

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ В СИТУАЦІЇ ПАНДЕМІЧНОГО СТРЕСУ

Шебанова Віталія Ігорівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Херсонського державного університету.

Психічне здоров'я особистості є надзвичайно важливою категорією у сучасному світі. Саме його рівень впливає на усі сфери життя особистості. Стан психічного здоров'я населення обумовлює щастя і довголіття як окремої людини, так і процвітання всієї нації.

Пандемія коронавірусної хвороби 2019 (COVID-19) триває, за ВООЗ, з 11 березня 2020 року та супроводжується сумною статистикою. Пандемія, на думку експертів, може призвести до зміни моделі життя людства. Ситуація пандемії є новою та вимагає від нас нових способів реагування та методів пристосування. Досвід переживання подібної ситуації у нас відсутній, тому ситуація пандемії є не просто дистресовою, а й навіть, – кризовою. Пристосування до цієї нової ситуації життя потребує значної мобілізації та вичерпує ресурси організму. Саме тому необхідність психологічної допомоги в умовах синдрому COVID – стресу – набуває практично загального масштабу та підіймає питання щодо можливостей застосування методів самопомоги. Одним з таких методів є метод аутогенного тренування. До аутогенного тренування входять прийоми створення позитивного емоційного фону, відреагування агресивних тенденцій; кінцева мета цих вправ емоційно-образної регуляції – підвищення самооцінки й упевненості в собі, відчуття внутрішньої свободи й розкнутості, підвищення рівня оптимізму, посилення контролю над емоціями й поведінкою.

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 це концентрована форма

психічної саморегуляції з одночасним застосуванням саморозслаблення і самонавіювання. Ця система передбачає застосування спеціальних прийомів м'язової релаксації (розслаблення м'язів), психічного спокою одночасно з самонавіюванням. Аутотренінг спрямований, насамперед, на регуляцію психічної активності людини, мобілізацію її соматичних і духовних резервів, інтенсифікацію пізнавальних процесів: пам'яті, зосередженості, уваги, швидкості психічних реакцій, рівня самооцінки. 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 [1; 2; 3].

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 підбраного комплексу формул самонавіювання [1].

До найбільш частих проблем, які вирішуються за допомогою АТ відносять: • 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; • зняття наслідків стресів і невротичних станів; • 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 шаблів. Вправи першого шабля дозволяють опанувати навички: релаксації; управління своїм емоційним та фізичним станом; досягнення і утримання внутрішньої рівноваги; застосування формул самонавіювання. Другий шабель спрямований на розвиток творчих можливостей і інтуїтивного мислення, пізнання себе і світу, вирішення екзистенціальних питань.

При застосуванні АТ у груповому процесі учасників групи знайомлять 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).

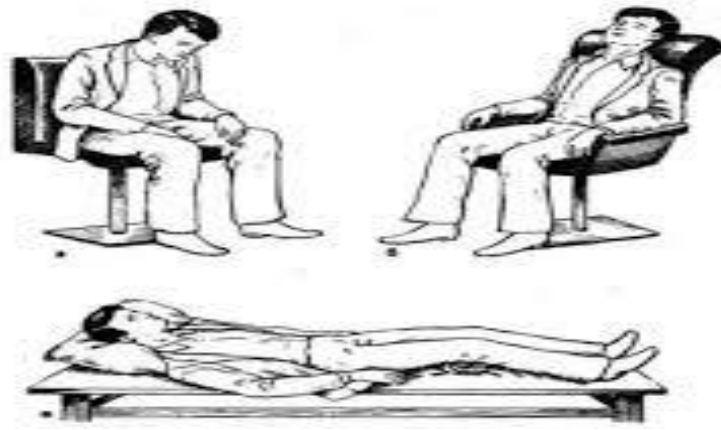


Рис. 2 Пози аутогенного тренування: кучера, напівсидячи у кріслі та лежачи.

Після прийняття одного з положень тіла слід заплющити очі і вольовим впливом намагатися максимально розслабити спочатку м'язи обличчя, потім язика і нижньої щелепи. Після цього проводять дихальну розминку, яка полягає у дво-три хвилинному диханні животом з частотою 14-16 дихальних рухів за 1 хвилину. «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 реалізовувати цілі, вирішення психологічних завдань, подолання хворобливих процесів і станів);
- завершення АТ.

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.

Рекомендується застосовувати методику за 1-1,5 години до сну. Закінчивши заняття, перестаньте виконувати інструкцію даного заняття, посидьте деякий час з закритими очима, потім повільно випряміть спину і відкрийте очі. Посидьте 1-2 хвилини, після цього можна встати.

Література:

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

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

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