

**Министерство образования и науки Российской Федерации  
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения  
высшего образования  
«Майкопский государственный технологический университет»  
в поселке Яблоновском**

**Кафедра экономических, гуманитарных и естественнонаучных  
дисциплин**

**Методические рекомендации  
по дисциплине  
«Психологическая подготовка сотрудников  
Государственной противопожарной службы»**

**Методы и приемы саморегуляции при различных неблагоприятных  
психических состояниях**

**Специальность: 20.05.01 Пожарная безопасность**

**поселок Яблоновский  
2015**

УДК [159.9:614.8](07)

ББК 88.5 + 68.69

М 54

Печатается по решению кафедры экономических, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Филиала МГТУ в пос. Яблоновском (протокол № 1 от 26.08.2016)

Составитель: Коблева Эльмира Агамовна, кандидат философских наук, доцент кафедры экономических, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Филиала ФГБОУ ВО «Майкопский государственный технологический университет» в поселке Яблоновском.

Методические рекомендации по дисциплине «Психологическая подготовка сотрудников Государственной противопожарной службы» очной и заочной формы обучения специальности: 20.05.01 Пожарная безопасность – пос. Яблоновский, 2015.

## СОДЕРЖАНИЕ

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЯХ.....	5
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОЧНОЙ И ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.....	7
СОН. ЗНАЧЕНИЕ СНА В НАШЕЙ ЖИЗНИ. МЕТОДИКИ РАБОТЫ СО СНОМ.....	16
ПОНЯТИЕ БОЛИ И МЕТОДЫ СНЯТИЯ БОЛЕВЫХ ОЩУЩЕНИЙ.....	29
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	35
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	37

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цели** освоения дисциплины «Психологическая подготовка сотрудников Государственной пожарной службы» :

- сформировать необходимый объем знаний по предмету «Психологическая подготовка сотрудников Государственной пожарной службы», необходимые для оценки и учета психологических аспектов профессиональной деятельности сотрудников Государственной пожарной службы;
- сформировать готовность к успешному преодолению психологических трудностей деятельности, развитие умения применить на практике психологические знания для эффективного выполнения своих обязанностей в любых условиях;
- сформировать компетенции в области психологической подготовки;
- развивать профессионально значимые качества сотрудников Государственной пожарной службы.

В процессе освоения дисциплины обучающийся формирует и демонстрирует **Задачи**

дисциплины «Психологическая подготовка сотрудников Государственной пожарной службы»:

- Изучить основные психологические требования к профессии сотрудника Государственной пожарной службы.
- Ознакомить с системой профессионально-психологической подготовки сотрудников Государственной пожарной службы, с методами и приемами профессионально-психологической диагностики, коррекции; специфику их применения в системе Государственной пожарной службы МЧС России.
- Сформировать психологическую готовность к действиям в чрезвычайных ситуациях.

- Обеспечить усвоение навыков психологической коррекции психических состояний.

«Психологическая подготовка сотрудников ГПС» входит в перечень обязательных дисциплин вариативной части ОП. Основой для изучения дисциплины выступает система сведений по биологии, анатомии и физиологии человека, химии, физике, обществознанию, математике, сформированная в процессе освоения включенных в программу среднего образования соответствующих курсов. Дисциплина имеет межпредметные связи с дисциплинами «Психология», «Безопасность жизнедеятельности», «Физиология человека», «Конфликтология».

«Психологическая подготовка сотрудников ГПС» направлена на изучение основных форм проявления психики человека, особенностей деятельности человека как личности, закономерностей общения, взаимодействия и управления деятельностью. Знания, навыки и умения по дисциплине занимают одно из центральных мест, в структуре профессиональной культуры специалиста.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать:** Законы собственной профессиональной деятельности. Обладать гражданской зрелостью и высокой общественной активностью, профессиональной этикой, правовой и психологической культурой, глубоким уважением к закону и бережным отношением к социальным ценностям правового государства, чести и достоинству гражданина, высоким нравственным сознанием, гуманностью, твердостью моральных убеждений, чувством долга, ответственностью за судьбы людей и порученное дело, принципиальностью и независимостью в обеспечении прав, свобод и законных интересов личности, ее охраны и социальной защиты, необходимой волей и настойчивостью в исполнении принятых правовых решений, чувством нетерпимости к любому нарушению закона в собственной профессиональной деятельности.

**уметь:** адекватно воспринимать окружающую действительность, воспроизводить и адаптировать полученную информацию в соответствии с уровнем профессионального правосознания;

**владеть:** навыками адекватного восприятия окружающей действительности, использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач. навыками сравнительного анализа подходов различных психологических направлений и школ к решению центральных проблем психологии; способностью использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции; способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия .

Методические рекомендации для обучающихся по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность включают в себя техники и методы применяемые для снижения уровня тревоги и страха - выполняемые, как самостоятельно, так и с помощью специалиста-психолога. Содержат раскрытие характеристик сна (значение, периодичность, цикличность), методики работы со сном, а так же рекомендации по проблемам засыпания и трудностям просыпания. Предлагается комплекс упражнений по методу А. Бираха, а так же методы и приемы по снижению болевых ощущений.

# **МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЯХ**

## ***ПРИЕМЫ РАБОТЫ С РЕАКЦИЯМИ ТРЕВОГИ И СТРАХА***

Методика может быть рекомендована в случае возникновения у человека навязчивых (возникающих непроизвольно), внезапных переживаний и страхов конкретного содержания, в частности, неуверенности в нормальной посадке самолета, боязни парашютного прыжка, и т. д.

Эмоции тревоги периодически возникают у всех людей. Они способствуют угнетению воли, дезорганизуют поведение.

В настоящее время существует несколько методик, построенных на выработке условного рефлекса для разрешения конкретных страхов: методика десенсибилизации Ж. Вольпе, аутогенная поведенческая терапия В. Лютее. Сходные терапевтические приемы предложены В.С. Лобзиным и М.М. Решетниковым.

### **Методики по уменьшению боязни и страха**

Сущность предлагаемой вам методики, заключается в многократном образном представлении ситуации, вызывающей высокое нервно-психическое напряжение. Работа начинается на фоне вашего аутогенного расслабления.

Затем, путем ярких образных представлений - концентрируете свое внимание на ситуации, в которой у вас возникает страх, добиваясь субъективного переживания соответствующих вегетативных проявлений стресса (частое дыхание, сердцебиение, потливость и т. д.).

Следующим этапом упражнения является усиление аутогенного погружения и нормализация деятельности внутренних органов и акта дыхания. Для этого могут быть привлечены словесные формулы самоубеждения в разрешимости сложной ситуации, сопровождаемые

непроизвольными движениями, аналогичными действиям во время моделируемой ситуации.

Занятия рекомендуется проводить 3-4 раза в день до полного исчезновения чувства страха и вегетативных дисфункций в конкретной ситуации.

Нейрофизиолог П.В. Симонов предложил информационную теорию эмоций, согласно которой эмоции возникают в случаях, если ситуация не совсем понятна для субъекта. Так, например, страх возникает при недостатке сведений необходимых для успешного выхода из создавшегося опасного (по мнению индивида) положения.

Часто люди стесняются своих страхов (и не важно, какие они), считают, что бояться – значит проявить свою слабость. На самом деле все обстоит совсем не так. Бояться можно и нужно, страх – это нормально, ведь он бывает разный: может быть вредным, а может быть полезным. Полезный страх (страх – от слова «страж») оберегает нас от действительно опасных и необдуманных поступков, например не дает перейти оживленный проспект в непригодном для этого месте или спрыгнуть с крыши высотного дома, используя зонтик в качестве парашюта, только потому, что так быстрее. Вредный же страх мешает жить и совершать обычные поступки: ездить в лифте, ходить в кино или есть куриное мясо. Такой страх парализует способность думать и действовать, заставляет вновь и вновь переживать воображаемое событие, делая его все более и более ужасным. Если мы боимся чего-то очень сильно, то, как бы проживаем еще не случившуюся ситуацию несколько раз: психологически это событие для нас уже состоялось. С таким страхом можно и нужно бороться самому или с помощью специалиста: каждый решает для себя сам.

Ведь, если не бояться в ситуациях, когда это необходимо, мы тем самым настраиваем наш мозг на принятие правильного решения, адекватного сложившейся ситуации.



Но может быть и так, что страх очень сильный, тогда он может стать помехой, а иногда даже причиной очень печальных последствий. Если страх так силен, его необходимо преодолеть, для этого существуют специальные упражнения, которые можно применять, когда вы взволнованы, напуганы и понимаете, что эти чувства вам мешают принять решение как действовать.

### **Техники, применяющиеся для снижения уровня тревоги и страха**

#### *Упражнение 1. Экстренное расслабление мышц*

1. Слегка согнуть обе руки в локтевом суставе и сильно сжать кулаки.
2. Сфокусировать внимание на напряжении в руках и сосчитать до 5 или 7.
3. Плавно опустить руки.
4. Сконцентрировать внимание на ощущениях в руках (может появиться тепло, холод, тяжесть, легкость и т. п. — у каждого человека спектр ощущений индивидуален). Побывать в таком состоянии не менее 30 сек.

Кроме того, любая физическая активность, если она возможна, также приводит к избавлению от излишнего физического напряжения и, соответственно, уменьшает эмоциональное беспокойство.

Затем, мы можем нормализовать свое дыхание.

Для этого необходимо использовать технику глубокого дыхания. В ситуациях, когда время предельно ограничено, дыхательную технику можно использовать самостоятельно (без других приемов) для достижения спокойствия.

#### *Упражнение 2. Техника глубокого дыхания.*

1. Делаем глубокий вдох, длящийся не менее 2-х секунд (для отсчета времени можно мысленно произносить «одна тысяча, две тысячи» - это как раз и займет ориентировочно 2 секунды).
2. Задерживаем дыхание на 1 - 2 секунды, то есть, сделаем паузу.
3. Выдыхаем медленно и плавно в течение 3-х секунд, не менее (обязательно выдох должен быть длиннее вдоха).

4. Затем, снова глубокий вдох, без паузы, то есть, повтор цикла. Повторяем 2 - 3 цикла (предел - до 3-х, максимум до 5-ти за один подход).

При навязчивых мыслях:

Упражнение 3. *Техника переключения внимания.* Переключение внимания с негативных «накручивающих» мыслей. Осуществить это можно, используя то, что всегда с нами: дыхание. Для этого необходимо сфокусировать внимание:

- на движении воздуха по дыхательным путям;

- на движениях грудной клетки;

- на температуре вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, улавливая разницу.

Упражнение 4. *Оценка происходящего по критериям.*

1. «Что я могу изменить в этой ситуации?»

2. «Что я не могу изменить в этой ситуации?»

3. После оценки ситуации продумайте план действий для преодоления того, что можно изменить (крайне важно не допускать появления состояния полной апатии и безразличия).

4. Заполните время возможными действиями. Для этого Вам необходимо продумать план действий:

- на ближайшее время (15, 30 минут);

- на ближайший час;

- на день.

После продумывания плана приступить к реализации намеченного. Если условия ситуации исключают возможность каких-либо действий, займитесь мыслительной деятельностью: решайте какие-либо задачи, вспоминайте таблицу умножения, упражняйтесь в сочинении стихов и т. д.

Главное - займите себя и, при возможности, окружающих, деятельностью.

*Техники, которые вы можете использовать самостоятельно и с детьми*

1. Можно выполнять сидя или стоя. Выпрямите спину, глубоко вдохни через нос, и медленно выдохни через рот, вытянув губы трубочкой.

2. Можно выполнять сидя или стоя. В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

3. «Гармошка». Представьте: ваш страх - гармошка, играющая в груди. Выдохните до предела - гармошка сжата.

Теперь, полно вдыхая, с любым звуком, растягивайте ее до отказа... Теперь снова сжимайте, в любом темпе, с любым звуком, чем громче, тем лучше...

До отказа сожмите, выдохните, подождите чуть-чуть, снова разожмите... Раз 7-12, с полным сосредоточением. В конце упражнения от страха не останется и следа.

4. Медленно, сильно и глубоко вдохните, можно с небольшими толчками... вдыхайте дальше, до предела, до надувания щек, до «раздувания» всего тела...

Представьте, что воздух уже в кости входит... Задержите воздух на пике вдоха, почувствуй, как он упирается в диафрагму, поиграйте ею,

«помассируйте» нижележащие органы... Все! - Выдыхайте, так же полно, под конец выдоха сложите губы трубочкой.

5. Сильно разогните одни лишь запястья, и растопырите пальцы обеих рук - желательно также и ног (тесная обувь может этому помешать). Можно в виде последовательных сжатий - разжатий.

6. Метод замедленного дыхания.

- Сосредоточьтесь на дыхании;
- Дышите диафрагмой (грудь, плечи не двигаются);
- При выдохе задержите дыхание на 10 сек., глубоко не вдыхайте;
- Медленно выдохните;
- Считая до трех, вдохните и, также считая, выдохните.

Продолжайте считать на счет три, стараясь не делать глубоких вдохов. Успокойте дыхание, чтобы на каждый вдох-выдох приходилось по три секунды;

- Подышите в таком темпе;
- Если вы все еще паникуете, задержите дыхание на 10 сек. и повторите упражнение.

1. Метод резиновой ленты.

Носите вокруг запястья резинку. Почувствовав приближение паники, оттяните ее. Пусть она с достаточной силой щелкнет вас по руке. Резкое болезненное ощущение отвлечет ваше внимание от подступающих симптомов и даст время применить другие техники для контроля страха.

2. Техника «Янтарного шара».

Представьте над собой янтарный, теплый, светящийся изнутри, шар небольшого размера.

Этот шар начинает вас обертывать как «конфету» сверху донизу. В этой «оболочке» вы надежно спрятаны. На вас не может подействовать ни посторонний взгляд, ни сказанное слово, ни один человек не в состоянии причинить вам вред. Теперь вы надежно защищены янтарной энергией «янтарного шара». Осмотритесь вокруг, решите, какие дальнейшие действия теперь вы должны совершить.

### **Техники для коррекции тревоги и страха, выполняемые с помощью специалиста психолога**

Приведенные ниже техники первоначально проводятся при помощи специалиста-психолога. Они помогут вам успешно контролировать, а также регулировать свое эмоциональное состояние.

#### 1. Установка ресурсного якоря.

В повседневной жизни мы встречаемся с огромным количеством неосознаваемых нами условных рефлексов или, так называемых, якорей. Якорь - стимул, запускающий определенную эмоциональную реакцию. Например, у влюбленной пары часто есть мелодия, которую они называют «нашей мелодией» — они просто слышали ее в момент встречи или в момент наивысшей влюбленности, но теперь она стала для этой пары «положительным аудиальным (слуховым) якорем»; прослушивание этой мелодии возвращает паре чувство влюбленности по механизму условного рефлекса. «Отрицательным аудиальным музыкальным якорем» для большинства из нас служит похоронная музыка — стоит нам ее услышать, и наше настроение понижается, хотя мы не осознаем, что причина такого понижения настроения — какие-то другие похороны, на которых мы присутствовали давным-давно и чувствовали боль потери... В роли «якоря» может выступать то, что мы видим (чье-то лицо, характерный жест, картина, и т. п.). То, что мы слышим (голос, музыка, шумы), и то, что мы чувствуем

(прикосновение, поглаживание, поцелуй, боль, запах и т. д.). “Якоря” подразделяются, соответственно, на визуальные, аудиальные и кинестетические. Специалист поможет вам установить ресурсный якорь, который подходит именно вам. В дальнейшем, при возникновении какой-либо ситуации неуверенности, тревоги или замешательства, вы можете успешно этим якорем воспользоваться. Ниже приведена пошаговая стратегия установки якоря:

1). Представьте ситуацию, в которой вы чувствуете себя очень комфортно, где вы полны сил, уверенности, спокойствия.

2). «Пройдитесь» по субмодальностям: какие цвета, запахи, звуки присутствуют в этой ситуации.

3). Теперь, когда вы переживаете это ресурсное состояние, специалист ставит вам ресурсный якорь (дотрагивается на 20-40 сек., например, до плеча).

4). Теперь, когда вам «поставили» ресурсный якорь, у вас появился быстрый доступ к нужному ресурсному состоянию. В ситуации, когда вы чувствуете себя неуверенно, тревожно и т.п., прикоснитесь к тому месту, где был поставлен ресурсный якорь, и к вам вернется то ресурсное состояние, которое вы испытывали при «постановке» якоря. Например, состояния уверенности, спокойствия или решительности. Попадая в напряженную ситуацию, воспроизводя якорь, мы быстро «включаем» то эмоциональное состояние, которое нам требуется.

2. «Круг Силы» или Ресурсный круг.

Это так называемый пространственный якорь, используя его, вы также сможете регулировать свое состояние.

1). Подумайте, какое качество (состояние) вы хотели бы в себе развить, увеличить.

2). Представьте себе это качество (состояние) где-то в пространстве этой комнаты в виде круга... Специалист при этом, очерчивает рукой круг на полу перед вами.

3). Когда задание выполнено, собираем характеристики круга: местоположение круга, его размер, объем (высотой над полом), цвет, материал, температуру и т.п. Чем подробнее будут собраны характеристики, тем лучше.

4). Подумайте, во сколько раз вам хотелось бы увеличить в себе эти ресурсы? (В два раза, в три, в десять – решите во сколько раз надо именно вам). Сделайте «заказ» своему бессознательному (скажите внутрь себя) по увеличению необходимых ресурсов именно до необходимого вам размера.

5). Специалист дает вам инструкцию: Сейчас вы войдете в Круг Силы... И, сразу ресурсы начнут наполнять вас... Попросите свое бессознательное дать вам знак, когда то, что нужно, совершится... Не бойтесь брать - это магический круг: чем больше из него берешь, тем больше там остается.

6). Вы наполняетесь ресурсом. Как только знак бессознательного получен, вы выходите, и удобным для себя способом забираете круг с собой.

7). Специалист дает вам установку: «И теперь, когда Круг Силы с тобой, ты можешь в любой момент воспользоваться его ресурсами».

Теперь, когда у вас есть пространственный якорь, или «Ресурсный круг», вы можете также пользоваться им в различных ситуациях тревоги, страха, неуверенности.

### 3. Техника «Два экрана».

У каждого человека бывают ситуации, где он чувствует себя не вполне уверенно, а может быть, испытывает замешательство, а также эта ситуация сопровождается неприятными визуальными воспоминаниями (навязчивыми образами, картинками). Эта техника поможет вам скорректировать свое поведение в лучшую для вас сторону.

1). Вспомните ситуацию, поведение и переживания в которой хотелось бы изменить.

Визуализируйте ее, прочувствуйте; какие цвета в ней, звуки? Представьте эту ситуацию в виде картинке в экране.

2). Затем, оставив ее на время в памяти, представьте эту же ситуацию, но уже измененную в лучшую для вас сторону. Добейтесь образа, который вас притягивает. Также, визуализируйте ее в виде картинке на экране, ну уже меньшем, чем предыдущий экран. «Пройдитесь» по субмодальностям, ощутите ее. Поместите новую картинку в первый экран в левый нижний угол.

3). Перед вами уже два экрана (один в другом). Представьте, что маленький экран, как по мановению волшебной палочки разрастается и поглощает собой все пространство большого экрана. Цвета, образы, ощущения распространились по большому экрану, и перед вами уже новая, позитивная картинка.

4). Если вы делали эту технику с закрытыми глазами, откройте их, сохраняя образ этой картинке перед собой; если с открытыми, то сделайте взмах рукой и зафиксируйте этот визуальный образ.

5). Запомните этот опыт, это ваше ресурсное состояние. Вы можете использовать его в дальнейшем в ситуациях неопределенности, страха и тревоги.



## **СОН. ЗНАЧЕНИЕ СНА В НАШЕЙ ЖИЗНИ. МЕТОДИКИ РАБОТЫ СО СНОМ.**

Во второй части, мы уже затрагивали тему сна, в контексте аутогенной тренировки. В этой части мы остановимся более подробно на данной теме, рассказав о характеристиках сна, его цикличности, а так же способах самостоятельной работы с нарушениями сна.

Сон – одно из самых обыденных и в то же время таинственных состояний. Каждый человек прибывает в нем почти треть своей жизни, но знает об этой стороне своего существования намного меньше, чем о других, более редких явлениях. Можно вспомнить Санчо из великого «Дон Кихота», который так много похвальных слов нашел, говоря о сне: *«Да будет благословен тот, который изобрел сон: покров, который скрывает все человеческие мысли; пища, что насыщает голодных; влага, спасающая жаждущих; огонь, который согревает озябших; прохлада; укрывающая от жгучего зноя - словом, всемирная монета, на которую можно купить все, что угодно, и весы, на которых уравниваются император и пастух, мудрец и невежда».* Сон это всемирная монета, самая ценная из всех».

Человек только отчасти контролирует время наступления сна и произвольно не способен от него полностью отказаться. Волевыми усилиями можно осознанно переносить боль. Можно не есть, не пить и погибнуть. Но произвольно отказаться от сна невозможно: организм возьмет свое, и, несмотря на самоотверженное решение не спать, сон все же наступит. Или же наоборот, человек лишается сна - это является фактором переутомления, недосыпания, возникшей конфликтной ситуации, может быть заболевания - в любом случае, это серьезная проблема, на которую необходимо вовремя обратить внимание. Лечиться бессонницей невозможно, ею можно только пытаться, и в некоторых варварских империях такие пытки применялись. Днем заставляли смотреть на солнце, а ночью били над ухом в барабан. Больше недели не выдерживал никто.

Потребность во сне неодинакова у всех. Из истории нам известно, что Петр 1, Наполеон могли удовлетвориться 4-часовым сном, а знаменитый футболист Пеле считает, необходимо спать в сутки 10-12 часов.

Человек способен сам, в некоторой степени, регулировать свой сон. Например, чтобы поскорей закончить книгу «Как закалялась сталь», писатель Николай Островский, уже тяжело больной, прикованный к постели, сократил свой сон до 4 часов.

### **Периодичность и цикличность сна**

Сон – это особое состояние сознания человека, включающее в себя ряд стадий, закономерно повторяющееся в течение ночи. Появление этих стадий объясняется активностью различных структур мозга.

Сон человека имеет правильную циклическую организацию. При засыпании происходит последовательная смена стадий медленного сна. Через 60-90 минут после периода, определяемого как переходная фаза, наступает быстрый сон. После завершения быстрого сна первый цикл считается законченным. Вновь наступает медленный сон, и подобная картина продолжается всю ночь. У здоровых людей за ночь проходит 4-6 завершенных циклов. Следует учесть, что наиболее глубокая стадия медленного сна имеет место в первом и втором циклах. Периоды быстрого сна также неоднородны. В течение ночи короче всех первый период быстрого сна (в первом цикле).

В дальнейшем длительность периодов быстрого сна возрастает и к концу ночи достигает 30 минут. Глубина сна к утру уменьшается.

Ночной сон человека складывается, таким образом, из нескольких циклов, а цикл – из пяти стадий медленного сна и стадии быстрого сна. Если нарисовать соответствующую кривую, то получится несколько спусков по лестнице вниз, заканчивающихся подъемами на лифте: после быстрого сна мы сразу поднимаемся в поверхностный сон. Эти спуски и подъемы образуют своего рода биологический ритм, равный приблизительно полутора часам.

Случалось ли с вами, что, проспав всю ночь, или привычное для вас время, вы просыпались не отдохнувшими, разбитыми, с головной болью, мышечным дискомфортом. И наоборот, проспав примерно непривычных для вас 3 часа, вы просыпались бодрыми. Причиной этой парадоксальной ситуации является ваш завершённый или незавершённый биологический ритм.

Определив свой индивидуальный биоритм, вы получаете возможность строить свой распорядок, чтобы запланировать в какое время встать, чтобы чувствовать себя свежим и отдохнувшим в важный для вас день.

Существует ли связь между сном и болью? Да, конечно существует, например, после длительного и напряжённого дня, когда ноет все тело, болит голова, устали ноги, мы часто инстинктивно хотим поскорее прилечь, заснуть, получив лечебные свойства облегчения, исцеления, обновления и бодрости от сна. Некоторое время в больницах была достаточно распространена организация кабинетов аутотренинга или электросна, где больные погружались в сон, что, по мнению врачей, имело значительное положительное влияние на исход и результаты лечения большинства заболеваний, включая и болевые синдромы.

Действительно, в ряде случаев сон несёт свои лечебные функции. Например, он может быть единственным средством облегчения некоторых видов головных болей.

Наиболее отчётливо связь сна с болью заметна при головных болях.

Есть предположение, что полуторачасовой ритм является одним из основных биоритмов и в неявной форме он не покидает человека и во время бодрствования.

### **Нарушение сна**

Вам представлены последствия одного очень распространённого недуга, постарайтесь определить его:

- Это недуг поразил около 70милл. людей и является причиной 38.000 смертей в год;

- Ежегодные убытки в падении производительности труда, спровоцированные этим недугом, составляет 70 миллиард долларов;
- От него страдает и подрастающее поколение. Исследования показали, что 64% подростков называют его причиной низких показателей в школе;
- От него страдают люди и среднего возраста. Исследования показали, что наиболее серьезные случаи заболевания имеют место среди 30-40-летних граждан;
- От него страдает так же и пожилое население страны. Исследования показали, что он поразил около 50% людей преклонного возраста старше 65 лет;
- При оказании помощи пораженным этим недугом применяют различные методы лечения: от рекомендаций меньше общаться и больше пить травяного чая до назначения специальных медикаментов.

Вы не догадались, о чем идет речь?

Может о химическом отравлении? Или о разводах? Правильный ответ удивит вас: это БЕССОНИЦА. К сожалению, ЛЮДИ разучились спать! Постоянное состояние ответственности, ежедневного напряжения, которое сопровождает спасателя, накопленного стресса, зачастую приводит к бессоннице.

Имеются данные, свидетельствующие о прямой зависимости длительности сна и продолжительности жизни. Мало спящие люди чаще подвержены стрессам, невротическим нарушениям, которые также могут проявляться нарушением концентрации внимания, нарушением памяти. Сон является точным показателем эмоционального и психического состояния человека.

Особенно учитывая специфику работы спасателей, которые чаще подвержены стрессовым состояниям с преимущественным возбуждением центральной нервной системы, что подтверждено, и может проявляться в

виде страхов, тревоги, волнений, операционной напряженности, бессонницы, перевозбуждения, постоянного присутствия боли.

Зачастую, люди используют быстрые и легкие способы снятия симптомов с помощью препаратов и транквилизаторов, но вся опасность в том, что прежнее состояние чаще возвращается внезапно, в неподходящий момент и с большей силой.

Нарушения сна могут проявляться в виде бессонницы, ночных кошмаров, трудным засыпанием и пробуждением.

### **Что вы сами можете предпринять, чтобы справиться с нарушениями сна**

Прежде чем перейти к изложению приемов самовнушения по нормализации сна, обратим внимание на некоторые *общие причины*, способствующие нарушению процесса засыпания. Проанализируйте, все ли вы сделали, чтобы подготовить себя ко сну?

1. Нередко жалобы на затруднения при засыпании бывают связаны с личностным искажением масштаба времени. Минуты, предшествующие засыпанию, кажутся часами, а время сна предоставляется укороченным. Особенно тягостно это бывает когда время сна сокращено и предстоит напряженная деятельность.

Аналогичное отношение может быть и к кратковременному пробуждению. Во время нормального сна люди обычно просыпаются 2-3 раза, но впоследствии об этом не помнят. Когда воспоминания о пробуждении сохраняются, тогда может возникнуть убеждение об отсутствии сна в течение всей ночи. Приводить к беспокойному сну с частыми пробуждениями могут самые обычные житейские намерения, например, желание проснуться к заданному времени. Для того чтобы сон в этом случае был глубоким и, в то же время, определенной продолжительности Х. Линдеман рекомендует лежать в постели в состоянии аутогенного погружения применять формулы самоприказа, которые позволяют выработать механизм «внутренних часов»: «После крепкого и

спокойного сна я проснусь в 5 часов. Я сплю глубоко и крепко до 5 часов утра. Просыпаюсь без труда в 5 часов утра. Глубоко и крепко спать, чтобы утром рано встать. Я отключаюсь от всего до 5 часов утра...»

2. Одна из причин плохого засыпания - боязнь не уснуть. Иногда бывает так, что человек не успел лечь, как уже нервничает: «Опять не уснул». Такие лица нередко могут прибегать к снотворным, а по утрам у них могут появляться расстройства настроения.

В этом случае нужно не расстраиваться, а при помощи целенаправленного самовнушения «забывать» о возможности задержки засыпания. Психологи называют ее формулой игнорирования. «Ничего со мной не произойдет, если я сегодня не высплюсь. Я знаю людей, мало спящих, но совершенно здоровых и работоспособных. Буду спокойно отдыхать. Все стадии пассивного отдыха, в том числе расслабленное бодрствование, целительно. Пребывание в состоянии расслабленности восстановит мои силы и нервную энергию. Я спокоен, совершенно спокоен...» Как правило, после такого самовнушения засыпание наступает достаточно быстро. Не следует вставать, когда не спится, чтобы «использовать» время. Не рекомендуется включать свет, его возбуждающее действие, особенно при расширенных в темноте зрачках, производит негативный эффект. В некоторых случаях, особенно когда человек боится, что не уснет, эффект засыпания может достигаться самовнушением противоположной установки. Следует помнить, что нельзя уснуть насильно. Такая попытка может создать патологический очаг возбуждения. Поэтому, после нескольких индифферентных формул отдыха применяется самовнушение следующего содержания:

«Я отдыхаю. Лежу спокойно, удобно, уютно. Отсутствие сна меня не беспокоит.

Я не хочу спать. Я буду наслаждаться покоем и отдыхом...»

Можно представить себя в ситуации, когда необходимо бороться со сном, например при управлении автомашиной в ночное время. Такая

установка, как правило, обращается в свою противоположность и быстро наступает сон.

### **Общие рекомендации при нарушениях сна**

Существуют множество методов, способов и упражнений саморегуляции и самовнушения, которые способствуют эффективно справиться с нарушениями сна:

1. Рекомендуется уменьшить за час до отхода ко сну поток впечатлений, сократить количество информации положительной или отрицательной эмоциональной окраски. Нуждается в снижении и физическая активность.

2. Создать необходимые гигиенические условия отхода ко сну и, в первую очередь, оградить себя от возбуждающего влияния света и шума. Важно научиться представлять темноту, чему может способствовать предварительная фиксация взгляда на черном предмете, а затем закрыть глаза и зафиксировать в сознании его цвет. От шумов могут оградить противושумы, легко изготавливаемые из маленьких кусочков пчелиного воска с ватой (воск весьма пластичен, не тает при температуре тела и не вовлекается в колебания воздушной среды). Помочь отвлечься от шумов могут формулы самовнушения: «Я спокоен... Буду спать крепко, чтобы вовремя встать. Сплю глубоко и крепко, шумы мне безразличны. Я равнодушен к любому шуму. Я спокоен и сосредоточен на успокоении. Мне спокойно. Шум меня не раздражает. Шорохи приятны, они помогают мне отвлечься...»

3. Многие, когда не спится, считают, но иногда это не помогает, как правило, в том случае, когда идет торопливый счет. Поэтому рекомендуется сочетать счет с ритмом дыхания. Одно слово счета на каждом выдохе. Этот прием ценен и тем, что неторопливый счет поневоле суживает круг внимания считающего.

4. У многих здоровых людей имеются свои привычки или ритуалы, способствующие засыпанию и хорошему сну (расположение подушки,

способы укрывания одеялом, положение тела и т. д.). Эти каждодневные приготовления ко сну условно рефлекторно готовят организм к его наступлению. Одновременно, наиболее существенным моментом этих привычек могут быть образные представления, которые ускоряют засыпание (представление себя в купе идущего поезда, в лодке покачивающейся по волнам, представление шума морского прибоя, журчания ручейка и др.).

5. Когда вы понимаете, что не можете заснуть, дайте себе задание досчитать, предположим, до 50-ти и уснуть. В противном же случае, вы встанете и займетесь тем делом, которое давно откладывали, вам не очень его хотелось выполнить.

Можно рекомендовать в момент приготовления ко сну применять следующую формулу самовнушения:

«Я полностью отрешился от забот и впечатлений. Наступает чувство полного успокоения. Я заслужил спокойный отдых. Приятная усталость овладевает моим телом. Я спокоен... Хочется отдохнуть. Расслабляюсь... Глубокое чувство расслабления охватывает все мое тело». Методика аутогенной тренировки усиливает эту готовность. После принятия удобной, привычной позы в постели с закрытыми глазами и расслабленными мышцами необходимо достигнуть состояния аутогенного расслабления. Очень важно обратить внимание на максимальное расслабление мышц и вызывания яркого ощущения тепла в конечностях и во всем теле. Добившись этого, все внимание нужно сконцентрировать на дыхании. Сосредоточиваясь на удлиненной фазе выдоха, необходимо внутренне проговаривать формулу отхода ко сну: «Я совершенно спокоен... Ни о чем не хочется думать. Я растворяюсь в устойчивом покое. Полная отрешенность от впечатлений прошедшего дня. Все мое тело расслаблено, кажется тяжелым...

Я отдыхаю...

Мой организм набирается сил.

Испытываю ощущение тепла, уюта и удовольствия.



Все глубже душевный и физический покой. Покой превращается в дремоту. Дремота мягко и приятно обволакивает все мое тело. Я начинаю засыпать. Засыпаю...».

Причиной нарушения сна может явиться и болезненное состояние, организма (боль, зуд, кашель и т. д.). В этом случае квалифицированную помощь (в том числе и в борьбе с бессонницей) может оказать только врач.

### **Специальные упражнения, которые можно выполнять в случае проблемы с засыпанием**

1. Вы можете сесть, закрыть глаза и вращать головой 4 раза по часовой стрелке. Затем 4 раза против часовой стрелки. Выполнять движения очень медленно.

2. Лежа на спине. Закрыть глаза. Приподнять ногу на величину длины стопы, напрягая ее от кончиков пальцев до бедра. Максимально увеличивать напряжение. Держать от 1 до 3-4 минут. Опустив ногу и сбросить напряжение. Сменить ногу. Внимание постоянно сосредоточено на напрягаемой ноге.

3. Стоя. Поднимаем одну руку перпендикулярно телу, напрягаем ее до самых кончиков пальцев и держим, затем сбрасываем напряжение. Меняем руку.

4. Лечь на спину. Закрыть глаза. Представить себе на потолке круг (1 см в диаметре). Мысленно обвести его взглядом 4 раза по часовой стрелке и против часовой стрелки.

5. (Продолжение предыдущего упражнения). Мысленно превращаем круг в квадрат со стороной 1 м. Обводим его мысленно 4 раза по часовой и против часовой стрелки.

6. Наметить на противоположной стороне 10 точек и медленно пройтись по ним «по маршруту, как трамвайчик», от одной к другой, не сбиваясь. Затем «отпустить трамвайчик» в свободное путешествие по этим же точкам.

**Можно использовать комплекс упражнений по методу А. Бираха:**

1. Положение лежа, максимально удобное для вас. Руки положите вдоль тела, не касаясь его. Ноги вытяните, они не должны скрещиваться и прикасаться друг к другу.

2. Расслабьте каждый мускул.

3. Подумайте о каждом мускуле вашего лица и расслабьте их: лоб, щеки, нижняя челюсть. Расслабьте мышцы на затылке.

4. Ваша нижняя челюсть должна находиться в настолько расслабленном состоянии, чтобы она слегка отвисла.

5. Расслабьте теперь мышцы правой, а затем левой руки. Отдохните. Затем сконцентрируйте внимание поочередно на правой ноге и на левой, расслабляя мышцы стоп, икр, бедер. Далее расслабьте мышцы живота и спины.

6. Старайтесь дышать ритмичнее, чем обычно. При каждом выдохе грудь должна опускаться все ниже и ниже.

7. Теперь представьте себе, что ваши руки, плечи, ноги, позвонки на спине связаны лентами. Расслабьте эти ленты до предела. Ваше тело начинает медленно уплощаться под собственной тяжестью. Представьте себе, что на кончиках пальцев ваших рук и ног имеются отверстия. Каждый раз, когда вы выдыхаете, через эти отверстия из вашего тела выходит воздух. Тело как бы тает. Состояние расслабления очень приятно.

8. Найдите на потолке какую-либо точку, расположенную на уровне лба. Постарайтесь неотрывно смотреть на нее. Если глаза соскользнут в нее, то немедленно опять направьте их на точку.

9. После непродолжительного времени – самое большое, 1-2 минуты – глаза начнут моргать, в них появится жжение, начинается незначительное слезоотделение.

10. Не закрывайте глаза специально. Дождитесь, пока ваши веки закроются сами собой.

11. Наконец глаза закрываются, появляется ощущение полного покоя и безмятежности.

### **Что делать, если трудно просыпаться?**

А теперь коротко о некоторых приемах утренней психогигиенической гимнастики, особенно для тех, у кого затруднен процесс просыпания. Время утреннего пробуждения наиболее благоприятно для целенаправленного самовнушения. Вы проснулись. Сознание уже ясное. Пора вставать. Но тело еще продолжает спать.

Лежа на спине с закрытыми глазами, однократно медленно проверяете полноту мышечного расслабления во всем теле. Затем образно представляется состояние собранности и готовности к действию. Изменяется ритм дыхания (удлиненный вдох и энергичный выдох).

Формулы самовнушения в этом случае мысленно произносятся на фазе вдоха: «Я отдохнул. Мои силы восстановились. Впереди день активной деятельности... Я весел и спокоен...

Дыхание свободное, ровное, глубокое... Заряжаюсь внутренней энергией. Меня радует начало нового дня. Ощущаю приток сил,

Свежесть и бодрость наполняют меня. Мышцы напряглись... Делаю глубокий вдох... Резкий выдох. Внимание! Встать!»

После чего необходимо открыть глаза и сразу встать с постели. Встав, часто хочется потянуться. Это естественное желание. Мозг требует двигательных ощущений. Потянитесь, встаньте на носки, поднимите руки вверх, сделайте глубокий вдох, Теперь расслабьтесь, энергично выдохните, опустите руки вниз и вновь повторите упражнение.

Помните, что вдох должен быть глубоким и продолжительным, а выдох коротким и резким. Думаем, что после этого уже значительно легче приступить к утренней Гигиенической физзарядке: В качестве формул самовнушения в момент просыпания можно применять и другие мобилизирующие формулы.

Есть еще один простой способ быстро мобилизоваться: лежа в постели на спине, ноги не соприкасаются друг с другом, потяните носки на себя, оттягивая пятку от себя, максимально напрягая мышцы ног примерно 7 секунд, расслабьте мышцы, повторите упражнение 5 – 7 раз. Если к движению ног захочется добавить движения пальцами рук, кистями, делайте это. Единственное условие – мышцы надо напрягать максимально, а затем расслаблять. По окончании упражнения встаньте, потянитесь, стараясь дотянуться до воображаемой высокой перекладины.

## ПОНЯТИЕ БОЛИ И МЕТОДЫ СНЯТИЯ БОЛЕВЫХ ОЩУЩЕНИЙ

Какие ассоциации у вас появляются со словом боль? Обычно, это ассоциации, несущие все себе негативный окрас. Но еще в древние времена считалось, что боль - это "сторожевой пес здоровья". Она - вечный, верный, необходимый и в то же время всегда нежелательный спутник человека. Боль предупреждает человека о грозящей ему опасности, но, "проинформировав" его, она становится ненужной. С точки зрения эмоционального переживания болевые ощущения имеют гнетущий, тягостный характер, а подчас - характер страдания. Боль подрывает эмоциональное равновесие человека, делает его раздражительным, агрессивным, злым, неконтактным, а его поведение - конфликтным. Она отрицательно сказывается на эффективности любой деятельности.

Да, это верно, – практически любая боль вызывает страдания. Но это не злой умысел природы, а гениальный расчет, с помощью которого регулируется общение всего живого на планете с окружающим его миром. Люди научились преодолевать этот расчет, идти вопреки замыслу природы. И получив сигнал тревоги от организма, который сообщает нам о беде, мы прилагаем порой значительные усилия, чтобы заставить его замолчать.

Доказано, что болевые ощущения можно регулировать. Об этом знали еще в древности. Целые системы приемов снижения чувствительности к боли разработаны столетия назад в Китае, Японии, древней Спарте, в племенах североамериканских индейцев. Так, например, при подготовке японских лазутчиков ниндзя с детства прививали терпимость к боли. Сначала специальный массаж с использованием щипков, кручения кожи, затем "накатка" тела круглыми и ребристыми шестами, далее - регулярная набивка "мышечного корсета" в ходе спаррингов снижали порог болевой чувствительности. История знает людей, обладавших сверхчеловеческой нечувствительностью к боли. Среди них римский юноша Сцевола, итальянский фокусник Гудини, революционер Камо и др.

В боли условно можно выделить, как бы, три стороны: сенсорную, эмоциональную и мотивационную. Говоря о сенсорной стороне боли, следует обратить внимание, что на каждом квадратном сантиметре поверхности кожи человека находится 100-200 рецепторов, сообщающих о болевом воздействии. Имеются такие рецепторы и во внутренних органах. Они обладают определенным порогом чувствительности. Понижение порога чувствительности болевых рецепторов и достигается способами, описанными выше (массаж, накатка, набивка).

Эмоциональную сторону боли составляют ее переживания человеком. Одни люди шумно переживают сделанный им укол, другие молча переносят без наркоза серьезную операцию. Последние обладают способностью отделять переживания от самой боли. Такой эффект достигается с помощью перевода своего сознания в "пустое состояние" или переноса внимания на объекты, не связанные с болью.

То, как человек переносит боль, во многом зависит от того, насколько психологически он готов к ней. Если с детства у него воспитывалось презрительное отношение к боли, а социальные нормы закрепляли такое отношение, то боль переносится легко. Если же человек постоянно думает о том, что ему будет очень больно, то болевое ощущение может действительно показаться очень сильным. Известно, что во время войн, спортивных состязаний, выполнения важной деятельности большинство людей становятся, как бы, менее чувствительными к боли. В данном случае установка на то, что боль надо преодолеть, примеры спокойного отношения к боли окружающих, мотивы социально важной деятельности играют "обезболивающую" роль. Это подтверждается исследованиями американского врача Г. К. Бехера, изучавшего восприятие боли солдатами во время Второй мировой войны. Он заметил, что солдатам, раненым в бою, значительно реже требовались обезболивающие средства, чем гражданским лицам, выздоравливавшим после операции. Врач объяснял это тем, что раненый солдат испытывал "облегчение, благодарность судьбе за то, что ему

удалось уйти живым с поля боя, даже эйфорию; для гражданских лиц серьезная хирургическая операция - это источник депрессии и пессимизма". Способность человека побуждать себя к спокойному переживанию боли составляет мотивационную сторону последней.

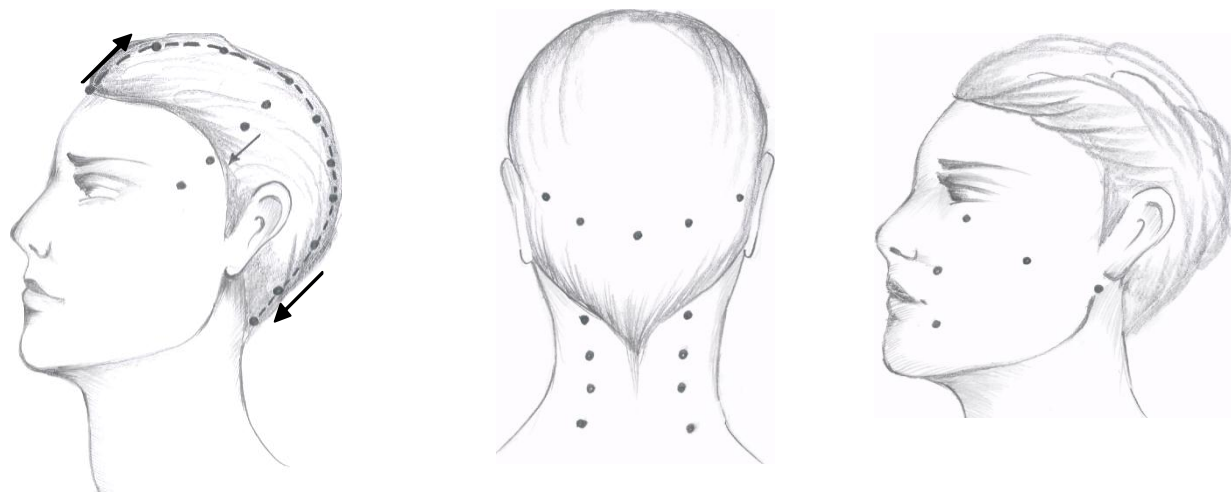
### **Приемы снижения болевых ощущений**

Упражнение 1. «Снятие болевых ощущений с помощью выдыхания».

Выполняя упражнение, займите исходное положение, сидя или лежа, расслабьтесь, установите спокойное и ровное дыхание. Затем, сделав вдох и задержав дыхание, сосредоточите внимание на болевом участке. При этом следует, как можно ярче вообразить, что во время вдоха жизненная сила наполняет грудь, а во время задержки дыхания она направляется к болевому участку и подавляет болевое ощущение. Можно также представить, что боль с каждым выдохом, по частям покидает тело. При головной и зубной болях, болевых ощущениях в спине перед выполнением упражнения нужно выпить глоток холодной воды.

Упражнение 2. «Для Снятия головной боли». Данное упражнение основано на использовании японской системы точечного массажа шиацу. Удобство в применении этой системы заключается в том, что для воздействия не нужно искать на теле конкретную точку, а достаточно определить площадь, на которую нужно осуществлять нажатие пальцами или ладонью. Нажатие производится в течение 3-5 секунд на каждую точку с усилием 3-5 килограммов. При этом надо внимательно следить, чтобы нажатие не вызывало болевых ощущений. Упражнение выполняется в течение 2-3 минут и состоит из пяти шагов.

*Шаг первый.* Наложив средний палец на указательный, нажимать последним по центру черепа (рис. 1). Первое нажатие сделать на верхней части лба у того места, где начинаются волосы. Затем, отступая примерно по 2,6 см, сделать еще девять нажатий. Последняя точка расположена под основанием черепа.



*Шаг второй.* Нащупав на черепе верхнюю точку, отступить от нее на 2,5 см в обе стороны по направлению к вискам и сделать четыре нажатия.

*Шаг третий.* Обеими руками сделать по два нажатия по направлению от заушных бугров к углублению под основанием черепа. После этого нажимать на точку под основанием черепа.

*Шаг четвертый.* Сделать по четыре нажатия на задней части шеи по обе стороны от позвоночника (рис. 2).

*Шаг пятый.* Подождать 1-2 минуты и, если боль не утихла, проделать всю процедуру повторно. Необходимо постоянно помнить, что нажатия должны сопровождаться приятными ощущениями.

Упражнение 3. «Для снятия зубной боли». Во многих случаях зубную боль можно унять с помощью массажа пяти лицевых точек (рис. 3). Если болит верхняя челюсть, нужно массировать точку 1, расположенную под глазом. Затем мягкой стороной большого пальца нажать на точку 2. Нажатие следует осуществлять по направлению к носу. После этого массировать точку 3. Если боль исходит от нижней челюсти, то следует нажимать точку 4, расположенную чуть ниже крыльев носа. Кроме этого, нужно массировать точку 5, находящуюся под уголками губ.

Упражнение 4. «Снятие сердечной боли». Известный энтузиаст русского боевого искусства А. А. Кадочников рекомендует: если появились



перебои в работе сердца, возникли болевые ощущения в левой части груди, проделайте следующее. Резко нажмите на основание ногтя левого мизинца с доворотом с внешней стороны. Облегчение должно наступить почти мгновенно. Этот прием стимулирует деятельность сердца при сильной аритмии, стенокардии, инфаркте, вегетативно-сосудистой дистонии, заменяет таблетку нитроглицерина или валидола.

Упражнение 5. *«Снятие боли при растяжении мышц»*. На больное место наложить подушечки пальцев и осуществлять легкое надавливание в течение 20-30 минут. Можно представлять, как жизненная энергия организма, исходящая из пальцев руки, вступая в борьбу с болью, постепенно снимает болевое ощущение.

Упражнение 6. *«Снятие болевого ощущения при вывихе, переломе»*. Этот прием, как и предыдущий, взят из арсенала методов бесконтактного массажа Джуны и имеет не только обезболивающее, но и терапевтическое значение. При его выполнении нужно чередовать наложение подушечек пальцев на больное место с прессовыми движениями рук. Прессовые движения выполняются так: ладони на расстоянии 5-10 см одна от другой пальцами направляются к больному месту и постепенно сдвигаются до 3-5 см и вновь раздвигаются (как бы сжимая и растягивая невидимую резину). Эта процедура выполняется в течение 5-10 минут.

Упражнение 7. *«Снятие боли методом изменения субмодальностей»*. Этот прием при условии его точного выполнения может оказаться наиболее эффективным. Постарайтесь ярко и отчетливо представить образ боли. Например, в виде стального штыря, вонзенного в тело. Затем медленно, поэтапно трансформируйте в воображении, этот стальной штырь в пластмассовый, деревянный, картонный, бумажный, воздушный. Вы почувствуете значительное облегчение.

На втором этапе попытайтесь представить температуру боли и изменить ее из жгуче-неприятной в расслабляюще-приятную (например, из горячей в прохладную).

На третьем этапе манипулируйте цветом боли. Это наиболее важный момент упражнения. Постарайтесь изменить исходно неприятный цвет болевого ощущения в приятный. Благодаря чему - боль значительно уменьшится. Если Вы решите усилить обезболивающий эффект, то аналогичным образом поработайте и со вкусом боли.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Давно известно о взаимосвязи и взаимовлиянии физического и психологического, «души и тела».

Более расслабленное состояние мышц и спокойное дыхание обеспечат аналогичные ощущения в психологической сфере: мы будем более стабильны и спокойны эмоционально (не на 100%, конечно, но спокойней, чем изначально). А значит, появится возможность действовать с «ясным рассудком и холодным сердцем», не вызывая собственными переживаниями дополнительных стрессов. Длительное пребывание людей, работающих в экстремальных ситуациях, часто находятся во власти негативных эмоциональных состояний, сопряженных с тревогой, ожиданием неизвестного, неудовлетворенностью, злостью и т.д. Неумение снизить остроту переживания неблагоприятных воздействий чревато тем, что оказывает разрушающее воздействие на организм, физическое и психическое состояние.

Данное методическое руководство хорошо раскрывает картину, которая поясняет необходимость в изменении своего физиологического или психологического состояния в кратчайшие сроки простыми и доступными способами. Теперь вы знаете, как это делать с помощью различных нехитрых средств, например, предаваясь воспоминаниям о каких-то положительных событиях жизни, или же попросту дышать глубже и медленнее.

Существуют множество научных и научно-популярных книг, изданий, способов которые являются руководством по саморегуляции.

Особенность и актуальность данного пособия в том, что в нем собраны воедино традиционные и нетрадиционные техники саморегуляции, которые являются помощью самому себе в профилактике тех недугов, которые зачастую являются нежелательными спутниками такой важной и нелегкой профессии как спасатель. Профессия спасателя сопряжена с действием различных стрессогенных факторов. Неопределенность складывающейся обстановки, постоянное ожидание опасности, необходимость непрерывного

логического и психологического анализа быстроменяющихся ситуаций, напряженная работа внимания, работа с человеческим горем оказывают мощное и неоднозначное влияние на психику человека, требует мобилизации всех его физических и психических возможностей для эффективного решения стоящих задач.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. –М.: изд-во ВЛАДОС- ПРЕСС, 2004
2. Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники/ Пер с англ Е. Перовой.-М.: Изд-во ЭКСМО- Пресс,2002.-416с.
3. Ахмедов Т.И., Жидко М.Е. Психотерапия в особых состояниях сознания. –М.: Фолио,2001.- 768с.
4. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. СПб. – 2002.
5. Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Л. Мозг, разум, поведение: Пер. с англ. М.: Мир, 1988.
6. Вяткин Б. А., Дорфман Л. Я. Влияние музыки на психомоторику в связи с особенностями нейродинамики // Вопр. психол. 1980.
7. Гремлинг С. , Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. Спб.: Питер, 2002.
8. Гримак Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности. М.: Политиздат, 1991.
9. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е издание. - Питер, 2002.
10. Грановская Р.М. Элементы практической психологии.2-е изд-во Л.: Издательство Ленинградского университета.1988.-560с.
11. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно- деятельностный подход). –М.: Изд-во « институт психологии РАН»,2003.-318с.
12. Кабаченко Т.С. Методы психологического воздействия: Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России,2000.-554 с.
13. Караяни А.Г. Приемы психической саморегуляции. Москва, 1992.
14. Колодзин Б. Как жить после психологической травмы. - М.: Шанс, 1992г.
15. Копытин А.И. Практикум по арт-терапии. СПб.: Питер, 2000.

16. Кочунас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. Уч. пособие. – М., 2003.
17. Крюкова М.А., Никитина Т.И., Сергеева Ю.С. Экстренная психологическая помощь: Практическое пособие. - М.:НЦ ЭНАС, 2001.- 64с.
18. Кучер А.А. Теория и практика психологической коррекции и реабилитации при посттравматическом стрессовом расстройстве. Уфа, 2002.
19. Макдермот Я., Яго В. Практический курс НЛП. –М.: Изд-во Эксмо,2005.-464с.
20. Малкина- Пых И.Г. справочник практического психолога. Техники гештальта и когнитивной терапии. -М.: Изд-во Эксмо,2004.-384с.
21. Марищук В., Евдокимов В. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. - СПб.: Сентябрь, 2001.
22. Микалко М. Тренинг интуиции. –Спб .: Питер,2001.-192с.
23. Перевалов В.Ф. Подготовка офицеров к управленческой деятельности. М., 1991.
24. Прокофьев Л.Е. Основы психологической саморегуляции. СПб.: Изд-во “Лань” 2003.
25. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия/ Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченюк. - Минск: Харвест, 2000.
26. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - СПб.: Речь, 2004. - 256 с.
27. Тренинговый курс психологической подготовки специалистов поисково-спасательных формирований. - М.: ВЦЭРМ-ЦЭПП МЧС России, 2002. - 134с.
28. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. М.: Молодая гвардия, 1991.
29. Черепанова Е. Психологический стресс. Помоги себе и ребёнку. - М., 1997.