

Осуществлять регуляцию психических состояний возможно несколькими путями. Так, изменение в психические состояния можно вносить непосредственно «прямым» путем, и опосредованно – через близкие уровни, благодаря «нисходящим» и «восходящим» их влияниям.

Методы прямой регуляции психического состояния.

Применение психофармакологических средств.

Эти средства, созданные для лечения болезней, стали широко применяться для коррекции эмоционального состояния здоровых людей. Чрезмерное увлечение препаратами имеет нежелательные последствия: сонливость, чрезмерное возбуждение, затруднение мышления, снижение трудоспособности. При этом нарушаются свойственные здоровому человеку эмоциональные реакции, что сказывается на отношении человека к окружающему. Длительный прием делает людей апатичными, неспособными к сопереживанию. Меняется структура их личности. В настоящее время, чрезмерное увлечение препаратами сменяется более трезвым отношением к ним.

Функциональная музыка как средство регуляции психического состояния.

Она может тонизировать человека, настраивая его на борьбу, пробуждать грусть или печаль, создавать настроение.

После экспериментальных исследований девятнадцатого века было установлено, что музыка способна воздействовать на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы, причем частота пульса, дыхательных движений и сердцебиения зависит от высоты, силы, тембра музыкального произведения, а также от характера музыки и сочетания с определенным темпом.

Ученые доказали, что музыка повышает чувствительность периферического зрения, изменяет тонус мышц, настроение человека, повышает его работоспособность. Таким образом, умело использованная музыка в руках человека может стать эффективным средством управления психическим состоянием.

Чтение художественной литературы как средство регуляции психического состояния.

Чтение художественной литературы оказывает влияние на психическое состояние человека. Действие конкретного литературного произведения строго индивидуально и связано со многими факторами: личными особенностями восприятия человека, его общим развитием, уровнем интеллекта, эрудицией, психическим состоянием. Но каждый человек имеет свои предпочтения, любимые книги, и часто они приходят на помощь в трудную ситуацию.

Трудотерапия.

Труд отвлекает человека от ненужных, навязчивых мыслей и ощущений. В процессе творческого труда утомление, вялость, скука уступают место положительным эмоциям.

Имитационные игры.

Занимающимся предлагается играть роль такого человека, каким бы ему хотелось быть, причем играть добросовестно, переживая чувства и волнения изображаемого лица. При этом нужно учитывать, что все движения человека, жесты, мимика,

интонация – все это проявления душевного состояния и наши действия оказывают влияние на наш внутренний мир.

Такие ролевые игры вначале могут быть непродолжительными и эпизодическими. При достижении успеха можно удлинять игру и упражняться чаще, например, 3-4 раза в день по 1 часу. Постепенно элементы этой игры можно приносить в привычную сферу общения, поведения, деятельности. Через некоторое время «игровое» поведение начинает занимать большую часть дня, становится привычным и превращается в обычное естественное состояние человека. При этом он приобретает новые черты характера, иначе строит отношения с окружающими.

Внушение и самовнушение как метод регуляции жизнедеятельности человека.

Внушение, в основе которого лежит воздействие на эмоциональную сферу человека, на подсознательные механизмы его психики и характер мыслительных процессов, известно давно.

В общем виде В.Н.Куликов представляет внушение как психическое воздействие, которое осуществляется с помощью речи и неречевых средств и отличается сниженной аргументацией. Внушение применяется человеком при сниженной степени осознанности и критичности и становится его внутренней установкой, которая направляет, регулирует, стимулирует психическую деятельность и физическую активность, реализуемую при той или иной степени автоматизма.

Кроме способности воздействовать на других с помощью внушения, человек обладает способностью воздействия на самого себя.

Еще И.М.Сеченов внес в рефлекторную деятельность мозга принцип саморегуляции. Человеку свойственны разные способы и приемы самовоздействия: саморазъяснение, самоубеждение, самоприказ и другое.

Существует множество методов ПСР, которые делятся на 4 основных класса:

нервно-мышечная релаксация,

аутогенная тренировка,

идеомоторная тренировка,

сенсорная репродукция образов[3].

Задачами применения данных методов являются:

снятие проявлений стрессовых состояний,

уменьшение степени эмоциональной напряжённости деятельности,

предотвращение их нежелательных последствий,

усиление мобилизации ресурсов

Нервно-мышечная релаксация

Метод заключается в выполнении комплекса упражнений, состоящих в чередовании максимальных напряжений и расслаблений групп мышц. Благодаря упражнениям снимается напряжение с отдельных частей тела или со всего тела, что вызывает уменьшение эмоционального напряжения. Субъективно процесс физического расслабления представлен ощущениями тепла и приятной тяжести, чувством отдыха, что вызывает психологическое расслабление. Важно, что во время упражнений происходит фиксация на этих ощущениях тепла, так как это препятствует появлению ощущения непреходящей тяжести в пострелаксационный период.

Идеомоторная тренировка

Данная техника также состоит в последовательном напряжении и расслаблении мышц тела, но упражнения выполняются не реально, а мысленно. Метод основан на экспериментально установленных фактах сходства состояния мышечной ткани при реальном и воображаемом движении. Эти факты указываются в исследованиях физиолога академика И. П. Павлова; кроме того, они подтверждаются «эффектом Карпентера»: потенциал электрической активности мышцы при мысленном воспроизведении движения такой же, как потенциал этой же мышцы при выполнении реального движения.

Сенсорная репродукция образов

Метод заключается в расслаблении с помощью представления образов предметов и целостных ситуаций, ассоциирующихся с отдыхом. Сенсорная репродукция образов может использоваться как самостоятельная методика[3].

Аутогенная тренировка

Метод основан на обучении возможностям самовнушения, или аутосуггестии.

Самовнушение в данном случае осуществляется через вербальные формулировки — самоприказы. В ходе обучения происходит формирование связей между самоприказами (например, «Я дышу ровно и спокойно») и психофизиологическими процессами в организме. Субъект, прошедший некоторый курс тренировок, может с помощью определённых формул самовнушения вызвать нужные ощущения в теле.