

На ударних комсомольських будовах: Ровенська атомна напередодні пуску



«Чужі планети» в лабораторіях Донецького фізико-технічного інституту АН УРСР



Метеорологи та океанологи світу за проведенням Першого глобального експерименту погоди



Фоторепортаж з хутрянної плантації Сокаля



Азбука психологічного загартування — спостереження і рекомендації лікаря



Оптична панорама — новий пристрій Клубу юного конструктора

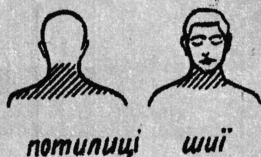
5

1979

Знання
та
Праця

А З Б У К А ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАГАРТУВАННЯ

Розслаблюються
м'язи:



Стан здоров'я Оксани різко погіршився. Посилився головний біль, підвищився кров'яний тиск. З'явився страх, що може залишитися німою на все життя. Дівчина стала дратівливою, замкнутою. Німота приходила навіть при найменшому хвилюванні...

Проаналізувавши хворобу Оксани, ми дійшли висновку: дівчині бракувало психологічної стійкості. Подібне спостерігається не так уже й рідко. Невміння переборювати збудження може викликати функціональні розлади — неврози. Під дією частих і сильних емоційних стресів нерідко розвивається гіпертонія, виразкова хвороба, бронхіальна астма, цукровий діабет тощо.

Ось на що здатні емоції. Позбавитися їх практично неможливо. І чи потрібно? Почуття збагачують духовний світ людини, роблять його багатограним і гармонійним. Завдання якраз і полягає в тому, щоб не «гасити» вплив емоцій, а навчитися ними керувати, тобто бути господарем, а не рабом своїх почуттів. «Усі пристрасті хороші, коли ми володіємо ними, усі погані, якщо ми підкоряємося їм», — писав відомий французький філософ Жан-Жак Руссо.

Останнім часом добре зарекомендували себе кілька методів активного впливу на організм. Серед них дуже популярною стала система психічного самокерування, яке забезпечує можливість свідомого проникнення в психологічні процеси організму та цілеспрямованого впливу на них. Йдеться про своєрідну психологічну гімнастику — аутотренінг. Цей науково перевірений метод апробований і рекомендований у нашій країні у 1963 році. За порівняно невеликий строк він набув широкого застосування у медицині, спорті, педагогіці. Досить широко послуговуються ним і космонавтиці.

Аутотренінг — це психологічний «душ», що оживляє і оздоровлює нервову систему. Завдяки йому людина може керувати багатьма психофізіологічними процесами, долати небажані емоції, позбавлятися почуття болю, страху, загартувати силу волі, швидко мобілізуватися, уникати шкідливих звичок, деяких хвороб. Інакше кажучи, аутотренінг допомагає виробити психологічний імунітет стійкості, несприйняття будь-яких стресів та нервово-емоційних навантажень. До речі, завдяки запропонованим вправам аутотренінгу Оксана позбулася важкого психічного захворювання. Нині вона студентка Київського університету, успішно вчиться, бере активну участь у громадському житті.

Ефект від психотренінгу досягається не одразу, а систематичними вправами. Тренуватися необхідно щодня, один-три рази на добу, як мінімум по 10-15 хвилин. Найкращий час — уранці або перед сном, коли кора головного мозку перебуває у дрімотному стані. Положення тіла може бути довільним, головне, щоб воно було зручним і не заважало зосередитися. Найбільш сприятлива поза, якщо лежати на спині, зігнувши руки в ліктях і розкинувши ноги

на ширину плечей. Можна користуватися також і «позою кучера». У цьому випадку вільно сідає у крісло, відкинувшись на спинку, руки згинає в ліктях і кладє долонями на бильця. Очі під час тренування заплющені. На рисунку 1 зображено кілька класичних поз.

Аутотренінг починається насамперед з розслаблення м'язів тіла. Цей перший цикл називається релаксація. Наш організм побудований так, що, чим сильніше збуджена нервова система, тим більше напружується скелетна мускулатура, і навпаки.

Як же досягається розслаблення? Спершу подумки оглядають своє тіло. Помічені напруження намагаються знімати одразу. Таку «процедуру» повторюють кілька разів. Цим методом, до речі, користуються послідовники йогів.

Релаксацію мускулатури рук і ніг радимо розпочинати з пальців. Мовні тексти цього циклу такі:

усі м'язи мого тіла розслаблюються, немає ніякого напруження; розслаблюються м'язи голови, чола, очей, скронь, губ, підборіддя, шиї — моє обличчя спокійне; розслаблюються м'язи рук, передпліччя, плечі, лопатки... розслаблюються м'язи спини — від шиї до крижів... розслаблюються м'язи ніг: усі м'язи мого тіла розслаблені, спокійні...

Ще раз провести подумки огляд свого тіла і зняти м'язові «заклими», що залишилися. Слова належить промовляти подумки, поволі, з паузами і головне — спокійно.

Другий цикл вправ — тепло. Його мета — викликати у тілі тепло. Як свідчить практика, ті, що добре засвоюють ці вправи, можуть підвищувати температуру свого тіла на кілька градусів. Особливо вони корисні тим, у кого мерзнуть руки й ноги. Добре допомагає на холоді спроба уявити, як гаряча кров струмує від серця по судинах і поступово зігріває ту частину тіла, на яку зосередили увагу. Ось текстові формули циклу «тепла»:

моя права (для лівші — ліва) рука починає теплішати, теплими стають пальці, кисті, передпліччя, плече, лопатка — права рука стає теплою, зігрівається все сильніше і сильніше; зігрівається і ліва рука — теплими стають пальці, кисті, передпліччя, плече, лопатка; починає зігріватися моя права нога — відчуття приємного тепла з'являється у пальцях, підшві, ступні, гомілки, стегно, таз — вся ліва нога стала теплою; з'являється приємне відчуття тепла у грудній клітці, тепло розливається по ній, зігріває всі внутрішні органи; виникає відчуття тепла в області сонячного сплетіння — моє сонячне сплетіння наче випромінює тепло; приємне відчуття тепла, хвилі його розходяться по всьому тілу, зігрівають його.

Вправи на «тепло» засвоюються де-що важче, ніж на релаксацію. Та якщо доможетесь повного розслаблення тіла, відчуття тепла наступатиме вже з стану релаксації. Коли ж після тижневого тренування уявне тепло не зігріватиме, ра-

Нещодавно звернулася до нас за консультацією випускниця середньої школи Оксана М. З дитинства вона росла здоровою і життєрадісною. До навчання ставилася серйозно. Успішно закінчивши школу, вирішила поступати до університету. Та вже на першому екзамені з нею трапилось несподіване. Зранку дуже нервувалася, а коли ж постала перед екзаменатором, — розгубилася вкрай. І хоча відповіді на запитання знала бездоганно, зосередитися не могла. Більше того, втратила мову.

Приймальна комісія дозволила Оксані повторно складати екзамен. Рідні, друзі заспокоювали її, радили взяти себе в руки. Ніщо не допомагало. Дівчина панічно боялася «провалитися» вдруге. Ніч провела неспокійно, в сльозах. І екзамен не склала.

димо вправи на «тепло» припинити до-ти, поки не доб'єтеся повного, глибоко-го розслаблення мускулатури. Головне — не відступайте від задуманого.

Третій цикл вправ — «легкість» — дає можливість створювати відчуття легкості у всьому тілі. Домагаються цього тим, що наполегливо уявляють собі, як тіло ніби втрачає свою вагу і переходить у стан невагомості.

Формули цієї групи вправ такі: моє тіло стає легким, приємне відчуття легкості по всьому тілу; легкими стають руки, ноги, голова, тулуб; усе моє тіло — ніби пушинка, що летить у повітрі; мені легко і спокійно; зникає відчуття ваги, тіло немов у стані невагомості — воно зовсім легке; в усьому тілі відчувається приємна легкість.

Вправи цих трьох циклів (релаксації, тепла, легкості) спричиняють стан, який забезпечує свідомий вплив самонавіювання на різні функції тіла. Самонавіювання певною мірою користується майже кожна людина — і у більшості випадків несвідомо і не завжди зі знанням справи. Самонавіювання ж стає могутньою силою, оскільки воно, як запевняє академік В. М. Бехтерев, входить у свідомість «не з парадного входу, а наче з заднього ганку, обминаючи сторожа — критику». Тому дуже важливо навчитися використовувати його як ефективний засіб впливу на свою психіку. У зв'язку з цим вимоги до підбору мовних формул високі. Найкраще складати їх з допомогою психолога. Формули мають бути зрозумілі, викладені просто і стверджувально, тобто без частки «не». Слова вимовляються подумки від свого імені, емоційно і з великим бажанням побачити все, що навіюється, заплещеними очима, або ж відчути зміст фрази.

Формули самонавіювання для усунення хворобливих порушень психіки подавати не будемо, оскільки підхід до кожного пацієнта має бути індивідуальним.

Щодо психогігієнічних і психопрофілактичних самонавіювань, то вони цілком придатні за певних обставин. Наприклад, перед екзаменами може допомогти зняти стрес така формула:

я цілком спокійний, упевнений в собі, голова світла, усі думки зібрані; на екзамені буду відповідати чітко, спокійно, впевнено; зможу легко пригадати все, що вивчив; обов'язково пригадаю, я мислю правильно, чітко і спокійно.

Є люди, які відчувають страх перед відвідуванням стоматологічного кабінету і вже за кілька днів до зустрічі з лікарем втрачають спокій і навіть сон, відкладають з дня на день лікування. У цих випадках доцільно провести відповідну психологічну підготовку:

лікування мені необхідне; страх проходить, його не повинно бути зовсім, коли я сяду в крісло; ніяких хвилювань; абсолютно ніяких хвилювань; я спокійний, спокійний.

Тим, у кого запальний характер, хто роздратовується з найменшого приводу, радимо, перебуваючи у стані самозаглиблення, вимовляти такі слова:

я завжди буду спокійний і врівно-

важений; у мене має бути постійно рівний настрій; я позбавлюся відчуття роздратованості; до всіх подій, що відбуваються, до всього оточуючого я ставлюся спокійно; стосунки з усіма знайомими і незнайомими рівні, доброзичливі; за будь-яких обставин я стриманий, спокійний; я володію своїми думками та почуттями.

Формули самонавіювання належить повторювати по кілька разів, повільно і впевненим тоном, намагаючись відчути навіюваний стан, вжитися у нього, закріпити потрібне відчуття у своїй психіці, зробити його звичкою і постійною рисою характеру.

Останній цикл вправ психотренінга — «активізація» — призначається для виходу із стану самозаглиблення в стан бадьорого, життєрадісного самопочуття. Виконувати їх пропонуємо після проведення цільового самонавіювання (але не перед сном) за формулою:

з'являється сонливість, приємне почуття спокою, посилюється, стає все глибшим і глибшим; тягнуть повіки, спокій все глибшає; наступає сон... сон... сон...

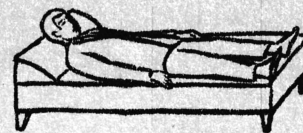
Ці слова повторюйте повільно та монотонно кілька разів. Як правило, сон, навіяний таким чином, переходить у міцний сон до ранку.

До речі, добра натренованість може забезпечити сон напередньо запланований строк — на годину, на три або ж на 15-20 хвилин. Для цього перед початком релаксації погляньте на годинник і точно зафіксуйте положення стрілок, коли маєте прокинутися, і подумки промовте 2-3 рази, наприклад: «Я маю прокинутися о п'ятій двадцять». Після виконання усіх чотирьох вправ («релаксації», «тепла», «легкості», «цільового самонавіювання») ще раз подумки побачте зафіксований час пробудження і повторіть ті ж слова. В такий спосіб ви «завели свій «біологічний годинник» і можете спокійно засинати. Будьте певні, «внутрішній будильник» не підведе.

Якщо ж попереду неприємні години, або напружена робота, чи інші невідкладні справи, тоді переходьте до циклу «активація» і виводьте себе з стану спокою, користуючись такими формулами:

я добре відпочив, моя нервова система, весь організм сповнений енергії, сили; зникає відчуття розслабленості з моїх ніг, тулуба, рук; усі м'язи відпочили, вони сильні, пружні, сонливість розвіюється, з'являється бадьорість, енергія, сила; дихання глибоке, активне; голова свіжа, світла; самопочуття хороше, бадьоре; я переповнений енергією, силою і готовий діяти; розплющити очі, встати!

Ці фрази належить осмислювати в наростаючому темпі, енергійно. Тільки у такий спосіб можна викликати відчуття психічної та фізичної активності. Після самонаказу «Встати!» зводьтеся на ноги, походіть 2-3 хвилини, виконуючи руками і корпусом згинаючі рухи, зробіть кілька



присідань. Дихання при цьому ритмічне та глибоке.

З поступовим оволодінням описаною методикою психологічного тренування кількість формул можна скорочувати.

Однак вводити скорочені формули не поспішайте. Якщо ж спробували і відчуваєте, що ефективність психотренінга падає, повертайтеся до початкового варіанту. Практика доводить, що в процесі занять кожний самостійно знаходить той оптимальний набір формул, який найбільше підходить йому.

Ми розповіли лише про, так би мовити, азбуку психологічного загартування. Поряд з нею існують інші, складніші системи, які приписують пацієнтам психіатри в індивідуальному порядку.

Віктор СКУМІН,
лікар-психотерапевт