

«АНТИСТРЕССИН»

программа снятия психоэмоционального напряжения

Профессиональная деятельность работников учреждений социальных служб, независимо от разновидности исполняемой работы, относится к группе профессий с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь отдельных людей, групп населения и общества в целом. Постоянные стрессовые ситуации, в которые попадает работник в процессе сложного социального взаимодействия, постоянное проникновение в суть социальных проблем, личная незащищенность и другие морально-психологические факторы оказывают негативное воздействие на психическое и физическое здоровье социального работника.

В связи с этим профилактике и обеспечению психогигиены работника системы социальных служб необходимо уделять особое внимание и способствовать созданию системы психологической помощи самим работникам. Развитие психоэмоциональной устойчивости является одной из наиболее важных сторон профессиональной деятельности социального работника. Оно помогает сохранять работоспособность, эффективно взаимодействовать с получателями социальных услуг и коллегами, получать удовлетворение от работы, поддерживать хорошую физическую и психологическую форму.

Целевая группа:

руководители и специалисты учреждений, подведомственных Департаменту социального развития Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Цель:

1. Снятие психоэмоционального напряжения у работников учреждений, подведомственных Департаменту социального развития Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Задачи:

1. Обучить участников программы методам снятия психоэмоционального напряжения, самопомощи и саморегуляции, которые могут быть использованы в ситуациях, если давление стресса максимальное или длительное.
2. Ознакомить работников учреждений, подведомственных Депсоцразвития Югры со способами эмоциональной регуляции своего состояния и психотехниками, способствующими преодолению сложных ситуаций.
3. Повысить адаптационные способности участников к повседневной жизни.

Численность группы: от 7 до 20 человек.

Формы работы: групповые, индивидуальные занятия.

Методы работы: комплекс аутотренинговых, медитационных и релаксационных техник и упражнений.

Ожидаемые результаты:

1. Овладение участниками программы методами снятия психоэмоционального напряжения, самопомощи и саморегуляции, которые могут быть использованы в ситуациях, если давление стресса максимальное или длительное.
2. Ознакомление работников учреждений, подведомственных Депсоцразвития Югры со способами эмоциональной регуляции своего состояния и психотехниками, способствующими преодолению сложных ситуаций.
3. Повышение адаптационных способностей участников к повседневной жизни.

Содержание программы:

Настоящая программа разработана с целью обучения приемам и методам снятия психоэмоционального напряжения работников трудовых коллективов учреждений.

Сроки реализации программы: Регулярное выполнение предложенных техник и упражнений (программа рассчитана на 1,5 часа групповых занятий в учреждении 2 раза в месяц; частота индивидуальных занятий зависит от степени психоэмоционального состояния участника программы).

Проводить занятия необходимо в специально подготовленном помещении, ни в коем случае не на рабочем месте участников программы. Помещение для занятий должно быть в достаточной степени звукоизолированным и располагаться в месте, обеспечивающем отсутствие случайного постороннего вмешательства и помех работе. Следует позаботиться о том, чтобы помещение было просторным и периодически проветривалось. Помимо удобных и легких кресел для участников, стоящих в кругу, в помещении для тренингов необходимо иметь видеомаягнитофон и телевизор.

Для реализации программы систематически применяются методы **аутотренинга, медитационных и релаксационных техник**. Преимущество данных методов снятия психоэмоционального напряжения в их доступности, возможности применения в обычных условиях (на работе и дома).

Аутотренинг - один из эффективных методов саморегуляции, основанный на овладении навыками расслабления мышц, управления дыханием, чтобы через подсознание воздействовать на работу внутренних органов и мозга.

Аутотренингом можно заниматься как в группе под руководством психолога, так и индивидуально, в свободное время, на природе, перед сном и т. д. Частота занятий зависит от степени психоэмоционального напряжения участника. Важным условием является спокойная обстановка, исключающая яркий свет, шумы, дефицит времени.

Для усиления эффекта аутотренинговых упражнений рекомендуется использовать спокойную, мягкую музыку. Возможно приобретение сеансов, записанных на аудиокассеты.

Медитация - снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей (состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение).

Медитация имеет очень широкий спектр применения: от обычного отдыха до возможности кардинальных личностных изменений. Использование медитации в комплексе современных психологических методик позволяет расширить возможности психологической помощи при решении проблем разного характера, при оздоровлении организма и духовном развитии человека.

Для практического подхода медитация важна не столько сама по себе, как средство самопознания и духовного роста, сколько как важнейший инструмент психокоррекции, предназначенный для снятия психоэмоционального напряжения, самопрограммирования, саморегуляции психического состояния.

Релаксация - сознательное уменьшение тонуса мышц. Релаксации можно достичь посредством применения специальных техник, упражнений. Цель релаксации в любой из техник - это достижение полного расслабления организма, благодаря которому достигается снижение психического и физического напряжения и повышение работоспособности участников программы.

В программе «Антистрессин» используются практические упражнения, направленные на снятие психоэмоционального напряжения у работников трудовых коллективов.

Данные техники используются в представленном комплекте практических упражнений.

Допускается вариативное использование данных техник в рамках групповых и индивидуальных занятий.

В целом, методы снятия психоэмоционального напряжения работника неисчерпаемы, их очень хорошо сочетать с психогимнастикой, данстерапией, телесно-ориентированной терапией, ароматерапией и т. д. Также можно использовать экспресс-методы выхода из стрессовой ситуации (приложение 1).

Аутотренинговые упражнения

«Сеанс психофизической настройки»

Цель: расслабление, оздоровление, нервно-психическое равновесие, через дыхание активизация функций внутренних органов.

Продолжительность: 10-12 мин.

Процедура:

1. Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали... Выдох удлиняется... После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлиненного выдоха тихая, медленная волна перекачивается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения...

2. Мышцы расслаблены, веки опущены... Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются...

3. Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем... Море красиво, волны катятся, бьются о берег... Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн... Белая чайка в небе спокойно кружит... Пахнет свежестью и морем...

4. Вы - птица... Ваши крылья - это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность.

5. Ваше сердце мерно стучит... Вам легко дышится... Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей... Энергия восстанавливается с избытком... Мне становится все лучше и лучше... Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым... Я бодр и творчески настроен... Я отдохнул... Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании...»

Сеанс подходит к концу:

«Я считаю с трех до одного... «Три» - сонливость проходит, «два» - я потягиваюсь, «один» - я бодр и полон сил!» Потянитесь. Глубже подышите... Улыбнитесь! Встаньте.

«Приятный сон».

Цель: снятие психомышечного напряжения, отдых, восстановление сил, мобилизаций.

Продолжительность: 10 мин.

Процедура:

1. Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь. Медленно мысленно произнесите словесные формулы:

2. Я спокоен. Мои мышцы расслаблены... Я отдыхаю...

3. Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается... Оно бьется легко и ровно... Я совершенно спокоен.

4. Моя правая рука расслаблена... Моя левая рука расслаблена... Руки расслаблены... Плечи расслаблены и опущены...

5. Моя правая рука теплая... Моя левая рука теплая... Чувствую приятное тепло в руках...

6. Моя правая рука тяжелая... Моя левая рука тяжелая. Чувствую тяжесть рук...
7. Расслаблены мышцы правой ноги... Расслаблены мышцы левой ноги... Мои ноги расслаблены... Мои ноги теплые... Приятное тепло ощущаю в ногах... Я отдыхаю...
8. Мое тело расслаблено... Расслаблены мышцы спины... Расслаблены мышцы живота... Чувствую приятное тепло во всем теле... Мне легко и приятно... Я отдыхаю...
9. Веки опущены... Расслаблены мышцы рта... Мой лоб прохладен... Я отдыхаю... Я спокоен...
10. Чувствую себя отдохнувшим... Дышу глубоко... Потягиваюсь... Открываю глаза. Чувствую свежесть и прилив сил... Я бодр и свеж...

«Мобилизация».

Цель: восстановление сил, общая готовность к продолжению ранее выполняемой работы.

Необходимое время: 5 мин.

Процедура:

Сделайте глубокий вдох — выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

1. «Я хорошо отдохнул...»
2. «Мои силы восстановились...»
3. «Во всем теле ощущаю, прилив энергии...»
4. «Мысли четкие, ясные...»
5. «Мышцы наполняются жизненной силой...»
6. «Я готов действовать... Я словно принял освежительный душ...»
7. «По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада...»
8. «Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада...»
9. «Поднимаю голову (или встаю)... Открываю глаза...»

Медитативные техники.

Данный метод является наиболее эффективным в ситуации, требующей снятия психического напряжения, и основан на достижении покоя, освобождении от гнетущей и ненужной информации, что автоматически ведет к расслаблению, «очищению разума» и накоплению энергии.

Техники могут применяться как в групповой работе, так и индивидуально в моменты непродолжительного отдыха (например, на переменах, в транспорте и т.п.). Музыкальное сопровождение усиливает эффект воздействия.

«Концентрация на медитативном дыхании»

(дыхательная техника).

Цель: Полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонии эмоциональных реакций.

Необходимое время: 3-5 мин.

Процедура:

Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: «Я чувствую свой вдох... чувствую выдох...»

После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются.

Примечание: несмотря на элементарность, это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник.

«Высокая энергия»

(зрительная техника).

Цель: заряд краткосрочной энергии и ее оптимальное использование.

Необходимое время: 3 мин.

Процедура:

Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь проглотите ее... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

«Целительные воспоминания»

(зрительная техника).

Цель: актуализация положительных эмоций, восстановление внутренних ресурсов, выведение из депрессивного состояния на уровень позитивного мышления.

Необходимое время: 5 мин.

Процедура:

Сядьте удобно или лягте. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 сек., затем выдохните. Повторите упражнение 3 раза. Возобновите естественный темп дыхания. С каждым вдохом чувствуйте, как расслабляются ваше тело и сознание... Уплывают шум, звуки, лица, проблемы... Все дальше и дальше...

В прошлом с вами произошло много приятных событий. Вы давно о них не вспоминали. Одни были значительные, другие — не очень. Но все они радовали, приносили счастье. Вспомните сейчас свой радостный день, верните к жизни ушедшие часы, минуты, когда вы были счастливы, любимы, необходимы кому-то, довольны, веселы... Когда были окрылены успехом, достигнутой целью, были на вершине удачи. Переживите заново это счастливое прошлое, увидите, услышите, ощутите и почувствуйте. Не повторяйтесь, не торопитесь, дайте каждому образу возможность появиться вновь.

По окончании сеанса сосчитайте до пяти и медленно возвращайтесь к окружающей реальности.

«Избавление от тревог»

(зрительная техника).

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Необходимое время: 5—10 мин.

Процедура:

Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

«Хрустальное путешествие»

(зрительная техника).

Цель: эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций.

Необходимое время: индивидуально.

Процедура:

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией... За водопадом - грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

«Да - да - да»

(голосовая техника).

Цель: трансформация негативных переживаний в положительные, настройка всего организма на благоприятное восприятие предстоящего события.

Необходимое время: 5-10 мин.

Процедура:

В течение 5-10 мин постарайтесь ни на что не отвлекаться и проговаривать «да-да-да» с различными интервалами, интонацией и громкостью.

«Разговор на незнакомом языке»

(голосовая техника).

Цель: очищение сознания, снятие напряжения с артикуляционного аппарата.

Необходимое время: 3-5 мин.

Процедура:

Говорите, не задумываясь, любые пришедшие в голову бессмысленные звуко сочетания, имитирующие разговорную речь.

Примечание: во время упражнения «выбалтывается» много беспокоящего, скрытого в подсознании.

«Медитативное пение»

(голосовая техника).

Цель: освобождение сознания, выход негативных переживаний.

Необходимое время: 3-5 мин.

Процедура:

Сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза, слегка приоткройте рот и пойте «А-У-М» с разной интонацией.

«Гудение»

(голосовая техника).

Цель: освобождение сознания, выход негативных накоплений.

Необходимое время: 3-6 мин.

Процедура:

Сидя, расслабившись, закрыв глаза, закрыв рот, издавайте мычащий звук.

Примечание: при групповом выполнении рекомендуем ведущему отследить общий интонационный фон гудения: он может быть тревожным, напряженным либо приподнятым, эмоционально положительным.

«Коллективный массаж»

(тактильная техника).

Цель: снятие страхов, тревожности, получение приятных ощущений, осознание уверенности в себе.

Необходимое время: 8 мин на участника.

Процедура:

Один из участников ложится на коврик спиной. Остальные садятся вокруг него и одновременно прикасаются к определенным точкам на его теле. Один из участников фиксирует точку «третьего глаза» на лбу на протяжении всего упражнения. Точки прикосновения: плечи (1 мин), локти (1 мин), кисти (1 мин),

обе стопы (1 мин), колени (1 мин), точка в области солнечного сплетения— грудь (1 мин).

По команде ведущего (кивок) все одновременно прикасаются к точкам. Лежащий должен представить, что он абстрактное существо и сам себе делает массаж.

Затем лежащий до шеи закрывается одеялом и все хаотически массируют его тело мягкими движениями в течение 1 мин. Последним отрывает руки тот, кто фиксировал точку на лбу. Далее ложится следующий.

Примечание: лежащего поднимать не сразу, он встанет сам, когда сочтет нужным, и присоединится к группе.

«Качели»

(тактильная техника).

Цель: снятие напряжения в теле и сознании, балансирование работы внутренних органов, общее успокоение, отдых.

Необходимое время: 3 мин на участника.

Процедура:

Выполняют упражнение парами. Один садится на пол в позу «зародыша»: ноги подобраны к груди и согнуты в коленях, ноги сведены, руки обхватывают колени, лоб касается коленей, глаза закрыты. Второй участник упражнения легко берет ладонями сидящего за плечи и начинает медленно его покачивать так, чтобы стопы спокойно отрывались от пола, в течение 3 мин.

Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол. менять позу, открывать глаза.

Затем участники меняются местами.

Примечание: сидящему желательно отрефлексировать свои ощущения после упражнения.

Релаксационные техники.

Релаксация - это произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабления, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Преимущество релаксационных техник в том, что они позволяют достичь расслабления и отдыха за короткий промежуток времени, не требуют технического оснащения, длительного обучения, успешно используются индивидуально, особенно, когда становится привычным их выполнение.

«Релаксация по «Бенсону».

Цель: расслабление, отдых, снятие напряжения, очищение сознания.

Необходимое время: 5 мин.

Процедура:

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьте руки, ноги, тело, лицо. Дышите через нос. Осознайте свое дыхание. После выдоха говорите про себя слово «один».

Например: вдох... выдох - «один»; вдох... выдох - «один» и т.д. в течение 5 мин. Дышите легко и естественно.

Сохраните принятую позу. Через 5 мин откройте глаза и медленно встаньте.

Примечание: не беспокойтесь о том, насколько успешно и глубоко вы достигли релаксации, не напрягайтесь, позвольте релаксации возникать в своем теле, в своем темпе. Применяйте эту технику 1-2 раза в сутки в любое время, но не ранее чем через 2 ч после еды.

«Антистрессин».

Цель: расслабленное состояние.

Необходимое время: 15 мин.

Процедура:

Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите ненадолго дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните и задержите дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком «хаааааааа». Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: «Я», при выдохе - «расслаблен». Повторите упражнение 5 раз.

В течение дня вы расходуете огромное количество энергии. Дайте возможность каждой мышце, каждой клеточке отдохнуть. Лягте, почувствуйте, как замедляется сознание, нет спешки, нет суеты. Вам никуда не надо идти, ничего не надо делать... Напряжение и огорчения постепенно покидают вас. При каждом вдохе воображайте, что вбираете с себя прелесть расслабления, а каждый выдох представьте себе, как избавление от напряжения, усталости, тревоги... Вас омывает ощущение умиротворения и покоя... Все так тихо, так спокойно. Тишина рождает чувство тепла, уверенности... Вы раскованы, вы в полном согласии с самим собой и всем окружающим миром...

Примечание: технику лучше использовать в групповой форме работы под контролем ведущего. Частота пульса до и после упражнения должна отличаться на 10 ударов.

«Гора с плеч».

Цель: сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе.

Необходимое время: 3 сек.

Процедура:

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

Регуляция стрессовых состояний и психического перенапряжения

Для контроля и регуляции психических состояний, в том числе состояния психического перенапряжения, можно использовать следующие приемы:

1. Метод отвлечения.
2. Метод самоприказа.
3. Метод регуляции дыхания.

4. Метод сосредоточения внимания.

5. Метод мышечного расслабления.

1. Метод отвлечения состоит в произвольном переключении внимания с одного объекта на другой. Овладение им необходимо личностям, у которых условия напряженной работы вызывают навязчивые мысли, отрицательные эмоции или чрезмерное эмоциональное возбуждение. Каждый работник должен воспитать у себя способность на некоторое время произвольно отвлекаться от процесса работы и связанных с ним отрицательных эмоций и сосредотачивать мысли на какой-либо посторонней теме.

Упражнение 1.

Отложите в сторону все бумаги и предметы, относящиеся к работе.

Первый вариант. Посмотрите на что-то, что не связано с вашим заданием, например, выгляните в окно и найдите дерево, которое вам нравится. Внимательно посмотрите на него. Постарайтесь угадать его высоту. Обратите внимание на его ствол, ветви. Посчитайте крупные ветви. Найдите изгибы, которые вам особенно симпатичны. Обратите внимание на цвет коры, листвы. Найдите как можно больше оттенков. Заметьте, в какую сторону дует ветер, как сильно он качает ветки. Посмотрите, какие птицы сидят на ветвях дерева. Постарайтесь определить их название. Наблюдайте за деревом так долго, как вы сами захотите (рекомендуется не менее 5 минут). Обратите внимание на то, на что ранее никогда не обращали. Постарайтесь запомнить это. Наполните себя спокойствием и силой; запомните эти ощущения. В трудные минуты вы сможете представить это дерево, вновь увидеть его перед своим мысленным взором и таким образом снять стрессовое напряжение.

Второй вариант. Закройте глаза и погрузитесь в аудиальные (слуховые) ощущения. Если возможно, включите приятную, спокойную музыку. Если такой возможности нет, постарайтесь вслушаться в то, что происходит вокруг вас. Вслушайтесь в общий гул звуков и постарайтесь выделить из него несколько потоков: это шумят деревья, едут машины, поют птицы, смеются дети, разговаривают взрослые и т.д. Или: слышу, как работает принтер, шумит кофеварка, в умывальнике включили воду, кто-то ходит на каблуках, а кто-то тихо перешептывается ... Несколько минут послушайте других, а затем обратите внимание на себя. Пошевелите плечами, послушайте, как шуршит одежда и скрипит ваше кресло. Обратитесь к дыханию. Дышите ровно, глубоко и спокойно. Наполняйте свои легкие свежим воздухом. Наполняйтесь силой и энергией.

Третий вариант. Возьмите в руки какой-нибудь небольшой предмет, закройте глаза и погрузитесь в тактильные (связанные с прикосновениями) ощущения. Взвесьте предмет сначала в левой, затем в правой руке. Постарайтесь определить его вес. Ощутите плотность материала, из которого сделан предмет, его температуру. Подержите предмет на открытой ладони, покатайте по ладони другой рукой, возьмите его несколькими пальцами. Указательным пальцем

обведите предмет по поверхности. Ощутите все шероховатости, выпуклости и впадины. Почувствуйте, как меняется узор на поверхности предмета. Если возможно, попытайтесь угадать закономерность. Проведите по предмету ногтем. Потрогайте его мизинцем. Изменились ли ощущения? Повторите манипуляции другой рукой. Приложите предмет к своей щеке, затем ко лбу. Почувствуйте его там. Попробуйте что-либо изменить в предмете (снимите колпачок у ручки, несколько раз легонько сожмите степлер, согните линейку и т.д.) Снова подержите предмет на открытой ладони. Откройте глаза и взгляните на него. Вы узнали об этом предмете много нового, не правда ли?

2. Метод самоприказа состоит в сознательном побуждении себя к выполнению очень трудных и сложных действий, в создании внутреннего состояния уверенности в том, что эти действия будут выполнены. Формула самоприказа имеет словесное выражение. Вы произносите (иногда многократно) фразу, в которой выражаете вашу способность преодолеть ту или иную психологическую трудность. Обычно это делается про себя или вполголоса, иногда вслух. Например, так: «Я могу сделать... Я должна(а) преодолеть...», - и т. п.

Важно повторять подобную фразу осознанно, а не механически, отчетливо представляя ее содержание. Конкретный самоприказ произносится от своего имени («я могу...», а не «это можно сделать...») как непосредственно в стрессовые моменты, так и в другое время.

Научитесь повторять формулу самоприказа с чувством уверенности в себе. Если вам предстоит важное событие, начните работать с формулой за несколько дней до него, а не прямо в день этого события.

3. Метод регуляции дыхания состоит в повторении сочетаний глубокого вдоха с последующим продолжительным выдохом. Правильно поставленное брюшное дыхание вовлекает в дыхательный акт все легкие, увеличивая емкость, обычно задействованную в дыхании; улучшает насыщение крови кислородом. Двигающаяся диафрагма массирует органы брюшной полости, в первую очередь, печень, оживляя ее кровоснабжение. Спокойное упорядоченное дыхание способствует эмоциональному выравниванию.

На вашу дыхательную деятельность оказывает влияние множество факторов, например, газовый состав крови и психическое состояние. Дыхание — отличный индикатор изменений эмоционального состояния человека. Вспомните, как учащается ваше дыхание, когда вы взволнованны, как прерывисто вы дышите, когда чего-то боитесь. В минуты покоя вы дышите ровно и глубоко.

Упражнение 1. Проверьте, как глубина и частота дыхания влияют на ваше состояние.

1. Дышите быстро и часто, как бегун после пробежки. Старайтесь дышать поверхностно, грудью. За одну секунду сделайте и вдох, и выдох.

Продолжительность - 20-30 секунд. Теперь сравните ваше самочувствие до упражнения и после него. Вы почувствуете определенное нервное возбуждение.

2. Расправьте плечи и дышите медленно и глубоко. На счет «раз, два, три, четыре» - вдох, на «раз, два, три, четыре, пять» - выдох. Выдох - длиннее. Повторите цикл вдох-выдох около пяти раз и вновь обратите внимание на свое самочувствие. Вы чувствуете гораздо больше спокойствия и расслабления, не правда ли?

3. А теперь вспомните, как вы дышите при мышечном усилии, например, при подъеме тяжести: вы набираете воздух в легкие, задерживаете дыхание и затем передвигаете тяжелый шкаф или стул, не правда ли? В целом, фаза вдоха является мобилизующей, фаза выдох — успокаивающей. Соответственно, выделяют успокаивающее («вечернее») и мобилизующее («утреннее») дыхание. Эффект усиливается, если вы дышите правильно. Независимо от типа дыхания (утреннее или вечернее), оно должно оставаться брюшным, а не грудным.

4. Метод сосредоточения внимания позволяет воспитать способность в важные моменты оставаться наедине с собой и предметом своей деятельности - конкретным вопросом или проблемой.

В мозгу одновременно не могут присутствовать два крупных объекта внимания. Один из них неизменно притягивает к себе всю нервную активность. В связи с этим ответ на вопрос о том, как сосредоточить внимание на нужном объекте, достаточно прост — умеете вытеснять ненужное, замещая его нужным, и делайте так, чтобы нужное стало для вас интересным.

Упражнение 1. Предлагаемое упражнение нацелено на то, чтобы научиться видеть, как можно больше вариантов, замечать необычное в обычном, развить творческие способности и, само собой, развить внимание к предмету, который становится вам интересным. Письменно ответьте на вопрос: «Зачем нужно учить стихотворения?» Запишите все варианты ответа, которые приходят вам в голову, пусть даже совсем необычные и фантастические.

Итак:

1. Чтобы развивать свою память, образное мышление, внимание.
2. Чтобы без проблем подыскать цитату к тому или иному событию или явлению.
3. Чтобы производить впечатление на окружающих своим умом и эрудицией.
4. Чтобы тренировать ораторские способности, декламируя стихотворения вслух.
5. Чтобы было чем занять свободное время.
6. Чтобы, запоминая стихотворения, отвлекаться от всего остального (и т.д.)

Продолжите упражнение, выбрав какой-нибудь другой вопрос, например:

- Зачем нужно делать уборку?
- Зачем нужно контролировать выполнение проекта?
- Каковы плюсы отрицательных эмоций?

Вы заметите, что, во-первых, напишите гораздо больше ответов, чем предполагали, начав упражнение. Во-вторых, начнете раскрепощать свою мыслительную активность. В-третьих, обратите внимание на то, что даже неинтересные, скучные дела могут оказаться нужными и полезными.

Упражнение 2. Посмотрите на простой предмет, например, обыкновенную шахматную доску без фигур на ней. Просто глядеть на нее вам наскучит спустя одну-две минуты. Но взгляните иначе: отметьте черные квадраты на белом фоне, затем - белые на черном. Мысленно сузьте доску до размеров листа бумаги, затем пусть она станет площадью в квадратный метр (длина - один метр, ширина - один метр).

Весь секрет в том, чтобы суметь подсказать себе новую, неожиданную точку зрения. Таким образом вы можете тренировать концентрацию внимания на любом достаточно простом предмете: стеклянном стакане, стуле в минималистском стиле, цветочном горшке. Разглядывайте предмет снова и снова, стремясь найти в нем как можно больше деталей и не отводя взгляд (моргать можно).

Продолжительность упражнения - 3-5 минут. Делайте упражнение до тех пор, пока не научитесь сравнительно легко удерживать внимание на предмете.

Концентрация внимания на более сложных предметах или действиях — это дело постоянных тренировок и переноса имеющихся навыков на другие ситуации. Вы приятно удивитесь, когда спустя некоторое время сможете без труда проверять отчет, пестрящий рядами цифр, или будете замечать изменения в мимике работников, которых вы вызвали на совещание.

5. Метод мышечного расслабления способствует снятию не только психического, но и физического напряжения. Его цель - вызвать ощущение тяжести и теплоты в определенных группах мышц или конечностях (ногах, руках). Именно теплота и тяжесть характеризуют расслабленность и спокойствие.

Упражнение 1.

Устройтесь поудобнее, например, в кровати перед сном, позаботьтесь, чтобы вам никто не мешал, закройте глаза и начинайте осваивать упражнение, цель которого - вызвать ощущение тяжести в ногах и руках.

Отрегулируйте спокойное, умеренное, «вечернее» дыхание без счета. Представьте, что ваша правая рука становится тяжелой. Мысленно говорите себе (многоточия означают паузы): «Моя правая рука постепенно тяжелеет... Она приятно давит на одеяло... Тяжелеет каждый палец... Становится тяжелой ладонь... Это приятное ощущение тяжести в правой руке... Правая рука становится совершенно тяжелой».

Затем по той же формуле представьте, что тяжелеет левая рука. Наконец, обе руки тяжелые... Так же для ног. Окончательная формула: «Руки и ноги совершенно тяжелые».

Если вызвать ощущение тяжести сразу не получается, представьте, что к каждому пальцу у вас на руках привязаны небольшие гирьки, гирька побольше лежит и на ладони. Или свесьте руку с кровати, уроните ее и почувствуйте, какие ощущения возникают. Это и есть желаемый эффект тяжести. Затем приступайте к упражнению.

Если есть трудности с вызовом ощущения теплоты и тяжести при помощи формул самоприказа, используйте упражнение со зрительными образами. Выполняйте его медленно, тщательно представляя все образы и совершая необходимые действия.

Упражнение 2.

Представьте, что вы в каждой руке держите по лимону. Начните выжимать сок из лимонов, чувствуя сильное напряжение в каждой руке. Выжав весь сок, можно их выбросить и взять новые лимоны, ведь сока должно хватить на целый стакан. Второй раз давим лимоны еще сильнее, а бросаем их медленно. Важно при этом почувствовать разницу между напряженной и расслабленной рукой. Взяв лимоны в третий раз, стараемся не оставить в них ни капли сока, и только после этого медленно ослабляем руки и бросаем воображаемые лимоны.

Теперь расслабляем руки и плечи. Представьте себя пушистой ленивой кошкой, которая очень любит потягиваться. Руки вытягиваем вперед, затем вверх, чувствуем напряжение в плечах, когда поднимаем руки как можно выше и как можно дальше отводим их назад.

Расслабление всего тела. Представьте себя черепашкой, которая спокойно отдыхает около воды под теплым солнышком. Полное спокойствие и безопасность. Но когда приближается опасность, черепашка сразу же втягивает голову и конечности в панцирь. Как черепашка втяните голову и плечи, а руки и ноги подберите как можно ближе к туловищу.

Посидите некоторое время в такой позе. Но вот опасность миновала. И черепашка может снова расслабиться и отдыхать около воды под теплым солнышком. Можете расслабиться и принять удобную позу для отдыха.

Список литературы

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань, Издательство Казанского университета, 2007. – 180 с.
2. Ананьев, Б.А. Введение в психологию здоровья. – СПб.: Питер, 1999. – 123 с.
3. Баженова, А.Н. Профессиональная деформация личности психолога // Интеграция образования. 2003. – № 2. – С. 145–150
4. Бессонова, Л.А. Формирование профессионально-личностной компетентности социального работника как условие преодоления профессиональной деформации личности Дис. канд. психол. наук: 19.00.03. – Тверь, 2012. – 202 с.
5. Бойко, В.В. Синдром «профессионального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 1999. 105 с.
6. Бреслав, Г.М. Психология эмоций. – М.: Академия, 2004. – 544 с.
7. Валовая, Л. Тренинговые модули по профилактике синдрома «профессионального выгорания» сотрудников общественных организаций, работающих в сфере ВИЧ/СПИД: Методические рекомендации. – Киев: Альянс, 2007. – 147с., – С. 7-9

8. Водопьянова, Н.Е., Старченкова, Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005. – 180 с.
9. Гришина, Н. В. Психология конфликта. – СПб.: Питер, 2004. – 186 с.
10. Губачев, Ю.М., Иовлев, Б.В., Карвасарский, Б.Д. и другие. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. – СПб.: Питер, 2002. – 180 с.
11. Дружинин, В.Е. Психология эмоций, чувств, воли. – М.: Сфера, 2003. – 792 с.
12. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб., Питер, 2002. – 512 с.
13. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер, 2005. – 418 с.
14. Котова, Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013. – с. 25
15. Кузьмина Ю. М. Формирование у будущих специалистов социальной работы умений предупреждать профессиональную деформацию: Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 Казань, 2006. – 174 с.
16. Леонова, А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2001. – № 11. – С. 2 – 16
17. Мартынова, Т.Н. Исследование формирования синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности социальных работников // Сибирская психология сегодня. – Кемерово, 2003. – Вып. 2. – 410 с.
18. Мещеряков, Б., Зинченко, В. Большой психологический словарь М., 2006. – 496 с.
19. Мурзина, С. М. Андрагогический подход к профилактике деформаций профессионально – личностных компетентностей педагогов в системе повышения квалификации. Материалы конференции // Когнитивные исследования на современном этапе. КИСЭ – 2012.: III Международная научно – практическая конференция. – Ростов н/Д.: Изд – во СКНЦ ВШ ЮФУ, 2012. – С. 54–58.
20. Пайнс, Э., Маслач, К. Практикум по социальной психологии. – СПб.: Питер, 2000. – 528 с.
21. Платонов, Ю.П. Как предотвратить профессиональное выгорание. Электронный ресурс. Электронный ресурс:
22. http://www.elitarium.ru/2012/02/20/predotvratit_professionalnoe_vygoranie.html
22. Платонов, Ю.П. Факторы, обуславливающие профессиональное выгорание Электронный ресурс: http://www.elitarium.ru/2012/03/16/factory_professionalnoe_vygoranie.html
23. Полунина, О.В. Взаимосвязь увлеченности работой и профессионального выгорания: на примере представителей сферы обслуживания. Дисс.канд.психол. – 2009. – 213 с.
24. Профессиональная деформация личности // Безносков, С.П. – СПб., Речь, 2004. – 272 с.

25. Профессиональное выгорание психологов-консультантов телефона доверия. Специфика, профилактика, возможности коррекции. Электронный ресурс: http://psyjournals.ru/cepp/issue/45362_full.shtml
26. Ронгинская, Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях// Психологический журнал, 2002, № 3, с.72-86
27. Свергун, О. Как не «сгореть» на работе. Диагностика и профилактика тлеющих «пожаров». – журнал «Все для кадровика», № 4, 2013. Электронный ресурс: <http://www.pro-personal.ru/journal/965/532333>

Приложение 1

Первая помощь при остром стрессе

(Некоторые советы, которые могут помочь вам выйти из состояния острого стресса)

1. **Противострессовое дыхание:** Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. .
2. **Минутная релаксация:** Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить “язык лица и тела” путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

3. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, не торопясь, медленно. Говорите мысленно самому себе: «коричневый письменный стол, белые занавески и т.д.» сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечётесь от внутреннего стрессового напряжения.
4. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение «по косточкам».
5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперёд и расслабьтесь. Голова, руки, плечи свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное.
6. Займитесь какой -нибудь деятельностью, всё равно какой: начните стирать бельё, мыть посуду или делать уборку: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации играет роль громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.
7. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь включаться в неё, сконцентрироваться на ней.
8. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живёте на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Это позволит вам переключить своё внимание.
9. Побеседуйте на какую –нибудь отвлечённую тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем на работе. Если же нет никого рядом, позвоните по телефону своему другу, подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.
10. Прodelайте несколько противострессовых дыхательных упражнений.