблюватися (пауза 5 с), стають розслабленими (пауза 5 с), розслабилися (пауза 5 с). Відчуйте як м'язи стоп стали розслабленими теплими та важкими (пауза 15 с).

Відчуйте, що усі основні м'язи вашого тіла нарешті розслаблені (5 с). Впродовж декількох хвилин (від 2-3 до 5-6 хвилин за вашим бажанням) продовжуйте відчувати розслаблення на видиху повторюючи: Я розслаблена, м'язи голови, обличчя, тіла, рук, ніг повністю розслаблені. (пауза 5-10 с).

Вихід з стану розслаблення до стану мобілізації. Починайте рахувати від 1 до 10. При цьому, з кожною цифрою ви відчуваєте, як ваше тіло все більш бадьорим, активним, відпочивши, а ваш розум все більш ясним (пауза 5 с). Коли дорахуєте до 10, відкрийте очі та відчуйте себе активною, наповненою енергією, бадьорою, готовою до відновлення вашої звичної діяльності. Починаємо: 1-2 – ви починаєте прокидатися, відчуваєте як тіло поступово наповнюється енергією; 3-4-5 – ви прокидаєтеся та все більше відчуваєте наповнення енергією та активністю; 6-7 – ви відчуваєте наповнення енергією, потягніться кистями рук та ступнями; 8 – ви відчуваєте наповнення активністю, енергією бадьорістю, потягніться руками та ногами; 9-10 – ви відкривайте очі та відчуваєте себе енергійно, активно та бадьоро, ваші думки легкі, розум ясний.

Варіант прогресивної м'язової релаксації за Якобсоном-Еверді (Шебанова, 2017 в, 2017 г).

М'язова релаксація проводиться у будь-якій зручній для клієнта позиції тіла, при якій він відчуває розслаблення. Одною з найбільш доступних, у

будь-якій ситуації, позицій тіла є, – «поза кучера» або «поза тряпичної кукли». Рекомендується у положенні сидячи на стільці, розпрямити спину, розправити плечі, можна уявити, що до центру голови та плечей прив'язані мотузки і хтось підіймає їх доверху – і під час глибокого вдиху відчуті як витягується шия, напружуються плечі (3-5 с). Тепер, уявіть, що хтось відрізав ці мотузки, і на видиху розслаблюються усі м'язи. Голова м'яко опускається на груди; спина м'яко округляється; руки лежать на стегнах, не торкаючись одна одну, лікті злегка округлені; ноги злегка розставлені й зігнуті під тупим кутом; очі закриваємо. Ця поза була характерна для кучера, який дрімав чекаючи сідока (див. рис. 1).



Рис. 1 Поза кучера

Нижче приводиться текст, використовуваний у процесі роботи з клієнтами.

Вступна інструкція: Зараз влаштуйся максимально комфортно, прими будь-яку позу у якій ти зможеш максимально розслабитися задля досягнення стану повного відпочинку. Бажано закрити очі, для більшої концентрації уваги на відчуттях свого тіла.

Зосередься на своєму диханні (пауза 10-15 с). Відчуй, як свіже повітря входить у ніздрі (пауза до 10 с), надходить далі через горло у легені (пауза до 10 с), відчуй як груди й живіт підіймаються та розширюються на вдиху та повільно розслаблюються та знижуються на видиху. Чи вдалося помітити напруження у грудях на вдиху та розслаблення на видиху? (повторюємо вправу.) Чи вдалося цього разу відчуті напруження? Розслаблення?

Намагайся зосередитися на цій відмінності, коли ми будемо виконувати наступні вправи. (після кожної вправи витримується пауза у 10-15 с)

Вправу на розслаблення кожної групи м'язів спочатку я буду докладно пояснювати перш ніж ти приступиш до її виконання. Твоє завдання уважно вислухати, зрозуміти що необхідно робити, дати мені сигнал у вигляді кивка головою і потім після моїх слів «Зрозуміло? Почали» приступити до її виконання.

(1) Стопи та ікри. Відчуй як обидві стопи контактують з підлогою всією своєю поверхнею (пауза 5 с). При виконанні вправи, тобі необхідно одночасно залишити носки стоп на підлозі, підняти обидві п'яти якнайвище та сконцентруватися на напруженні стоп та ікр. Зрозуміло? Почали. Підними Обидві п'яти підіймаються високо-високо, досягають свого максимуму і затримуються у цьому положенні на 30 с. Відчуй напруження у стопах та ікрах. І наразі розслаблюємо стопи та ікри просто надаючи їм можливість м'яко опуститися. Сконцентруйся на відчутті розслаблення (пауза 10-15 с). Можливо, при розслабленні ти відчуєш як м'язи стають приємно теплими, розслабленими, м'якими. Повторюємо вправу 2-3 рази до фіксації уваги на відчуттях тепла, розслаблення та можливо приємного поколювання у стопах та ікрах.

(2) М'язи стегна. Задля виконання цієї вправи необхідно за моїм сигналом витягнути ноги перед собою та відірвати їх від підлоги. При цьому напружуються м'язи стегон, м'язи гомілок (ікри) не напружувати! Зрозуміло? Почали. Підними обидві випрямлені ноги перед собою. Тримай прямими (пауза 5 с), ще пряміше. Відчуй напруження у стегнах та м'язах живота (пауза 10 с). Потримай скільки зможеш і розслаб надаючи ногам можливість м'яко опуститися. Сконцентруйся на відчутті розслаблення (пауза 10-15 с). Повторюємо вправу 2-3 рази до фіксації уваги на відчуттях тепла, розслаблення та можливо приємного поколювання у стегнах та м'язах живота. Для пропрацювання протилежної групи м'язів, уявляємо ніби бажаємо п'ятами зробити дірку у підлозі. Концентруємося на відчутті

напруження у цей момент. Зрозуміло? Почали. Надавлюємо п'ятами на підлогу і відчуваємо напруження у стегнах. Давимо ще сильніше, ще сильніше. Доводимо напруження до максимуму (пауза до 10 с). І розслаб ноги. Сконцентруйся на розслабленні верхньої частини ніг. Пауза до 20 с. Повторюємо вправу 2-3 рази до фіксації уваги на відчуттях тепла, розслаблення та можливо приємного поколювання у стегнах.

(3) М'язи рук. Задля виконання цієї вправи необхідно за моїм сигналом стиснути одночасно обидві руки у кулаки як можливо міцніше. Зрозуміло? Почали. Напружуємо кулаки, що сильніше та міцніше, доводимо напруження до максимуму і тримаємо (пауза 10 с). Потримай скільки зможеш і розслаб руки розжав кулаки та струшуючи напруження з рук. Сконцентруйся на відчутті розслаблення (пауза 10-15 с). Повторюємо вправу 2-3 рази до фіксації уваги на відчуттях тепла, розслаблення та можливо приємного поколювання у кистях рук. Задля пропрацювання протилежної групи м'язів, необхідно розвести пальці рук якого можна ширше... Доводимо напруження до максимуму, а потім розслаблюємо. Повторюємо вправу 2-3 рази до фіксації уваги на відчуттях тепла, розслаблення та можливо приємного поколювання у кистях рук.

(4) Наступна вправа спрямована на пропрацювання плечового поясу. Зауважимо, що значна кількість напруження, яке виникає при різних труднощах та складнощах концентрується у плечах. Напружуємо плечі та утримуємо це положення якомога довше, потім розслаблюємо. Зрозуміло? Почали. Підніміть плечі якомога вище та затримайся у цьому положенні, можеш уявити що ти бажаєш доторкнутися плечима до мочок вух. Доведи напруження до максимуму, затримайся у ньому (пауза до 20 с), і розслаб плечі. Повторюємо вправу 2-3 рази до фіксації уваги на відчуттях тепла, приємної ваги та розслаблення у плечах. Відчуй як разом з м'язами шії розслабилися м'язи потилиці.

(5) Наступна вправа спрямована на пропрацювання м'язів обличчя. Починаємо з очей. Необхідно замружити очі якого можна сильніше.

Зрозуміло? Почали. Замруж очі дуже міцно. Доведи напруження до максимуму і тримаємо напруження (пауза до 10 с). Розслаб м'язи очей відкриваючи очі. Ця вправа дуже корисна при стомленні очей та рекомендується для поліпшення зору при короткозорості. Концентруємося на щоках: «надуваємо» щоки якомога більше, тримаємо напруження та розслаблюємо. Зрозуміло? Почали... Наступна вправа для пропрацювання м'язів рота. Спочатку спробуй посміхнутися якомога широко, наскільки можливо. Затримайся у цьому положенні до 10 с. і розслаб м'язи рота. Потім навпаки збери губи разом та уяви, що тобі необхідно задати свічку. Затримайся у цьому положенні до 10 с і розслаб губи. Зрозуміло? Почали. Кожна вправа повторюється 2-3 рази до фіксації уваги на відчуттях тепла, розслаблення.

(6) Концентрація уваги на диханні. Відчуй, як з кожним вдихом приємне свіже, прохолодне повітря входить у ніздрі, спускається через дихальні шляхи до легенів (пауза 5 с). З кожним вдихом ти наповнюєшся бадьорістю, енергією, здоров'ям (пауза 5 с). Грудна клітина розширюється, плечі розправляються (пауза 5 с). Уяви, що кожний твій видих це хмаринка пари.... Яка відділяється від тебе та уносить з собою всі турботи, тривоги та неприємності. Вона розчиняється і з нею розчиняються всі неприємності, хвилювання, тривоги. Ти залишаєшся з почуттями приємного спокою, впевненості у собі та своїх можливостях, активності тощо.

Аутогенне тренування (Шебанова, 2014).

Аутогенне тренування (АТ, аутотренінг) – це активний метод саморегуляції мимовільних функцій організму, метод активізації та використання глибинних ресурсів людини за рахунок занурення у стан повної фізичної та психічної рівноваги. Аутотренінг є концентрованою формою психічної саморегуляції з одночасним самонавіюванням та саморозслабленням. Аутотренінг передбачає застосування прийомів самонавіювання психічного спокою одночасно з м'язовою релаксацією (розслаблення м'язів). Аутотренінг спрямований на регуляцію психічного

стану та активності людини; посилення контролю над емоціями й поведінкою; створення позитивного емоційного фону; мобілізацію соматичних і духовних русу рів; підвищення самооцінки й упевненості в собі, відчуття внутрішньої свободи та розкнутості; активізацію пізнавальних процесів тощо. АТ використовується як ефективний засіб профілактики, лікування і реабілітації безлічі захворювань, як метод відпочинку і відновлення сил, як спосіб бути більш спокійним, гармонійним та розсудливим (Шебанова, 2014).

Техніка спрямована на відновлення динамічної рівноваги гомеостатичних механізмів людського організму, які порушуються під впливом стресу.

Сфери застосування АТ

Можливості АТ достатньо широкі. Це метод, який впливає на людину в цілому, однак його вплив (в залежності від необхідності) може бути спрямований на різні сфери: • тіло і робота з ним (відчуття, болі, захворювання); • емоційний стан (тривога, страх, напруження, інші емоції, настрої); • воля (мотивація, зібраність, досягнення цілей, завзятість, тренування навичок); • розум (інтелектуальні здібності, ясність думки, розвиток пам'яті, уваги, мислення); • творчість (розвиток здібностей, образне мислення, натхнення); • ситуації з іншими людьми (ставлення до ситуації, власна поведінка у ній); • пізнання себе і світу (досвід екзистенціальних переживань, контакт з несвідомим, чутливість до себе і світу).

Я.М.Воробейчик відмічає, що робота у кожному з напрямів вимагає персонального підходу, акценту на певних навичках, індивідуально підібраного комплексу формул самонавіювання (Воробейчик, 2004).

До найбільш частих проблем, які вирішуються за допомогою АТ відносять: • зняття наслідків стресів і кризових станів; • зниження емоційного напруження, почуттів тривоги та страху; • нормалізація сну (для засинання; для бадьорого пробудження; для повноцінного відпочинку під час сну); • мобілізація енергетичних і творчих ресурсів; • відновлення сил за короткий

час; • корекція дезадаптивної поведінки (надмірне вживання алкоголю, куріння, переїдання і зайва вага тощо); • поліпшення спортивних досягнень; • зміцнення імунітету до простудних захворювань; • профілактика захворювань серцево-судинної системи (інфаркту, інсульту); • зміцнення мотивації та волі; • лікування невротичних розладів, пов'язаних з психофізичними виснаженням, страхами і нічними кошмарами, нав'язливими станами; • профілактика, супровід і реабілітація при психосоматичних захворюваннях (гастрит, виразка шлунку і дванадцятипалої кишки, бронхіальна астма, алергічні реакції, мігрені тощо); • полегшення перебігу і допомогу в лікуванні соматичних захворювань; • самопізнання, саморозвиток і самовиховання; • відновлення контакту з власним тілом; • зниження впливу емоцій на поведінку; • набуття стійкості у стресових ситуаціях; • розвиток чутливості до світу та інших.

АТ складається з двох щаблів.

Вправи першого щабля дозволяють опанувати навички: релаксації; управління своїм емоційним та фізичним станом; досягнення і утримання внутрішньої рівноваги; застосування формул самонавіювання.

Другий щабель спрямований на розвиток творчих можливостей і інтуїтивного мислення, пізнання себе і світу, вирішення екзистенціальних питань.

Історична довідка

Створення методу АТ традиційно приписується німецькому лікарю і вченому І. Шульцу, який у 1932 році випустив книгу з однойменною назвою. Однак, ще наприкінці 19 століття самонавіюванням активно займалися великі російські лікарі, такі як С.П. Боткін та В.М. Бехтерев.

При створенні методики АТ Шульц спирався на учіння індійських йогів, європейську систему самонавіювання та техніку занурення у стан самогіпнозу. При відборі способів психічної саморегуляції для їх включення в АТ Шульц спирався на положення, що прийоми самооптимізації нервово-психічного стану повинні:

- сприяти зануренню у аутогенний стан, – перехідний стан між бадьорістю та сном, напівдрімота. Досягнення цього стану стає можливим завдяки детермінації наступних станів: важкості, тепла, глибокого розслаблення та відпочинку.
- потенціювати один одного завдяки синергетичним зв'язкам та у відповідності до змісту мовних формул активізувати минулі спогади, які пов'язані з приємними відчуттями;
- динамічно змінюватися, викликати не тільки стан спокою, розслаблення, гармонізації, а за необхідністю сприяти мобілізації, активності, підвищенню життєвих сил та стійкості тощо;
- бути нескладними для оволодіння та самоконтролю; - супроводжуватися формулами самонавіювання, за допомогою яких можливо наочно їх уявляти «як мелодію, звукову фразу, картину тощо».

Спочатку АТ використовувалася для лікування неврозів, профілактики стресу, полегшення болю різного походження. Згодом стало ясно, що сфера застосування цього методу може бути набагато ширше.

У даний час АТ має різноманітні доповнення та модифікації у працях таких видатних лікарів та психологів як: П.М. Зінов'єв, А.М. Свядощ, Г.С. Беляєва, Н.В. Іванова, А.Г. Панов, М.М. Решетников, В.Є. Рожнов, В.А. Анан'єв, В.С. Лобзин та ін. (цит. за Шебановою, 2014; 2017 а).

Протипоказання для занять АТ (за В. А. Анан'євим):

- впродовж одного-трьох місяців після серцевого нападу (гострого інфаркту міокарда) або після інсульту. Проте, заняття АТ вкрай корисні після трьох місяців реабілітації для попередження можливих нападів у майбутньому;
- виражена артеріальна гіпотонія (70/30 мм ртутного стовпа і нижче);
- цукровий діабет, що вимагає інсулінової терапії (всмоктування і утилізація інсуліну значно змінюються під час виконання вправ АТ і, отже, вимагають постійного контролю рівня цукру в крові і сечі, що зазвичай неможливо для більшої частини діабетиків);

- глаукома. Однак, під наглядом фахівця, АТ може ефективно використовуватися для нормалізації внутрішньоочного тиску;
- психічні захворювання, в тому числі шизофренія, що супроводжуються галюцинаціями, дереалізація, деперсоналізація;
- схильність до сомнамбулізму («лунатизм» – спонтанний сомнамбулізм; сомнамбулічні реактивні стани у минулому, в зрілому віці; «впадань» у сомнамбулізм на сеансах АТ);
- напади органічного генезу – епілепсія, випадки, коли з будь-якої причини свідомість втрачалась на тривалий час;
- клаустрофобія, складні поліобсесії з системою ритуалів (Ананьев, 2006).

Навчання учасників методиці (техніці)

аутогенного тренування (аутотренінгу, самонаведення гіпнозу)

Серед різних методів для вирішення різноманітних проблем пов'язаних з фізичним і психічним здоров'ям особливу увагу ми приділяли навчанню учасників групи методу аутогенного тренування (АТ) як способу поліпшення саморегуляції і нормалізації поведінки.

За формою роботи виокремлюють аутотренінг груповий, індивідуальний і змішаний (індивідуально-груповий). Перший є більш ефективним завдяки кількості залучених, а також дії механізму динаміки групової взаємоіндукції. Однак, зауважимо, що негативне ставлення навіть одного з членів групи до аутотренінгу також може значно знижувати ефективність цього методу внаслідок психогенного впливу.

Оволодіння технікою занурення у самогіпнотичний стан, найчастіше, здійснюється під керівництвом психолога (психотерапевта), особливо на початковому етапі навчання.

Особам з недостатньо добрим рівнем розвитку пам'яті можна тимчасово користуватися диктофоном, на який записаний текст, виголошений психологом або самостійно клієнтом. Запам'ятовування тексту (словесних формул) не представляє особливої складності, якщо

застосовувати рекомендовану нами методику навчання, яка враховує психологічні особливості пам'яті дорослої людини.

Учасники знайомилися з дієвими механізмами АТ, сутністю методу і тими простими умовами, які дозволяють підвищити ефективність досягнення поставлених цілей:

- прийняти зручну релаксаційну позицію (позу «кучера», положення «напівсидячи у кріслі» або лежачи – див. рис. 2).

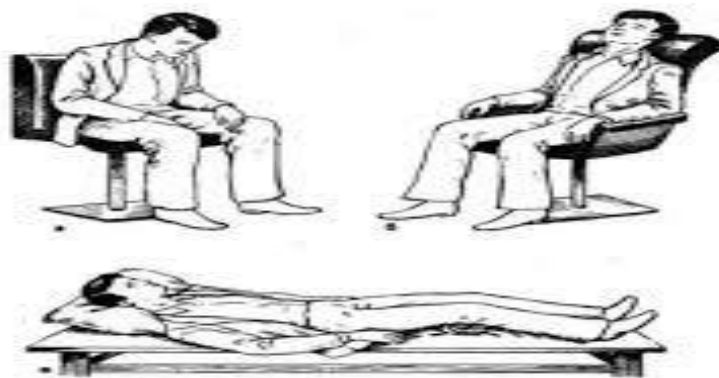


Рис. 2 Пози аутогенного тренування: кучера, напівсидячи у кріслі та лежачи.

Після прийняття релаксаційної позиції рекомендується зосередитися на відчуттях власного тіла, і вольовим зусиллям спробувати максимально розслабити м'язи тіла та обличчя. Можливо запропонувати стислий варіант проведення м'язової релаксації за Е.Джейкобсоном напружити та розслабити у три-чотири цикли м'язи рук, ніг, плечей, шиї, обличчя. Однак, зауважимо, що кожен самостійно вирішує яким чином буду досягати відчуття стану розслаблення м'язів.

Наступним етапом є проведення дихальної розминки або концентрації уваги на дихання. Існують різні варіанти ми пропонуємо дво-три хвилинне діафрагмальне дихання (за 1 хвилину приблизно 14-16 дихальних рухів). Надаємо наступну інструкцію: «Прийміть найбільш комфортну для себе позицію. Знайдіть максимально зручне положення для рук, ніг і голови. Ви можете залишатися з відкритими очима або прикрити їх так, як ніби ви прилягли відпочити. Відсутня необхідність прагнути досягти глибокого розслаблення, тому що будь-яка його стадія дозволяє реалізувати поставлені

завдання. Відсутня необхідність щось змушувати себе робити – прояви вольових зусиль лише ускладнюють досягнення релаксації;

- промовляти «всередині себе» формули, які вимовляє психолог під час сеансу, при цьому бажано образно уявляти ситуацію, яка описується словами (наприклад, приємний відпочинок, легке і вільне дихання, струнка фігура, легка хода тощо);

- заздалегідь продумати і сформулювати завдання проведення аутотренінгу, наприклад: зменшення емоційної напруженості, подолання наслідків стресу, нейтралізація негативних емоцій, подолання залежної поведінки, відновлення психічної рівноваги, мобілізація сил, відчуття гармонії та благополуччя тощо;

- перед початком сеансу рекомендується виконати декілька фізичних вправ, які сприяють поліпшенню відчуття релаксації (напруженість м'язів змінити розслабленням).

АТ включає наступні стандартні стадії/етапи:

- розслаблення, загальне заспокоєння;
- важкість (рук, ніг, плечей, тіла – на розслаблення м'язового тону);
- тепло (рук, ніг – на розширення судин шкірного покриву);
- «пульс» – (серце б'ється рівно та спокійно);
- дихання (спокійне, рівномірне і плавне);
- тепло живота та області сонячного сплетення (нормалізація кровопостачання внутрішніх органів);
- прохолода лоба;
- самонастроювання на бажаний стан (формулювання позитивних тверджень, які допомагають реалізувати цілі, вирішення психологічних завдань, подолання хворобливих процесів і станів);
- завершення АТ.

Стисло зупинимося на кожній зі стадій/етапів:

- *перша стадія* - загального заспокоєння. Клієнту рекомендується заплющити очі (для більшого занурення у стан концентрації на відчуття тіла

та стану спокою та комфорту). Після цього рекомендується повільно повторити декілька разів: - я повністю зосереджений на відчуттях свого тіла, мені добре, приємно, почуваю себе спокійно, комфортно та розслаблено; - я почуваю себе спокійно та розслаблено; - все що мене бентежило, турбувало та хвилювало зараз перестає мати будь-яке значення; - я заспокоююся та розслаблююся;

- я відчуваю як розслаблюються м'язи мого тіла; - я відчуваю як розслаблюються м'язи моїх ніг; - я відчуваю як розслаблюються м'язи моїх рук; - я відчуваю як розслаблюються м'язи тулуба; я відчуваю як розслаблюються м'язи плечей; - моє тіло розслаблене; мені спокійно, добре, приємно, комфортне;

- я відчуваю як розслаблюються м'язи всього мого обличчя; - розслаблюються м'язи очей; - розслаблюються м'язи язика та рота, - розслаблюються м'язи нижньої щелепи, моє обличчя повністю розслаблене; мені спокійно, добре, приємно, комфортне;

- я відчуваю що моє тіло та моє обличчя повністю розслаблені; мені спокійно, добре, приємно, комфортне;

- *друга стадія - м'язової релаксації*. Клієнту рекомендується сконцентруватися на тілесних відчуттях та послідовно викликати на намагатися відчуті певні відчуття важкості починаючи з домінуючої руки. Далі наводимо текст для тих, у кого домінуючою є права рука .

- моя права рука стає важкою, важкою, ще більш важкою...; - відчуття важкості у правій руці повільно зростає...;

- моя права рука стає важка, важка... надто важка, важка; права рука стає важкою, в'ялою, лінивою;

- моя права рука важка;

- моя ліва рука стає важкою, важкою, ще більш важкою..., - відчуття важкості у лівій ріці повільно зростає...;

- моя ліва рука стає важка, важка... надто важка, важка; ліва рука стає важкою, в'ялою, лінивою;

- моя ліва рука важка;
- мої руки важки, в'ялі, ліниві;
- моя права нога стає важкою, важкою..., ще більш важкою; - відчуття важкості правої ноги поступово зростає...;
- моя права нога стає важка, важка, надто важка, важка; права нога стає важкою, в'ялою, лінивою;
- моя права нога важка...;
- моя ліва нога стає важкою, важкою..., ще більш важкою; - відчуття важкості лівої ноги поступово зростає...;
- моя ліва нога стає важка, важка, надто важка, важка...; ліва нога стає важкою, в'ялою, лінивою;
- моя ліва нога важка...;
- мої ноги важкі;
- мої руки, ноги та плечі важкі;
- моє тіло важке та розслаблене... мені спокійно, добре, приємно, комфортно.

Відповідно, ті у кого домінуюча ліва проговорюють текст починаючи з лівої руки, а потім лівої ноги.

Стадія тепла. Після цього за подібною схемою самонавіуються відчуття тепла.

Стадія серцебиття. Серце б'ється рівно та спокійно;

Стадія дихання. Моє дихання спокійне, рівномірне, глибоке і плавне.

Стадія тепло живота та області сонячного сплетення. Я відчуваю тепло у області живота або сонячного сплетіння.

Етап прохолоди лоба. Я відчуваю прохолоду лоба. Мій лоб приємно прохолодний.

Етап самонастроювання на бажаний стан.

Спираючись на досвід нашої психотерапевтичної та викладацької діяльності, ми рекомендуємо учасникам під час складання самостійних формул-намірів керуватися наступними правилами:

1. Формули-наміри необхідно конструювати у позитивній модальності (ефективнішим є оборот: «я хочу бути здоровою», ніж «я хочу не хворіти»).

2. Бажано, щоб формули-наміри заряджали позитивною енергетикою (емоційно запалювали, викликали радість, драйв, надихали на досягнення), тому що чим сильнішими є переживання, тим міцніша віра у їхнє здійснення, і відповідно, швидше відбуваються бажані зміни. Саме тому рекомендується включати у формули-наміри власний позитивний образ себе: «Я чудова», «Я приголомшлива», «Я роблю це легко й весело», «Я роблю це з відчуттям задоволення та радості», «Для мене це величезна радість» та ін.

3. Необхідно мати віру у можливість того, про що йдеться у формулі. Для підсилення віри, рекомендуємо фіксувати будь-які свої перемоги.

4. Твердження повинні бути короткими, конкретними, чіткими, щоб основна ідея фрази (тексту) була «прозорою», очевидною. Іншими словами, основна ідея фрази не повинна загубитися у витіюватих нетрях розумового процесу.

5. Під час одного сеансу варто обирати не більше двох конкретних завдань.

6. Задля складання тексту АТ рекомендується використовувати 12– 15 формул-намірів. Дієслова пропонується використовувати у наступній послідовності: «Мрію – Хочу – Можу – Буду – Є (тобто сформульовано як вже здійснений факт, наприклад: я вже є така.. або маю це...))».

7. Формулювання майбутнього часу (наприклад: «Я прагну контролювати свої емоції») слід поєднувати з формулюваннями теперішнього часу («Я контролюю свої емоції»). Це дозволяє звернути внутрішню увагу на фіксацію процесу, який вже відбувається у реальному часі.

8. Зміст формули-наміру має бути спрямований тільки на себе, тобто із застосуванням слів «я», «мені». Наприклад: фраза «Я хочу щоб мій чоловік не сперечався зі мною» є невдалою, тому що стосується іншої людини, а не себе.

Стадія завершення. Презентовані шаги виходу з аутогенного стану дозволяють за відносно недовгий проміжок часу перейти від стану розслаблення та спокою до стану бадьорості та активності.

Шаги виходу з аутогенного стану:

а) припинити проговорювати фрази самонавіювання та сфокусуватися на відчуттях відпочинку, комфорту, гармонізації, а також необхідності виходу з аутогенного стану;

б) згорніть кісті рук у кулаки, відчуйте у руках напруження та силу;

в) не розтуляючи кулаки, витягніть руки до колін. При цьому голова ще спрямована донизу;

г) сконцентруйтеся на видиху;

д) на фазі глибокого вдиху одночасно підніміть руки догори, випряміть спину, підніміть догори обличчя;

е) зробіть паузу тривалістю близько 1-2 секунд, щоб підготуватися до чіткого виконання останньої фази виходу;

ж) одночасно зробіть різкий видих через рот, розкрийте кулаки, підіймаючи руки догори та відкривайте очі.

з) спокійно опустіть руки. Додамо, що якщо ви відчуваєте себе недостатньо мобілізованим, то зробіть ще кілька глибоких вдихів та різких видихів проговорюючи «Мобілізувалася - Я», «Активізувалася - Я», «Заспокоїлася - Я». При цьому перше слово відповідає вдиху, а Я – видиху.

(див. рис. 3).

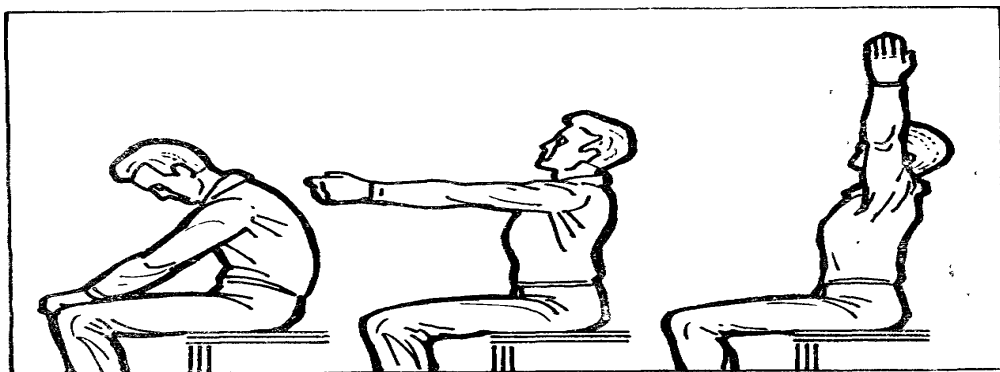


Рис. 3. Ілюстрації шагів змінення позицій тіла на етапі виходу з аутогенного стану.

Під час останнього етапу «виходу з аутогенного стану», – рекомендуємо максимально сконцентруватися на відчуттях які ви навіювали собі: спокою, впевненості, активності, енергії, тощо. До чергової фази виходу

з аутогенного стану необхідно переходити після виконання попередньої. Фази а-е рекомендовано виконувати достатньо повільно, фазу ж – з максимальною швидкістю та енергією.

Для тих осіб, хто страждає на підвищення артеріального тиску під час виходу з аутогенного стану рекомендується сфокусуватися на відчуттях спокою, задоволеності, гармонії.

Особам, які схильні до зниженого артеріального тиску рекомендується сконцентруватися на відчутті енергії, активності, бадьорості.

2. Техніки заземлення та дихання (Шебанова, 2017 в, 2017 г).

Слово «заземлення» переважно застосовується щодо електрики та електротехніки. Зокрема, задля захисту людини від дії струму, шляхом з'єднання техніки або чогось ще з землею. За аналогією це можна перенести щодо тих ситуацій коли людина непотрібну негативну енергію спрямовує до землі для захисту себе.

Заземлення у психології – це зв'язок з землею, як на тілесному, так і на ментальному рівні. У дитинстві ми достатньо часто відчуваємо землю повністю всім тілом: ми повзаємо, потім вже починаємо ходити ногами по землі та відчувати її саме ними. Що стосується метального рівня, то «земля» як символ розглядається у значній кількості психологічних та психолінгвістичних досліджень, що свідчить про її значну важливість для людини. Розвиваючи ідеї символізму, згадаємо вираз «твердо стояти на землі» – що означає впевненість та спокій. Саме тому техніки заземлення рекомендується застосовувати при різних стресових та кризових станах з метою поліпшення психічного стану, усвідомлення відчуттів пов'язаних з опорою, фіксації відчуття володіння собою, самоконтролю та самовладання.

Вправа «Опори зовнішні і внутрішні».

Початкове положення: стоячи або сидячи.

Відчуйте ноги як опору для тіла ... Ноги, впевнено стоять на землі ... створюють опору і в прямому, і в переносному сенсі ...

Відчуйте контакт стоп з землею ... Це стан «заземлення».

Переміщаючи увагу, намагайтеся відчутти продовження опори – хребет. Відчуйте його як продовження ваших ніг ... як прихований всередині тіла каркас, що надає вашому тілу внутрішню стійкість ... впевненість ... надійність ... як фізичну опору ... на самого себе.

Завершення. Запам'ятавши це стан, виконайте активізуючий вихід.

Вправа «Швидке заземлення сидячи».

1. Сядьте зручніше на стільці, випряміть спину і закрийте очі, якщо можливо, зніміть взуття;

2. Відчуйте свої ноги, де вони стикаються зі стільцем і з підлогою, як вони «тиснуть» на них;

3. Намагайтеся розслабитися, якщо вийде хоч трохи, ви відчуєте все більше тиску на підлогу і на стілець.

4. Уявіть собі, як ніби ви починаєте вrostати в стілець і підлогу, вкорінюватися. Наче від ваших підшов йдуть корені у землю, вони ростуть в глибину і ширину;

5. За допомогою коренів ви можете скинути, віддавати землі зайву непотрібну вам енергію, спробуйте зробити це;

6. За допомогою коренів ще ви можете отримувати потрібну вам енергію з землі, спробуйте отримати її;

7. Віддайте всю непотрібну вам енергію і отримайте всю потрібну, повторіть стільки разів, скільки вам потрібно.

8. Після цього поступово відкрийте очі, озирніться і подякуйте себе за виконання вправи.

Техніку заземлення можна доповнювати центруванням, наприклад перед заключним кроком можна зробити наступне:

1. Пошукайте в своєму тілі центр тіла, не важкості, а саме то місце, де у вас центр зараз. Де він зараз знаходиться, як виглядає, текстура, яка щільність, температура, колір?

2. Спробуйте змістити його трохи, що ви відчуваєте? Відчуйте може необхідно його іще зрушити або повернути в зворотне положення?

Експериментуйте. Спробуйте перемістити центр на місце, трохи нижче пупка, що відчуваєте?

Вправа «Заземлення при ходьбі (усвідомлена ходьба)».

1. Спробуйте відчути ногами землю, її властивості і зосередьтеся на відчуттях які виникають і зникають при ходьбі;

2. Відчуйте, що відбувається, коли ви піднімаєте ступні і опускаєте на землю;

3. Зверніть увагу, які відчуття викають у ступнях, при контакті із землею, наприклад яка частина стопи стикається із землею першою. З якою силою нога «вдаряє» по землі. Відчуйте як енергія землі надходить у ваші стопи та наповнює розливаючись по всьому вашому тілі;

4. Відчуйте інші частини ніг, які беруть участь у ходьбі: м'язи гомілки, литкові м'язи, стегна. Просто спостерігайте, не прагніть змінити процес;

5. Крім ніг у рухах беруть участь також і руки, голова, торс, поспостерігайте як вони себе почувають та які відчуття виникають у вашому тілі;

6. З якою швидкістю ви йдете? Може прискоритися або сповільнитися? Експериментуйте;

7. Що відбувається навколо, які є звуки, запахи?;

8. Якщо до голови приходять будь-які думки просто фіксуйте факт, що вони є і відпускайте, фокусуватися на них не варто;

9. Якщо бажаєте можете перенести увагу на стопи або на м'язи або на темп або на оточення, як вам забажається;

10. Коли вам здасться, що варто припинити вправу – подякуйте собі за його виконання, зробіть 3 вдихи та видихи і повертайтеся до того, що планували робити.

Техніки дихання (Шебанова, 2017 б, 2017 в, 2017 г).

Залежність емоційного стану людини від типу дихання демонструють численні спостереження за людьми, що знаходяться у різних дистресових станах. Так, переживанні страху – людина «завмирає», виникає психогенна

задишка, поверхнєве дихання. При емоційній розряді виникає «видих полегшення», при якому фаза видиху більш триваліша ніж вдих.

Одним із елементів культури дихання є вміння керувати актом дихання в залежності від необхідної установки або мети. Дихання може як заспокоювати, так і мобілізувати емоційну сферу. Для мобілізуючого дихання характерна більш довша фаза вдиху порівняно з фазою видиху. Для заспокоюючого дихання характерна більш довша фаза видиху порівняно із фазою вдиху.

У Японії широко розповсюджена фраза: «Мозок – основа паперового змія, а легені – мотузки, які керують його польотом». Відповідно, тому, хто бажає керувати емоціями необхідно навчитися керувати диханням. Саме тому наводити деякі дихальні вправи для зняття напруження та нормалізації психоемоційного стану.

Вправа «Три глибокі вдихи та глибокі видихи»

Повільно і рівно вдихаємо, бажано носом, також повільно видихаємо через ніс або рот. Повторюємо три рази. Для більшої концентрації на процесі дихання рекомендуємо виконувати вправу закритими очима.

Вправа «Дихання діафрагмою»

Сідаємо, кладемо одну руку на груди, іншу на верх живота і робимо глибокий вдих, випинаючи / надуваючи живіт, бажано верхню його частину, при цьому не використовуємо грудну клітку і плечі. Після цього робимо глибокий видих, стискаючи живіт. При правильному виконанні цієї вправи рука лежить на грудях не рухається, а рука на животі рухається разом з ним. Деяким легше вправу робити лежачи.

Вправа «Дихання за квадратом»

Вдихаємо і рахуємо про себе. Після закінчення вдиху на стільки ж часу затримуємо дихання. Після цього видихаємо, знову ж таки, стільки ж часу, скільки вдихали. Після цього знову затримуємо дихання з тим же проміжком .

Розглянемо на прикладі:

- ви вдихнули, дорахували, наприклад, десь до 5

- затримали дихання і рахуємо до 5
- видихає і рахуємо до 5
- затримуємо дихання і рахуємо до 5
- вдихати і рахуємо до 5
- затримуємо дихання і рахуємо до 5
- видихає і рахуємо до 5 і так далі

Деякі роблять цю вправу за допомогою квадратного предмета:

Дивимося в лівий верхній кут предмета, вдихаємо, вважаємо і переводимо погляд в правий верхній кут, припустимо вдих зайняв 4 рахунки

- потім затримуємо дихання, вважаємо до 4, і за час рахунку переводимо погляд на нижній правий кут

- після цього видихаємо, вважаємо до 4 і направляємо очі в нижній лівий кут

- потім затримуємо дихання, вважаємо до 4 і дивимося в лівий верхній кут предмета. Далі за схемою.

У цій вправі важливо стежити за своїм станом і намагатися не навантажувати себе. Середня тривалість виконання 2-3 хвилини.

Збільшення часу видиху

Намагайтеся на видиху збільшити час видиху, наприклад, у 2 або 3 рази у порівнянні з вдихом. При цьому вдихайте нормально, не прискорюйтеся. І не намагайтеся максимально довго видихати.

Уповільнення дихання

Максимально уповільнюємо дихання, вдихаємо і видихаємо, дихання не затримуємо (це може навпаки посилити стрес). Спостерігаємо свій стан.

Висновок

З'ясовано, що розвиток кризових станів у особистості супроводжується зростанням рівня психічного напруження. В деяких випадках тривале та значне напруження може зумовлювати перенапруження організму та психофізичне виснаження.

Показано, що до важливих ознак кризового стану відносять порушення

емоційного, когнітивного та мотиваційно-вольового компонентів. Емоційний компонент характеризується значною інтенсивністю та широтою спектру негативних емоцій таких як: тривога, занепокоєння, гнів, сором, провина, сум, безпорадність, відчай тощо. Когнітивний компонент характеризується негативним спектром думок щодо світу, себе, майбутнього та оточуючих. Мотиваційно-вольовий компонент характеризується відсутністю мотивації та до апатією до різних видів діяльності, і часто до усього що раніше викликало задоволення.

Розкрито, що будь-яка кризова подія викликає не тільки психічне, але й м'язове напруження. М'язове напруження зумовлює різноманітні неприємні відчуття, зокрема: болі у м'язах, болі у спині, головні болі, безсоння, тики, хронічна втома, порушення координації, зниження концентрації уваги тощо.

Визначено, що з метою зниження психічного та м'язового напруження застосовують метод тілесно-орієнтованої терапії та його різноманітні методи та техніки.

Представлено, що найближчою метою застосування тілесно-орієнтованих технік є прискорення виходу із кризового стану, купірування супутніх афективних та вегетативних розладів, створення бази для подальшої психотерапевтичної роботи. Віддаленою метою є навчання осіб у кризових станах навичкам саморегуляції.

Презентовано різні техніки, методи та вправи, які рекомендовано застосовувати під час різних життєвих криз особистості для зняття напруження та нормалізації психоемоційного стану.

Список використаних джерел

Ананьев В. А. Основы психологии здоровья : концептуальные основы психологии здоровья. СПб. : Речь, 2006. 384 с.

Воробейчик Я.Н. Руководство по аутопсихотерапии (история, теория, практика). Одесса : Альянс-Юг, 2004. 360 с.

Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб., Речь, 2005. 256 с.

Старшенбаум Г. В. Психосоматика и психотерапия. Исцеление души и тела. Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. 352 с. (Серия «Психологический практикум»).

Старшенбаум Г.В. Формы и методы кризисной психотерапии М.: Класс, 2016. 120 с.

Шебанова В. И. Тренинг нормализации пищевого поведения: Программа психологического сопровождения на пути к свободе от переедания. Практическое руководство. Херсон : ПП Вишемирский В. С., 2014. 394 с.

Шебанова В. І. Психологія харчової поведінки : дис. ...д-ра психол.наук : 19.00.01. Київ, 2017 а. 562 с.

Шебанова В.І. Практики консультування та терапії в кризових ситуаціях. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2017 б. 136 с.

Шебанова В.І. Психологічна допомога дитині, що зазнала насильства. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2017 в. 252 с.

Шебанова В.І. Психологічна допомога жінкам, що зазнали насильства. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2017 г. 232 с.

Benson H, Proctor W. Relaxation revolution. New York, USA: Scribner; 2019. 265 p.

Rauch S., Foa E., Felgoise S., Nezu A., Nezu C., Reinecke M. Encyclopedia of cognitive behavior therapy. New York: Springer; 2018. 307 p.

Luxton D., June J., Kinn J. Technology-based suicide prevention: current applications and future directions. *Telemed Health*. 2019;17:50-4.

Ramirez-Garcia, M.P., Leclerc-Loiselle, J., Genest, C. et al. Effectiveness of autogenic training on psychological well-being and quality of life in adults living with chronic physical health problems: a protocol for a systematic review of RCT. *Syst Rev* 9, 74 (2020). <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01336-3>

da Silva J., Siegmund G., Bredemeier J. Crisis interventions in online psychological counseling. *Trends Psychiatry Psychother*. vol.37 no.4 Porto Alegre Oct./Dec. 2015 <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2014-0026>