**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»**

**Отчет**

по лабораторной работе «Практики заботы о себе: саморегуляция»

по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор: Бархатова Н.А.

Факультет: ФИКТ

Группа: K3139

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург, 2023

**Цель работы:** познакомиться с различными видами психической саморегуляции и освоить некоторые техники релаксации.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Техника саморегуляции с кратким описанием** | **Подробный самоотчет о выполнении** (частота выполнения, эффект, сложности  выполнения, результаты) | |
| Концентрация на дыхании | 1 день | Я начала с выполнения первого варианта техники концентрации на дыхании, считая циклы дыхания и говоря «дыхание» при вдохе и число (1,2,3,4) при выдохе. Мне трудно было сосредоточиться на дыхании, я начинала размышлять о чем-то. |
| 2 день | Я решила попробовать второй вариант техники концентрации на дыхании, где я наблюдала и описывала свое дыхание. Я заметила, что это было более эффективным для меня, описание дыхания помогало мне лучше сосредоточиться. Я также заметила, что посторонние мысли легче отложить в сторону и сосредоточиться на дыхании, чем при технике из 1 дня. |
| 3 день | Я продолжала практиковать второй вариант техники концентрации на дыхании. Я заметила, что мое дыхание стало более ровным и глубоким, и мне было легче сосредоточиться на нем. Я также заметила, что, когда я заканчивала практику, я чувствовала себя более расслабленной и спокойной. |
| 4 день | Я решила попробовать третий вариант техники концентрации на дыхании, квадратное дыхание, чтобы быстрее войти в спокойное состояние. Эта техника оказалась более эффективной для меня в тех ситуациях, когда я чувствовал сильное напряжение или тревогу. Я чувствовала, что мое тело расслабляется и я становлюсь более спокойной и сосредоточенной. |
| 5 день | В этот день я почувствовала, что смогла сосредоточиться на дыхании намного лучше, чем в первые дни. Я быстро погрузилась в состояние глубокой расслабленности и начала замечать свои эмоции и ощущения в теле. Я почувствовала, что мое дыхание стало более глубоким и ровным, и это привело к улучшению моего настроения и уменьшению уровня стресса. |
| 6 день | В этот день я применила дыхание на практике – на контрольной работе по линейной алгебре. Я нашла ошибку в своем решении и начала паниковать. Я быстро поймала себя на мысли, что паникую и применила технику квадратного дыхания. Через 3 подхода мой уровень стресса упал, и я смогла с холодной головой продолжить выполнять задание. |
| 7 день | В последний день я сделала особый акцент на обращении внимания на ощущения в теле во время дыхания. Я старалась замечать, как воздух проходит через нос и наполняет легкие, как живот расширяется и сжимается при каждом вдохе и выдохе. Я заметила, что это помогает мне оставаться в настоящем моменте и сосредоточиться на моих физических ощущениях. |

**Выводы:**

После выполнения техники концентрации на дыхании в течение 7 дней, я заметила значительные психоэмоциональные изменения. Я стала более спокойной и уравновешенной, у меня уменьшилось чувство тревоги и беспокойства. Я также заметила, что стала лучше справляться со стрессовыми ситуациями и более внимательно относиться к своим мыслям и эмоциям. Сложности, с которыми я столкнулась в процессе выполнения техники, связаны с трудностью концентрации на дыхании и отвлекающимися мыслями. Однако, с практикой я стала лучше справляться с этими сложностями и более эффективно использовать технику. Кроме того, я заметила, что техника концентрации на дыхании помогает мне лучше засыпать и улучшает качество моего сна. Это, в свою очередь, способствует улучшению моего общего физического и психического состояния.

В целом, выполнение техники концентрации на дыхании в течение 7 дней оказалось полезным опытом для меня. Я считаю, что регулярная практика этой техники может помочь улучшить мой образ жизни.