

# Сборник лекций по курсу АФК академ.

Трунов Андрей

7 октября 2022 г.

# Содержание

<b>Лекция №1</b>	<b>4</b>
Фобии и страхи . . . . .	4
Как различить страх и фобию? . . . . .	4
Имеются ли причины возникновения фобии? . . . . .	4
Какие бывают фобии? Какие из них самые распространённые? . . . . .	5
Страхи . . . . .	6
<b>Лекция №2</b>	<b>7</b>
Управление стрессом . . . . .	7
<b>Лекция №3</b>	<b>9</b>
Три способа комплексной растяжки шеи и всего позвоночника . . . . .	9
Первый метод . . . . .	9
Второй метод . . . . .	9
Третий метод (И. Линского) . . . . .	10
<b>Лекция №4</b>	<b>11</b>
Простая тревожность или повышенная тревога? . . . . .	11
Каковы симптомы повышенной тревожности . . . . .	11
Причины возникновения повышенной тревожности . . . . .	12
У вас повышенная тревожность. Что делать? . . . . .	12
<b>Лекция №5</b>	<b>14</b>
Организация жизни во время карантина . . . . .	14
<b>Лекция №6</b>	<b>17</b>
Синдром хронической усталости . . . . .	17
Распознавание болезни хронической усталости . . . . .	17
Определение собственного «индекса психоэнергетической опустошённости» . . . . .	17
Рекомендации по предотвращению СХУ . . . . .	19
<b>Лекция №7</b>	<b>20</b>
Способы нейтрализации манипуляций в общении . . . . .	20
<b>Лекция №8</b>	<b>23</b>
Проблема лидерства . . . . .	23
<b>Лекция №9</b>	<b>25</b>
Приёмы для облегчения запоминания информации . . . . .	25
<b>Лекция №10</b>	<b>27</b>
Память . . . . .	27

<b>Лекция №11</b>	<b>29</b>
Правила антистрессового поведения . . . . .	29
<b>Лекция №12</b>	<b>31</b>
Основные методики закаливания . . . . .	31
Методы закаливания организма . . . . .	32

# Лекция №1

## Фобии и страхи

Слово «фобия» не так давно вошло в наш лексикон. Многие люди сегодня не просто боятся, они «страдают фобиями», обозначая этим словосочетанием все свои страхи и переживания. Чем сложнее мир, тем больше в нём страхов. Одни боятся землетрясений и стихийных бедствий, вторые – темноты и собак, третьи – высоты и многолюдных мест.

Фобия – это боязнь того, чего в реальности нет. Иными словами это симптом, сутью которого является иррациональный неконтролируемый страх или устойчивое переживание излишней тревоги в определённых ситуациях или в присутствии (ожидании) объекта. В психиатрии фобией принято называть патологически повышенное проявление реакции страха на тот или иной раздражитель. Фобии традиционно рассматривались в рамках навязчивых состояний, относящихся к расстройствам мышления.

Фобия – это сильно выраженный, навязчивый страх, необратимо обостряющийся в определённых ситуациях и не поддающийся полному логическому объяснению.

В результате развития фобии человек начинает бояться и соответственно избегать определённых объектов, видов деятельности или ситуаций. Фобии или навязчивые страхи относятся к тревожным расстройствам и являются приобретённым страхом.

## Как различить страх и фобию?

Страхи и фобии очень близки, но между ними есть существенные различия. От обычного страха фобию, в первую очередь, отличает бессмысленность, и она с трудом контролируется сознанием и здравым рассудком. Страх – это естественная защитная функция организма перед реальной опасностью. Страх – это эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида.

## Имеются ли причины возникновения фобии?

Причиной возникновения фобии являются появившиеся страхи в процессе каких-то неприятных ситуаций, например, во взрослой жизни. Ещё одной причиной возникновения фобии можно назвать и переживания, которые человеку пришлось испытать в детстве. Именно детские переживания (психологические травмы, сильные стрессы) сохраняются в нашей памяти очень ярко. Поэтому в определённые жизненные моменты детские страхи просто начинают всплывать в памяти и ещё больше развиваться. Почти у каждого человека есть, что вспомнить из своего детства. Многие боятся высоты, темноты, одиночества, потому что в детстве пережили какое-то страшное событие.

Страхам чаще всего подвержены люди эмоциональные и очень чувствительные, то есть, люди с определёнными личностными особенностями. Стоит подчеркнуть, что именно люди с недостаточно устойчивой психикой наиболее склонны к формированию и развитию фобии. Фобии могут появиться у людей с богатой фантазией, так как им довольно слож-

но отличить реальную опасность от воображаемой. Им гораздо сложнее сопротивляться этому негативному чувству, чем людям с более устойчивой и крепкой психикой. Люди, которые подвержены такому страху, на самом деле боятся того, чего нет. Ведь фобия – это боязнь самого страха. Человек просто боится бояться.

## **Какие бывают фобии? Какие из них самые распространённые?**

В литературе можно встретить различные классификации фобий, обобщив весь теоретический и практический материал, можно выделить несколько групп фобий.

К первой из них относится боязнь пространства, проявляемая в различных формах. Пожалуй, широкой публике из этого ряда наиболее известна клаустрофобия – боязнь замкнутого пространства. Однако бывает и противоположное явление – некоторые люди панически боятся открытых пространств. В тяжелой форме такое заболевание – агорафобия.

Ко второй группе фобий относятся так называемые социофобии, связанные с общественной жизнью. Они включают в себя эреитофобию (страх покраснеть в присутствии людей), страх публичных выступлений, страх из-за невозможности совершить какое-либо действие в присутствии посторонних. К социофобиям относится весьма распространённый среди людей страх публичных выступлений и страх познакомиться на улице с понравившейся девушкой. Другим страхом, как бы примыкающим к обозначенному выше, является страх «потерять» любимого человека. В основе этого страха, как правило, лежит глубинная неуверенность в себе или заниженная самооценка, а также прошлый негативный опыт в этой области. Другими словами, человек, которого однажды уже покинул любимый (или любимая), будет ожидать повторения подобного сценария.

К третьей группе, относятся нозофобии – страхи заболеть каким-либо заболеванием. Этот вид навязчивого страха в той или иной мере всегда присутствует в обществе, но особо обостряется и принимает массовый характер во времена эпидемий.

К четвертой группе навязчивых страхов, относится танатофобия – страх смерти.

К пятой группе – различные сексуальные страхи, фобии связанные с интимной жизнью, например, коитофобия – страх перед половым актом.

К шестой группе относятся страхи нанести вред себе или близким, к седьмой – «контрастные» фобии, например, страх громко произнести нецензурные слова в обществе. И, наконец, восьмая группа страхов – это фобифобии или, другими словами, страхи бояться чего-либо. Например, специфические фобии – страх перед конкретным объектом (боязнь молний, воды, шторма, страх перед змеями, грызунами, пауками, и др).

## Страхи

Все страхи можно разделить на три части в зависимости от возраста.

**Детские страхи.** Каждый ребёнок испытывает страх к отрицательным персонажам сказки – Бабе-Яге, Кощею Бессмертному, Бармалею. У многих детей есть распространённый страх – боязнь темноты, барабашек и так далее. Конечно же, все эти кошмары и страхи в большинстве случаев проходят.

**Подростковые страхи.** Как известно личность человека в период полового созревания только формируется. Практически у всех подростков неустойчивая нервная система. В переходном возрасте на несовершеннолетних направлен большой поток информации: домашние задания, взаимоотношения с противоположным полом, социализация. Самый распространённый страх в подростковом периоде – танафобия, страх смерти, и интимофобия, страх перед отношениями с противоположным полом. И эти все страхи тоже быстро проходят. Но, если какой-то страх так и остался с детского или подросткового периода, то к нему не надо относиться, как к пожизненному диагнозу, очень важно его искоренить.

**Родительские страхи.** Практически все родители подвержены самым разнообразным страхам, связанным с ребёнком – это страх, что ребёнок потеряется или его украдут. В молодых семьях возникает панический страх перед ответственностью.

Таким образом, самые популярные фобии – это социальная (страх выступать публично), акрофобия (страх высоты), кинофобия (страх собак), авиафобия (страх перед полетом), астралофобия (боязнь грозы), никтофобия (страх темноты), агорафобия (боязнь открытых пространств), клаустрофобия (боязнь небольших пространств), арахнофобия (боязнь пауков), дентофобия (страх перед походом к стоматологу).

Что же делать человеку, чей обычный страх уже превратился в фобию и мешает нормально жить?

Фобии серьёзно осложняют человеку жизнь. Они мешают адаптироваться в социуме, делают невозможным саморазвитие, а иногда приводят к тому, что человек вообще теряет возможность выходить из дома. Лечением фобий занимается психотерапевт.

Специалист поможет найти истинную причину страхов и научить вас эффективно справляться с ними. Лучшее «лекарство» от фобии – это работа именно с подсознанием с помощью когнитивно-поведенческой терапии и различных техник нейро-лингвистического программирования метод визуально-кинестической диссоциации и т.д. Главное – желание самого человека.

Берегите себя! И помните, что жизнь дана, не для того чтобы жить в страхе.

## Лекция №2

### Управление стрессом

Управление стрессом – полезный навык, необходимый каждому человеку. Очень важно научиться самому справляться со своими стрессами, при этом ключевой момент – максимально точно определить, с какого рода стрессором вы встретились, а уж только после этого принимать определённые меры.

Здесь важно помнить, что сам по себе стрессор – лишь повод для начала стресса, а причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами. Например, «тройка» для студента, который ни разу за весь семестр не раскрыл учебника – счастье, для студента, привыкшего работать в полсилы, удовлетворительная отметка – норма жизни, а для отличника, случайно полученная тройка, может стать настоящей трагедией. Другими словами, стрессор один, а реакция на него варьирует от отчаяния до восторга, поэтому очень важно научиться контролировать своё отношение к неприятностям и подбирать адекватные методы борьбы с ними.

Например, стрессоры первой категории нам практически неподвластны. Это цены, налоги, погода, привычки и характеры других людей, и многое другое. Конечно, вы можете нервничать и ругаться по поводу отключения электроэнергии или неумелого водителя, создавшего пробку на перекрестке, но кроме повышения уровня артериального давления и концентрации адреналина в крови вы ничего не добьётесь. Гораздо лучше в этом случае применить методы мышечной релаксации, различные приёмы медитации, дыхательные упражнения или позитивное мышление, когда мы сосредотачиваем своё внимание только на положительных моментах ситуации.

Вторая категория – это стрессоры, на которые мы можем и должны непосредственно повлиять. Это наши собственные неконструктивные действия, неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, а также различные трудности в межличностном взаимодействии. Как правило, эти стрессоры находятся в настоящем времени или в ближайшем будущем, и мы в принципе, имеем шанс повлиять на ситуацию. Если мы встретились именно с таким стрессором, то очень важно определить, какого ресурса нам не хватает, после чего позаботиться о его поиске.

Наконец, в третью группу стрессоров входят такие события и явления, которые мы сами превращаем в проблемы. Чаще всего подобное событие находится или в прошлом или в будущем, причём его возникновение маловероятно. Сюда можно отнести все виды беспокойства за будущее (от навязчивой мысли «Выключила ли я утюг?» до страха смерти), а также переживания по поводу прошлых событий, которые мы не можем изменить. Нередко стресс этого типа возникает и в случае неправильной трактовки текущих событий, но в любом случае на оценку ситуации больше влияют установки личности, чем реальные факты.

Практическое задание: взять лист бумаги и в произвольном порядке перечислить основные источники ваших переживаний. Затем следует проранжировать все проблемы –

то есть расставить их в порядке значимости, после чего проанализировать, к какому типу относится тот или иной стрессор. Если это стрессор первого типа (вы никак не можете на него повлиять), то есть смысл заняться спортом, аутогенной тренировкой, медитацией или мышечной релаксацией. Если вы отнесли стрессор к третьему типу, то попробуйте взглянуть на него с другой стороны, применив «метод Робинзона». Герой романа Д.Дефо, оказавшись на необитаемом острове, сумел найти позитивные стороны в печальных обстоятельствах своего положения. Он разделил тетрадь на две колонки и в левой части под заголовком «Зло» записал: «Я заброшен судьбой на необитаемый остров», а рядом под заголовком «Добро» отметил: «Но я жив, я не утонул подобно всем моим товарищам». Если вы постараетесь, то наверняка обнаружите немало светлых сторон в самых мрачных, на первый взгляд, обстоятельствах вашей жизни.

Для нейтрализации стрессоров второго типа важно выйти за рамки проблемы и определить, в каком направлении вам следует двигаться – то есть вместо стратегии «Бегство ОТ...» применить стратегию «Движение К...». Например, вместо пустых переживаний типа «Ах, ну почему я плохо сдал сессию?» или «За что мне такое несчастье?» следует переформулировать проблему в вопрос «Что я должен предпринять, для того, чтобы сдать следующую сессию лучше?» или «Что мне нужно от этой жизни, чтобы я чувствовал себя счастливым?». Недостаток ресурсов, необходимых для преодоления стрессоров второго типа (чаще всего, это чувство уверенности, спокойствия, решительности и т.д.), можно получить при помощи различных психотехник.



## Лекция №3

### Три способа комплексной растяжки шеи и всего позвоночника

Эластичные мышцы обеспечивают гибкость суставов – залог полноценных, ничем не ограниченных движений. Ваши мышцы потеряли упругость, если вы:

- ощущаете скованность в спине и шее;
- замечаете, что не можете двигаться так легко, как раньше;
- чувствуете дискомфорт при поворотах или наклонах головы и туловища.

Восстановить это необходимое свойство помогут правильные физические нагрузки, а именно – упражнения на растяжку. При растягивании устраняется скованность мышц, восстанавливаются мышечные волокна. Кроме того, вместе с мышцами задействуются сухожилия и связки, которые тоже изнашиваются и теряют эластичность.

Гибкость мышц спины и шеи не только позволяет улучшить осанку, но и предотвращает возможные травмы – одна из причин, почему спортсмены уделяют ей столько внимания.

Представляем вам комплекс из двух несложных упражнений, которые обеспечивают полноценную растяжку связок и мышц-сгибателей и разгибателей всего позвоночника, в том числе, шеи.

### Первый метод

Упражнение нужно делать на твёрдой поверхности, чтобы обеспечить правильное положение позвоночного столба. Постелите на пол коврик, далее необходимо лечь на живот и развести ноги чуть шире плеч.

Положите руки на бёдра и прогнитесь, отрывая корпус от пола. Грудная клетка должна быть на весу, голова – запрокинута назад. Напрягите шею и спину и зафиксируйте такое положение на 20-30 секунд. Не задерживайте дыхание, дышите ровно и спокойно.

Расслабьтесь на 15-20 секунд и повторите упражнение 5-10 раз. Если у вас слабые мышцы, вы почувствуете легкую боль от напряжения. Это нормально, по мере тренировок она пройдёт, и вы сможете дольше сохранять нужное положение. Это упражнение известно в йоге как баласана или поза ребёнка.

### Второй метод

Выполняется тоже на полу. Встаньте на колени, сведите их вместе и поместите свой таз на пятки. Не отрывая таз, опустите лоб на пол. Выпрямите руки и тянитесь ими вперёд как можно дальше. В таком положении можно оставаться так долго, как можете, но не менее 1-2 минут.

При растяжке мышц очень важна регулярность, поэтому комплексную тренировку следует проводить ежедневно, по возможности 2 раза в день.

## Третий метод (И. Линского)

Почему может болеть шея? Первое, когда вы много сидите у телевизора или за монитором компьютера. Второе, возможно, вас где-то продуло, и вы даже не можете повернуть голову.

Как правило, боль локализуется в двух местах. Если длительная статическая поза у телевизора, то боль может возникнуть в основании шеи (затылок), либо по всей задней поверхности (когда мелкие межпозвонковые суставы, связки и мышцы спазмируются, что вызывает отёк и хронические боли).

Когда человек находится в длительной неудобной позе, или же получил внезапное переохлаждение, то тогда сразу реагируют большие группы мышц. Поэтому боли могут возникать в левой или правой стороне шеи.

В этой ситуации не рекомендуется мять, массажировать, вправлять или щелкать в области шейных позвонков. Причина этой боли может находиться вне шеи. Игорь Линский пришёл к этому выводу, через многие сеансы и лечения своих пациентов.

По методике врача-реабилитолога И.Линского решение этой проблемы может быть в области живота, таза, то есть именно от туда, по его мнению, приходили вектора (канаты, которые тянут вниз, из-за этого в области шеи, где они прикрепляются, возникает напряжение). В результате боль возникает в шее, но отпустить эти канаты нужно там, где они прикреплены.

Проблемы в шее возникают где-то в 80-85% случаях первично из-за того, что тяга идёт в живот. Она распространяется по сосудам, то есть если в животе возникает какая-то проблема, то возникает «скручивание», и соответственно, будет возникать натяжение и боли в шеи.

Упражнение «Натяжение»:

1. Кладём правую руку на шею, там где болит. Можно немного провести рукой и найти область, где боль сильнее, и положить руку именно туда. Если не смогли найти, то просто кладёте ближе к нижнему отделу шеи.
2. Левая рука кладётся на живот. После этого вы производите не сильное натяжение, то есть правая рука идёт вверх, а левая рука вниз. Вы пытаетесь определить некую верёвку, соединяющая шею и живот. В состоянии натяжения удерживаем порядка 15 секунд. Таких подходов делаем 4-5 раза.
3. После вы почувствуете, как ваши руки будут расходиться сильнее, то есть произойдёт ощущение, как будто в этой цепочке разматывается узелок. В шеи возникает облегчение.

Важный момент! Не ожидайте, что боль уйдёт сразу. Это остеопатическая техника, нужно, чтоб организм немного отреагировал, то есть пошла реакция. Облегчение будет не сразу, но как правило эффект развивается в течение суток или даже меньше.

## Лекция №4

### Простая тревожность или повышенная тревога?

Что такое тревога все знают не понаслышке. Каждый из нас тревожился за близких, переживал из-за работы или учёбы. И это считается абсолютно нормально.

А вот бывает так, что поводов для тревоги нет, а навязчивые мысли и беспочвенные дурные предчувствия не покидают. Они накладываются друг на друга, накапливаются, становятся интенсивными и длительными, поэтому начинают мешать жить полноценно.

Такое состояние и есть тревожное расстройство. Специалисты называют это патологическим невротическим нарушением. В этом случае надо начинать работу по снятию тревоги и уменьшению факторов, которые способствуют развитию тревожного состояния. А главное пора начинать учиться мыслить по-другому. ПОМНИТЕ: «Здоровый образ жизни – это здоровый образ мыслей».

### Каковы симптомы повышенной тревожности

Важно отличать обычную тревогу от патологической тревожности.

Главным признаком тревожного расстройства является непропорциональная реакция на тревожный фактор. Например, когда обычная неприятность в текущей учёбе доводит до срывов или эмоциональной вспышки.

Отличия между обычным беспокойством и повышенной тревожностью:

- обычное беспокойство вызвано реальной угрозой. Повышенная тревожность — предполагаемой;
- уровень обычной тревоги растёт и снижается пропорционально интенсивности стрессогенного фактора. Повышенная тревожность характеризуется неадекватной по отношению к угрозе реакцией;
- при повышенной тревожности часто возникают панические атаки, человек испытывает нервное перенапряжение и потом истощение, наступает хроническая усталость; начинает ощущать себя беспомощным и дезадаптированным. При обычном беспокойстве возникает лишь внутренняя тревога;
- патологическое беспокойство и высокая степень тревожности могут длиться неопределённо долго. Они существенно снижают качество жизни. Приводят к физиологическим заболеваниям. Если беспокойство ситуативное, оно пройдёт вместе со стрессогенным фактором и никак не повлияет на образ жизни.

Повышенная тревожность очень распространена и может быть вызвана психологическими и физиологическими причинами.

## **Причины возникновения повышенной тревожности**

- нервные потрясения в детском возрасте;
- эмоционально выраженные, короткие но часто повторяющиеся нервные потрясения;
- продолжительные депрессивные состояния;
- меланхолический тип темперамента, сосредоточенность внимания на тревожных факторах;
- склонность к преувеличению, высокая личная восприимчивость;
- травмы головы;
- длительный приём алкоголя или психоактивных веществ;
- немедицинское употребление наркотиков;
- сам себя начинает лечить антидепрессантами;
- заболевания сердечно-сосудистой системы, связанные с нарушением кровообращения, гормональные нарушения;
- заболевания невротического и психического свойства.

## **У вас повышенная тревожность. Что делать?**

Следует помнить, что повышенная тревожность всегда сопровождается низкой успеваемостью и пропусками занятий, слабостью и физиологическими нарушениями. Человек с таким нарушением жалуется на различные болевые ощущения.

### **Рекомендации:**

- Попробуйте мыслить логически, проанализируйте свои ощущения. Подумайте, что вызывает в вас тревогу. Если это реально существующая проблема, то просто подумайте, как её устранить. Если же вы волнуетесь из-за каких-то предполагаемых ситуаций попытайтесь осознать и принять тот факт, что проблема в вашей голове.
- В момент тревожного приступа, когда вы чувствуете, что не можете сосредоточиться на учёбе, когда мысли уносят вас в вымышленную катастрофическую реальность, попробуйте воспользоваться приёмами дыхательной гимнастики (ребёфинг), это хорошо помогает.
- Если вы чувствуете, что тревога захватывает вас, что в таком состоянии вы находитесь не первый день, увеличьте физические нагрузки, особенно двигательную аэробную активность. Это не только отвлечёт, но и принесёт ощутимую пользу физическому и психическому здоровью. И не забывайте, что физические нагрузки двигательная активность стимулирует выработку гормона радости.

- По максимуму исключите из жизни негатив – избегайте просмотра новостей, мелодрам, ужасиков. Избегайте контакта с пессимистично настроенными людьми. Не «уходите» в компьютерные игры.
- Не пытайтесь заглушить тревожное состояние алкоголем или психоактивными веществами.
- Освойте приёмы медитации, изучите аффирмации (аффирмации – это короткие фразы, содержащие какую-либо позитивную установку, которые при неоднократном повторении закрепляют эту установку в подсознании, что в свою очередь влияет не только на мысли человека, но и начинает отражаться в реальной жизни).
- Не пытайтесь самостоятельно прописывать себе антидепрессанты и не лечитесь по «Интернету».
- Следите за своим питанием, ведите здоровый образ жизни.
- Сон в ночное время должен быть не менее 6 часов. Недосып в пару часов на 30% повышает уровень тревожности.

Состояние повышенной тревожности гораздо опаснее, чем вы привыкли думать. Поэтому, если вы чувствуете, что безосновательные переживания и мрачные мысли поглощают вас, не поддавайтесь им. Берите себя в руки, боритесь с ними используя информацию из данной статьи!

Не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам Центра здоровья (8-499-263-67-68) или лаборатории психологической поддержки студентов (ЛППС) МГТУ им. Н.Э. Баумана (8-499-263-67-68).

## Лекция №5

### Организация жизни во время карантина

Как показывает опыт, после длительных праздников (новогодних или майских каникул) увеличивается количество обращений к психологам.

Это связано с тем, что люди вынуждены проводить массу времени в основном задумываясь о том, как развлечься, отдохнуть, отоспаться, погулять, выехать на отдых за границу, навестить своих близких людей, потрудиться на дачах и участках. Кроме того, в такие выходные дни люди в больших количествах злоупотребляют спиртным. В этой связи возникают ссоры и разлады в семьях, доходящие до рукоприкладства и разводов.

Карантин, который вызван вирусом COVID-19 не должен нами восприниматься как простые выходные или праздничные дни. Коронавирус заставляет нас переосмыслить во многом нашу жизнь. По воле случая, люди вернулись в семьи, стали задумываться о своём ответственном поведении, о личной гигиене и своём здоровье.

Как выяснилось, многие люди оказались не готовы долгий период времени находиться вместе не на празднике и в застольях, а в вынужденном ограничении передвижений при этом, продолжая работать, хоть и дистанционно. Помимо того, что людям приходится находиться рядом друг с другом 24/7, нужно будет в этих условиях организовать своё рабочее место и время. Очень сложно оказалось сменить привычную домашнюю обстановку на рабочий лад и организовать дистанционно свою деятельность. Кроме того, многие столкнулись с проблемами «отцов и детей». Многие родители оказались не готовы обучать своих детей, так как ранее всё переложили на учителей, школы и вузы. В этой связи всем нам надо опять учиться жить в семье и с семьёй.

Мы много времени уделяли своей внешности и постоянно сравнивали себя с другими, редактировали свои профили и фото, стараясь выглядеть лучше всех, поэтому болезнь и вирус закрыли наши лица масками, чтобы мы поняли, что истинная красота в душе каждого из нас.

В этот сложный период стало понятно, как уязвимы оказались люди пожилого возраста.

Уже понятно, что ограничиться десятидневным марафоном не получится. В лучшем случае карантин и ограничения спадут через пару месяцев.

Поэтому на данный момент перед каждым стоит задача – пережить этот период, сохранив как физическое, так и психологическое здоровье. Чтобы после того, как всё восстановится, иметь силы включиться в игру и остаться конкурентно-способными в новых условиях. В текущей ситуации определённо нужны новые правила и принципы организации времени или есть риск оказаться в тупике.

Пять основных правил, которые помогут оставаться продуктивным на длинной дистанции и не перегореть в новых условиях.

- Установите для себя чёткий рабочий график. Если его нет, то всегда будет соблазн поспать на часок подольше, а потом обязательно появятся какие-то текущие бытовые

дела. Всё это приведёт к снижению продуктивности и качества работы. Поэтому важно чётко определить время подъёма, длительность рабочего дня и расписание перерывов.

- Обязательно составляйте план задач на день – на удалёнке без него невозможно эффективно работать. Сложные задачи разбивайте на более мелкие и используйте метод тайм-боксинга: 25-40 минут полной погружённости в работу, затем 5 минут – перерыв. Каждые полтора-два часа делайте более продолжительные перерывы длительностью 15-20 минут.
- Применяйте «Закон Парето — 20/80»

20% усилий дают 80% результата, а остальные 80% усилий – лишь 20% результата. Факторов, дающих основной результат, всегда немного. Необходимо обращать внимание на неравномерность вклада разных по важности факторов в общий результат.

Применительно к ресурсу время закон Парето указывает:

1. 80% затраченного времени на многочисленные второстепенные проблемы дают всего лишь 20% результата;
2. 20% затраченного времени на жизненно важные немногочисленные проблемы дают 80% результата.

Вывод: следует запланировать время на решение важных и немногочисленных задач.

- Заранее определите, как вы будете проводить дополнительное свободное время, которое у вас появится. В противном случае есть риск спустить его на соцсети, компьютерные игры, просмотры сериалов и другую ерунду. Подумайте – какой полезный навык вам бы хотелось прокачать? Или, может быть, вы хотите улучшить какие-то процессы в своём образовании? На что вам обычно не хватает времени? Определите для себя чёткий временной регламент, когда вы будете этим заниматься.
- Придерживаться распорядка отлично помогает подведение итогов дня. Запишите перед сном, что вы делали в течение дня, что нового узнали, чему научились. Такой анализ позволит вам адекватно корректировать ваш график и использовать своё время более эффективно.
- Также имейте в виду, что способы, которые обычно вам помогали отвлечься и снять стресс, в новых условиях станут недоступными. Будь то поход в кафе, ресторан, спортзал, кинотеатр, клуб и так далее. Поэтому есть смысл составить список активностей, которые вам нравятся и доступны в условиях карантина. Когда вас вдруг накроет грусть и усталость, вы сможете заглянуть в этот список и сделать что-то приятное. Заранее продумайте, что конкретно это может быть? Чтение, приготовление пищи, настольные игры, домашние тренировки, медитация, рисование, дневной сон и так далее. Всё, что угодно, лишь бы это не отягощало вас, а наоборот – позволяло расслабиться.

Самый сложный момент в этой истории – дисциплинировать себя и не скатываться в прокрастинацию. Самодисциплина – это основа продуктивности и вообще любой успешной деятельности. Этот навык позволяет придерживаться рабочего графика, получать новые знания и внедрять полезные привычки.



## Лекция №6

### Синдром хронической усталости

Синдром хронической усталости (СХУ) – одна из реальностей нашего времени. Хотя некоторые медики всё ещё полагают, что такая болезнь существует только в воображении, с 1987 года она получила официальное признание как болезнь Эпштейна-Барра, названная так по имени двух учёных, впервые описавших её как системное качество.

В 1980-х годах по Америке прокатилась волна этого заболевания. Набор характерных для него симптомов служит показателем крайней степени физического и умственного истощения человека.

### Распознавание болезни хронической усталости

Удивительно, что, разговаривая с больными, поражёнными СХУ, очень часто приходится слышать признание, что они не позволяли себе отдохнуть даже тогда, когда их болезнь становилась очевидной. Они старались убедить себя, что заболевание незначительное и скоро пройдёт. И даже гордились, что не приостановили работу, учёбу, не сдались. Но со временем болезнь приняла столь острую форму, что пришлось лечь в постель. К сожалению, понимание истинных ценностей довольно часто приходит лишь в таких критических ситуациях. Психологическая опасность данной ситуации заключается в том, что никто из страдающих хронической усталостью не хочет признать, что эта болезнь обусловлена его стилем жизни. В частности, никто не хочет согласиться, что излишнее самолюбие и завышенные притязания стали причиной его заболевания. Мы ещё очень мало знаем об истинных причинах СХУ, в частности о том, какие привычки, склонности, побуждения повышают риск заболевания. Однако очень хорошо понимаем, что некоторые позиции и точки зрения повышают этот риск. Такому риску подвержены те, кто стремится не столько к духовному удовлетворению, сколько к внешнему успеху, кто хочет всегда и во всём, любой ценой быть первым.

### Определение собственного «индекса психоэнергетической опустошённости»

Очень важно своевременно распознать возникшее у вас состояние усталости, определить его глубину.

Существует несколько гипотез о причинах возникновения синдрома хронической усталости: инфекционная, вследствие напряжения иммунной системы, вследствие хронической интоксикации и др. Однако какой бы гипотезе ни отдавалось предпочтение, все исследователи, занимающиеся СХУ, сходятся в одном: переживаемая заболевшими СХУ усталость – больше, чем просто усталость. Больные СХУ изнурены и опустошены до последней степени, что является следствием длительного психического перенапряжения. Поэтому есть все

основания считать, что наблюдаемое при СХУ ослабление иммунной системы, позволяющее процветать вирусу, является следствием постоянных нервно-психических перегрузок. Профессиональный девиз многих современных деловых людей – отдавать себя делу больше, чем на 100 процентов, «играть, несмотря на боль». Цена такой отдачи – быстрый закат карьеры, ибо, если вы сейчас отдаёте больше, чем можете, очень скоро будете отдавать меньше, чем можете, а дальше не сможете отдать ничего.

Хорошо известно, что завышенные честолюбивые амбиции очень опасны, так как лишают человека возможности осознать важность тех вещей, которые становятся помехой на пути к недостижимым целям. Тот, кто разумно относится к себе и к работе, старается отдохнуть при первых признаках усталости. Тот же, кто самолюбив и амбициозен, не отдыхает, а напротив, начинает действовать еще активнее, что и приводит к психоэнергетической опустошённости. Приводимый ниже тест является одним из способов оценить, насколько вы «выработаны», каков ваш «индекс» психоэнергетической опустошённости.

Обведите нужную цифру в каждой позиции и суммируйте итог.

		Редко	Иногда	Всегда
1	На работе и в семье я испытываю враждебность и гнев.	1	2	3
2	Я считаю, что постоянно должен преуспевать.	1	2	3
3	Я отдаляюсь от коллег.	1	2	3
4	Мне кажется, что меня заставляют делать только штрафную работу.	1	2	3
5	Я замечаю, что становлюсь все более чёрствым и равнодушным к коллегам, родным и приятелям.	1	2	3
6	Работа, как и сама жизнь, стала утомительной, скучной и монотонной.	1	2	3
7	Я чувствую, что не расту профессионально.	1	2	3
8	Я замечаю, что испытываю к жизни негативные чувства и закликаюсь на её плохих сторонах.	1	2	3
9	Я замечаю, что делаю меньше, чем когда бы то ни было.	1	2	3
10	Мне трудно организовать своё время, отдых и работу.	1	2	3
11	Я стал более несдержанным.	1	2	3
12	Я чувствую бессилие и неспособность изменить свою жизнь.	1	2	3
13	Я замечаю, что выплескиваю свою неудовлетворённость жизнью на домашних.	1	2	3

14	Я сознательно избегаю личных контактов чаще, чем раньше.	1	2	3
15	Я постоянно спрашиваю себя, подходит ли мне моя работа.	1	2	3
16	Меня не покидают тяжёлые мысли о делах.	1	2	3
17	Каждое утро я просыпаюсь с чувством: «Не знаю, смогу ли выдержать ещё один день».	1	2	3
18	По-моему, на работе никого не интересует, что я делаю.	1	2	3
19	Я замечаю, что меньше занимаюсь работой, в основном стараюсь уклониться от неё.	1	2	3
20	Я устаю от дел, даже если хорошо выспался.	1	2	3

Результат: 20-34 – усталость отсутствует; 35-49 – умеренное опустошение (ранние предупреждающие сигналы); 50-60 – полное опустошение (может потребоваться помощь).

### Рекомендации по предотвращению СХУ

Проблема СХУ как никогда актуальна сегодня, когда в силу имеющихся коммуникационных ограничений современный человек, осознанно или не осознанно, отдаёт всего себя работе, работе на результат (например, успешная сдача экзаменов), испытывает серьёзный стресс, приводящий, в свою очередь, к СХУ.

Для предотвращения негативных последствий СХУ показано:

1. Осознать своё состояние, принять его как данность;
2. Разобраться в причинах, приведших к такому результату;
3. Предоставить себе отдых, включающий в обязательном порядке хороший сон, сбалансированное питание, умеренную физическую нагрузку на свежем воздухе (например, на балконе) и т.д.;
4. Пересмотреть свой распорядок дня в сторону уменьшения его напряжённости.

## Лекция №7

### Способы нейтрализации манипуляций в общении

Добиться выгодного для себя поведения постоянно используется в жизни. Различные приёмы и уловки позволяют добиться желаемого результата, заключить более выгодные контракты, подтолкнуть человека к нужному решению. Рассмотрим основные приёмы психологических манипуляций в деловом общении, в основе которых лежит использование свойств человеческой психики.

Наиболее часто встречающимся приёмом манипуляции выступает комплимент – небольшое преувеличение достоинства, которое адресат желает видеть в себе. Приём основывается на естественной для человека жажде быть положительно оценённым окружающими и позволяет создать позитивную атмосферу, расположить собеседника, а при необходимости ослабить его критику. Комплимент должен быть кратким, небанальным и иметь под собой фактическую основу, то есть подчеркиваемое достоинство должно действительно существовать. При прямолинейном или излишне сильном восхвалении комплимент превращается в лесть, которая вполне может вызвать негативные чувства: неприязнь или обиду. Комплимент является одним из самых безобидных способов манипуляции и часто используется в переговорах как способ «подготовить» и расслабить партнёра по общению, чтобы тот почувствовал себя свободно, менее критично относился к словам и действиям манипулятора.

Среди основных приёмов манипуляции, целью которых является уже прямое вынуждение собеседника принять ошибочное, невыгодное для его позиции решение, выделяют:

- «раздражение собеседника» – выведение его из состояния психологического равновесия насмешками, обвинениями, упрёками или иронией, что заставляет его нервничать и, в результате, принимать необдуманные решения;
- «ошарашивание темпом» – использование быстрого темпа речи, требование принять решение «здесь и сейчас» под угрозой потерять «уникальную возможность» (например, скидки, «последний товар на складе», «специальное предложение» и т.п.);
- перевод дискуссии в сферу домыслов – перевод полемики в русло обличения, чтобы заставить собеседника либо оправдываться, либо говорить о том, что не имеет никакого отношения к сути дела, тем самым тратя время и силы;
- отсылка к «высшим интересам» – намёк на то, что позиция собеседника затрагивает интересы тех, кого крайне нежелательно расстраивать («Вы понимаете, на что вы покусаетесь, когда не соглашаетесь с этим?»);
- «Карфаген должен быть разрушен» – бездоказательное повторение одной и той же мысли так часто, чтобы собеседник к ней «привык» и принял её как очевидную (метод оратора римского сената консула Катона Старшего);

- «недосказанность в связи с особыми мотивами» – намёк на то, что полная информация не может быть озвучена в связи с некими «особыми мотивами», о которых нельзя сообщить прямо;
- «ложный стыд» – использование ложного довода, с которым оппонент не будет спорить после заявлений, типа «Вам, конечно же известно, что наука установила...», «Вы, конечно же читали о...», «Все деловые люди в курсе, что...», опасаясь во всеуслышание расписаться в собственной некомпетентности;
- «использование непонятных слов в общении» – аналогично предыдущему, приём построен на нежелании оппонента признать, что он не знаком с данным термином;
- «демонстрация обиды» – уход от ответа на нежелательный аргумент или срыв спора изображением обиды на поведение собеседника («Вы за кого нас тут принимаете?»);
- «мнимая невнимательность» – потеря нужных документов, пропуск аргументов или опасных доводов оппонента;
- «мнимое непонимание» – повторение доводов собеседника «своими словами» с намеренным искажением полученной информации («Другими словами, вы считаете...»);
- «многовопросье» – включение в один вопрос несколько мало совместимых с собой вопросов с последующим обвинением либо в «непонимании сути проблемы», либо в уходе от ответа на один из заданных вопросов;
- «а что вы имеете против?» – требование к оппоненту предоставить критические доводы с последующим обсуждением его аргументов вместо аргументации предложенного тезиса;
- «принуждение к однозначному ответу» – давление на оппонента с целью получить строго однозначный ответ «да или нет», причём сразу («Скажите прямо..»);
- «рабулистика» – преднамеренное искажение смысла высказываний оппонента, преподносящее их как забавные и странные («Ваш коллега договорился до того, что...»);
- «сведение факта к личному мнению» – сведение основанного на фактах аргумента оппонента к его личной позиции («Это всего лишь ваше личное мнение»);
- «видимая поддержка» – мнимая поддержка доводов оппонента, направленная на то, чтобы успокоить его согласием, отвлечь внимание, а затем привести мощный контраргумент, создав впечатление очень основательного знакомства с данным тезисом, которое позволяет видеть его несостоятельность («Да, но...»).

Существует три основных метода нейтрализации этих и других приёмов психологической манипуляции в деловом общении.

1. «Мимо ушей». Метод заключается в уходе от дискуссии, уклонении от прямых вопросов или смене темы разговора. Можно что-то уронить, отвлечься на мнимый телефонный звонок или попавшую в глаз соринку. Цель метода – выиграть время и увернуться от манипуляции.
2. «Расставить точки над i». Прямое заявление о том, что оппонент пытается вами манипулировать с обозначением его истинного мотива. «Скажите прямо, чего вы хотите? Чтобы я разозлился и отказался от своих требований?».
3. Контрманипуляция. Использование приёмов манипуляции, позволяющих отбить атаку оппонента и вынудить его к принятию невыгодного для себя решения. Такая ситуация чревата резким обострением отношений и возникновению конфликтов. В ситуации открытого противоборства, безусловно, выиграет тот, кто вооружен не только знаниями, но и умением реализовывать их на практике.

## Лекция №8

### Проблема лидерства

В каждом коллективе складываются малые неформальные группы из трёх – семи человек. Если такая группа оказывает существенное влияние на общественное мнение коллектива, то её называют референтной, или эталонной. Референтная группа может включать людей разных возрастов и не обязательно работающих, например, в одном отделе, т.е. она может быть «сквозной». Главная психологическая предпосылка образования подобной группы – потребность в неформальном общении, взаимодействии с другими людьми. Взаимодействие и взаимозависимость служат удовлетворению частных (ситуативных), а также общих потребностей, например, в уважении, престиже, принадлежности к группе, власти. Кроме того, деятельность в составе группы приводит к возникновению новых потребностей, например, к сохранению стабильности группы.

Важнейшим признаком неформальной группы является наличие общей цели, которая, во-первых, не всегда осознаётся членами группы и, во-вторых, не обязательно связана с решением производственных задач. Потребность в общении может возникнуть в связи с совместной учёбой, общим хобби и т.д. Цели малой группы могут быть позитивными, т.е. способствовать сплочённости коллектива, нейтральными либо негативными.

Потребность в целеполагании, формулировке цели и организации деятельности по её достижению приводит к появлению лидеров. Этот феномен просматривается во всех неформальных группах, насчитывающих более трёх человек.

Любой неформальный лидер обладает личностным притяжением, которое проявляется в разной форме. Выделяют три типа лидеров: вожак, лидер (в узком смысле слова) и ситуативный лидер.

Вожак – самый авторитетный член группы, обладающий даром внушения и убеждения. На других членов группы он влияет словом, жестом, взглядом. Ещё в XX в. проводились многочисленные исследования индивидуальных качеств преуспевающих руководителей. Так, американский исследователь Р.Стогдилл предложил следующий перечень качеств руководителя – вожака:

1. физические качества – активный, энергичный, здоровый, сильный;
2. личностные качества – приспособляемость, уверенность в себе, авторитетность, стремление к успеху;
3. интеллектуальные качества – ум, умение принять нужное решение, интуиция, творческое начало;
4. способности – контактность, лёгкость в общении, тактичность, дипломатичность.

Безусловно, всем перечисленным требованиям удовлетворяет крайне малое число людей. Последнее, однако, не означает, что «руководителями рождаются» и что хорошо руководить практически нельзя научить. Действительно, исследования показали наличие

прямой связи между сочетанием пяти факторов – ума, авторитетности, уверенности в себе, энергичности и знаний, с одной стороны, и способностью к руководству, с другой. Однако это сочетание ещё не гарантирует успех, так как зависимость составляет лишь 25-35%. В остальных случаях решающую роль в эффективном руководстве играют не личностные качества, а стиль поведения руководителя.

Лидер гораздо менее авторитетен, чем вождь. Наряду с внушением и убеждением ему часто приходится побуждать к действию личным примером («делай, как я»). Как правило, его влияние распространяется только на часть членов неформальной группы.

Ситуативный лидер обладает личностными качествами, имеющими значение только в какой-то вполне конкретной ситуации: торжественное событие в коллективе, спортивное мероприятие, турпоход и т.д.

Лидеры есть в любом коллективе, и заслуживают особого внимания, так как именно они активно влияют на морально-психологический климат в коллективе, могут стать источником конфликтов, но именно они, составляют резерв на выдвижение кадров. Среди неформальных лидеров можно выделить деловых, эмоциональных, авторитарных, демократических и, наконец, самое важное, позитивных и негативных лидеров. Руководитель в качестве формального лидера обязан иметь достаточно полное представление о неформальной структуре своего коллектива с тем, чтобы своевременно предотвратить конфликтные ситуации, чётко представлять, кто формирует общественное мнение в данной рабочей группе, иметь представление о степени авторитетности своего заместителя и других сотрудников.

Методика измерения неформальной структуры группы, иначе именуемая социометрической процедурой, в наши дни разработана достаточно подробно.

Для этого достаточно предложить сотрудникам, естественно, в анонимной форме, ответить на перечень косвенных и проективных вопросов, например, с кем хотели бы разделить служебный кабинет; кого пригласили бы для совместного выполнения ответственного задания; кто из коллег лучше всего подходит для выполнения обязанностей руководителя на время его отпуска и т.д. Вопросы подобного рода, составленные с учётом специфики деятельности коллектива, индивидуально-психологических особенностей его членов, позволяют дать количественную оценку реальных связей между сотрудниками по признакам симпатии – антипатии, выявить неформальных лидеров, подсчитать социометрический индекс сплочённости группы.



## Лекция №9

### Приёмы для облегчения запоминания информации

Слово «мнемоника» происходит от греческого *mneponika* – память и обозначает различные приёмы, способствующие запоминанию информации. Такие упражнения использовались в Древнем Египте, Индии, Греции и Риме и дошли до нас во многих видах. Вы, наверное, знаете определённые приёмы, которым вас учили в школе, для запоминания грамматических правил или исключений из них.

Все мнемонические упражнения основаны на внесении какой-либо ясности в бессмысленный материал, то есть хаос преобразуется в порядок посредством некоторой систематизации.

1. Рифма и ритмодин из наиболее действенных способов обеспечить запоминание материала – это зарифмовать его. Этот способ, используемый в некоторых мнемонических упражнениях, также нашёл широкое применение в рекламе.

Следует напомнить, что такого рода стишки не следует наполнять каким-то глубоким смыслом. Они просто должны помогать вам запоминать не имеющую логических связей информацию, которая является для нас весьма важной. Как вы, наверное, уже убедились, значительно легче запоминать информацию, представленную в рифме.

2. Образование смысловых фраз из начальных букв запоминаемой информации («Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» – о последовательности цветов в спектре: красный, оранжевый и т.д.).

3. Ритмизация – перевод информации в стихи, песенки, в строки, связанные определённым ритмом или рифмой.

4. Запоминание длинных терминов с помощью созвучных слов (например, для иностранных терминов ищут похожие по звучанию русские слова – чтобы запомнить медицинские термины, «супинация» и «пронация», используют созвучную и шуточную фразу «суп несла и пролила»).

5. Находить яркие, необычные образы, картинки, которые по «методу связки» соединяют с информацией, которую надо запомнить. Например, нам надо запомнить набор слов: карандаш, очки, люстра, стул, звезда, жук – запомнить это будет легко, если вы вообразите их «персонажами» яркого, фантастического мультфильма, где стройный франт – «карандаш» в «очках» подходит к полной даме «люстре», на которую шаловливо влезает «стул», на обивке которого сверкают «звёзды». Чтобы повысить эффективность запоминания по «методу связок», полезно сильно исказить пропорции (огромный «жук»); представлять предметы в активном действии («карандаш» подходит); увеличивать количество предметов (сотни «звёзд»); менять местами функции предметов («стул» на даме-«люстре» ).

6. Метод Цицерона. Представьте, что обходите свою комнату, где вам все хорошо знакомо. Информацию, которую вам надо запомнить, расставьте мысленно по ходу вашей прогулки по комнате. Вспомнить информацию вы сможете опять, представив себе свою

комнату, – всё будет на тех местах, где вы их расположили при предыдущем «обходе».

7. При запоминании цифр, чисел можно использовать приёмы:

- выявить арифметическую зависимость между группами цифр в числе, например, в номере телефона 358954 зависимость  $89 = 35 + 54$ ;
- выделить знакомые числа – например, в числе 859314 выделить 85 – год рождения брата, 314 – первые цифры числа «пи» и т.д.;
- «метод зацепок» – замена цифр образами. Например, 0 – круг, 1 – карандаш, 2 – очки, 3 – люстра, 4 – стул, 5 – звезда, 6 – жук, 7 – неделя, 8 – паук и т.д. Можно заменять цифры буквами и словами. Например, замена цифр 1, 2, 3, 8 последними согласными буквами в названии этих цифр: 1 – один – Н, 2 – два – В, 3 – три – Р. А цифры 4, 5, 6, 7, 9 заменить начальными согласными в их названии: 4 – Ч, 5 – П, 6 – Ш, 7 – С, 9 – Д.

8. Метод тренировки зрительной памяти – метод Айвазовского. Посмотрите на предмет или пейзаж, или на человека в течение 3 секунд, стараясь запомнить детально, потом закройте глаза и представьте мысленно этот предмет в деталях, задавайте себе вопросы по подробностям этого образа, потом откройте глаза на 1 секунду, дополните образ, закройте глаза и постарайтесь добиться максимально яркого изображения предмета и так повторите несколько раз.

Для уменьшения забывания необходимо:

- понимание, осмысление информации (механически выученная, но непонятая до конца информация забывается быстро и почти полностью – кривая 1 на графике);
- повторение информации (первое повторение нужно через 40 минут после заучивания, так как через час в памяти остаётся только 50% механически заученной информации).

Необходимо чаще повторять в первые дни после заучивания, так как в эти дни максимальны потери от забывания, лучше так: в первый день – 2-3 повторения, во второй день – 1-2 повторения, в третий-седьмой день по 1 повторению, затем 1 повторение с интервалом в 7-10 дней. Помните, что 30 повторений в течение месяца эффективнее, чем 100 повторений за день. Поэтому систематическая, без перегрузки учёба, заучивание маленькими порциями в течение семестра с периодическими повторениями через 10 дней намного эффективнее, чем концентрированное заучивание большого объёма информации в сжатые сроки сессии, вызывающее умственную и психическую перегрузку и почти полное забывание информации через неделю после сессии.

# Лекция №10

## Память

Память – форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта, делающая возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания. Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе памяти и способах её развития и обучения.

Основные процессы памяти: заучивание, сохранение, воспроизведение, узнавание, забывание.

Виды памяти:

- Непроизвольная (информация запоминается сама собой без специального заучивания, а в ходе выполнения деятельности, в ходе работы над информацией). Сильно развита в детстве, у взрослых ослабевает.
- Произвольная (информация запоминается целенаправленно с помощью специальных приёмов). Эффективность произвольной памяти зависит:
  1. От целей запоминания (насколько прочно, долго человек хочет запомнить). Если цель – выучить, чтобы сдать экзамен, то вскоре после экзамена многое забудется, если цель – выучить надолго, для будущей профессиональной деятельности, то информация мало забывается.
  2. От приёмов заучивания.

Приёмы заучивания бывают:

- механическое дословное многократное повторение – работает механическая память, тратится много сил, времени, а результаты низкие. Механическая память – это память, основанная на повторении материала без его осмысливания;
- логический пересказ, который включает: логическое осмысление материала, систематизацию, выделение главных логических компонентов информации, пересказ своими словами – работает логическая память (смысловая) – вид памяти, основанный на установлении в запоминаемом материале смысловых связей. Эффективность логической памяти в 20 раз выше, лучше, чем у механической памяти;
- образные приёмы запоминания (перевод информации в образы, графики, схемы, картинки) – работает образная память. Образная память бывает разных типов: зрительная, слуховая, моторно-двигательная, вкусовая, осязательная, обонятельная, эмоциональная;
- мнемотехнические приёмы запоминания (специальные приёмы для облегчения запоминания).

Выделяют также кратковременную память, долговременную память, оперативную память, промежуточную память.

Любая информация вначале попадает в кратковременную память, которая обеспечивает запоминание однократно предъявленной информации на короткое время (5-7 минут), после чего информация может забыться полностью либо перейти в долговременную память, но при условии 1-2-кратного повторения информации. Кратковременная память (КП) ограничена по объёму, при однократном предъявлении в КП помещается в среднем  $7 \pm 2$ . Это формула памяти человека, т.е. в среднем с одного раза человек может запомнить от 5 до 9 слов, цифр, чисел, фигур, картинок, кусков информации. Главное добиться, чтобы эти «куски» были более информационно насыщены за счёт группировки, объединения цифр, слов в единый целостный «кусок-образ». Объём кратковременной памяти у каждого человека индивидуален. По объёму кратковременной памяти можно прогнозировать успешность обучения по формуле.

$$\text{ОКП} / 2 + 1 = \text{балл учебный.}$$

Долговременная память (ДП) обеспечивает длительное сохранение информации, бывает двух типов:

- ДП с сознательным доступом (т.е. человек может по своей воле извлечь, вспомнить нужную информацию);
- ДП закрытая (человек в естественных условиях не имеет к ней доступа, а лишь при гипнозе, при раздражении участков мозга может получить к ней доступ и актуализировать во всех деталях образы, переживания, картины всей жизни человека).

Оперативная память – вид памяти, проявляющийся в ходе выполнения определённой деятельности, обслуживающий эту деятельность благодаря сохранению информации, поступающей как из КП, так и из ДП, необходимой для выполнения текущей деятельности.

Промежуточная память – обеспечивает сохранение информации в течение нескольких часов, накапливает информацию в течение дня, а время ночного сна отводится организмом для очищения промежуточной памяти и категоризации информации, накопленной за прошедший день, переводя её в долговременную память. По окончании сна промежуточная память опять готова к приёму новой информации. У человека, который спит менее трёх часов в сутки, промежуточная память не успевает очищаться, в результате нарушается выполнение мыслительных, вычислительных операций, снижается внимание, кратковременная память, появляются ошибки в речи, в действиях.

# Лекция №11

## Правила антистрессового поведения

Ниже приведены антистрессовые правила поведения. Не все они могут подойти конкретно вам. Однако вы вправе сделать выбор. Следуя тем из них, которые действительно вам подходят, вы обеспечите себе большую жизненную устойчивость.

1. Вставайте утром на десять минут раньше, чем обычно. Если вы будете раньше вставать, то избежите раздражения с раннего утра. Возможно, вам даже нужно приготовиться к утру заранее, ещё вечером. Сложите одежду, которую собираетесь надеть, положите деловые бумаги в портфель и т.п. Спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня.
2. Не полагайтесь на свою память. Заведите ежедневник, в который записывайте время встреч и другие дела. Таким образом, у вас не будет постоянно беспокоящего чувства, будто вы должны что-то сделать, но не можете вспомнить, что именно.
3. Откладывание на следующий день является стрессовым фактором. То, что вы хотели сделать завтра, сделайте по возможности сегодня. Планируйте наперёд!
4. Не примиряйтесь с тем, что плохо работает. Если ваш будильник, стеклоочистители автомобиля, тостер или что-то ещё являются источником постоянного раздражения, то отремонтируйте их или купите новые!
5. Ослабьте ваши стандарты. В противоположность общепринятому мнению, не всё, что нужно делать, стоит делать хорошо. Будьте более гибкими. Совершенство не всегда достижимо, а если и достижимо, то оно не всегда этого стоит.
6. Считайте ваши удачи! На каждую сегодняшнюю неудачу или невезение, вероятно, найдётся десять или больше случаев, когда вам повезло. Подумайте о них. Воспоминание о хорошем уменьшит ваше раздражение, когда опять что-нибудь произойдёт не так, как вы хотели бы.
7. Старайтесь иметь друзей, которые не слишком беспокоятся и тревожатся. Ничто не выработает у вас привычку постоянно беспокоиться быстрее, чем волнения и переживания вместе с другими хронически озабоченными, терзающимися людьми.
8. Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь. Не сидите скрючившись в одном и том же положении весь день.
9. Высыпайтесь. Если необходимо, испытайте будильник для напоминания о том, что пора идти спать.
10. Создайте из хаоса порядок. Организуйте ваш дом и рабочее место так, чтобы вы всегда могли найти вещи, которые ищете. Поместите их туда, где они должны быть, и тогда не надо будет в панике разыскивать нужную вам вещь и подвергаться стрессу.

11. Выполняйте глубокое медленное дыхание. Когда люди ощущают стресс, они дышат быстро и поверхностно. Это может привести к мышечному напряжению вследствие недостаточного снабжения тканей кислородом. Расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, если заметили, что это случилось с вами.
12. Сделайте что-нибудь для улучшения вашего внешнего вида. Если вы будете выглядеть лучше, это заставит вас и чувствовать себя лучше. Хорошая причёска, аккуратный костюм могут дать вам тот жизненный тонус, в котором вы нуждаетесь. Относитесь к себе хорошо.
13. Делайте выходные дни как можно более разнообразными. Не следует изменять на выходные дни привычное время сна, однако перемена образа жизни может пойти вам на пользу. Если будни обычно лихорадочны и заполнены требованиями, указаниями и людьми, используйте выходные для отдыха. Если рабочие дни наполнены делами, требующими сосредоточенности и одиночества, то в выходные постарайтесь окружить себя людьми.
14. Прощайте и забывайте. Не жалуйтесь, не ворчите, не испытывайте недовольства другими. Примите тот факт, что люди вокруг вас и мир, в котором мы живём, несовершенны. Принимайте благожелательно, на веру слова других людей, если нет доказательств обратного. Верьте тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут.

Кроме следования этим советам, обратите внимание на хорошее питание и регулярные физические упражнения. Помните об эффектах воздействия на вас рабочего окружения и личных отношений, и вскоре вы будете более уверенно контролировать стрессовые ситуации, которые подбрасывает вам жизнь. В противном случае последствия постоянно действующего стресса неизбежно приведут к истощению жизненных ресурсов организма, психоэнергетическому опустошению, развитию опасного для здоровья состояния хронической усталости.

# Лекция №12

## Основные методики закаливания

Знакомое всем слово «закаливание» несёт в себе глубокий смысл. В медицинском смысле закаливающие мероприятия подразумевают под собой комплекс определённых процедур, которые активно стимулируют естественный иммунитет, повышают устойчивость ко всем неблагоприятным факторам среды обитания, улучшают терморегуляцию и формируют жизненный тонус. Простыми словами, закаливание означает естественную тренировку защитного барьера организма при помощи природных факторов. Закаливание даёт человеку полноценное физическое и духовное равновесие, увеличивает все потенциалы организма.

Сами того не подразумевая, мы тренируем свой организм, посещая баню, купаясь в водоёмах или прогуливаясь на свежем воздухе. Но для того, чтобы назвать эти, казалось бы, обыденные действия истинным закаливанием, должны строго соблюдаться определённые принципы:

1. Прежде, чем приступить к самому закаливанию, нужно убедиться, что организм абсолютно к этому готов. Это подразумевает, что не должно быть острых заболеваний и обострённых хронических болезней (при ряде которых закаливание запрещено либо ограничено). Необходимо санировать все инфекционные очаги в организме (зубы с кариесом, воспалённые миндалины и т.д.).
2. Помимо физической готовности, должна присутствовать чёткая и мотивированная психологическая установка, т.е. сознание того, что всё делается во благо собственного здоровья и крепкая уверенность в успешности этих мероприятий. И только позитивный настрой!
3. Закаливание – это система, которая реализуется непрерывно, т.е. ежедневно. Следует понимать, что для достижения отличных показателей здоровья следует долго и упорно работать, хотя и работой назвать это сложно – ведь все методики такие приятные и не требуют особых усилий над собой. Уважительными причинами для временного прерывания закаливающих процедур являются проблемы со здоровьем.
4. Сила и продолжительность действия закаливающих процедур нарастают изо дня в день, но плавно, без экстремальных действий. Это очень важное правило. Многие, почувствовав значительный прилив сил и бодрости после 3-4 закаливающих процедур, уже на завтра готовы нырять в прорубь. Заплатить за такие «порывы» придётся собственным здоровьем. Все должно нарастать умеренно и постепенно, и никак иначе.
5. При закаливании также важна разумная последовательность проведения процедур. Начинать закаливающую тренировку организма следует с мягких и щадящих методик, а затем переходить на более серьёзные воздействия. Например, закаливание

водой начать с ножных ванн и плавно перейти к обливаниям, сначала местным, затем полноценным общим.

6. Как бы хорошо не воспринимались процедуры закаливания, всё же следует учитывать индивидуальные реакции человека и состояние здоровья. Закаливание на первых этапах – это своеобразная встряска организма, и в этот период могут вылезти различные дремлющие болячки. Поэтому, приняв решение закаливаться, в любом случае следует проконсультироваться с врачом.
7. Помимо закаливания, необходимо использовать физические упражнения, активные игры и спорт. Всё это укрепляет достигнутые результаты и помогает полноценно тренировать свой организм.

## Методы закаливания организма

Естественную устойчивость организма необходимо формировать ко всем без исключения природным факторам. Основные системы и методы закаливания (по мере увеличения воздействия на организм):

1. Воздушные ванны. Методика применяется в лечебных целях и профилактических мероприятиях. В основе лежит воздействие естественной воздушной среды на открытые кожные покровы.

Система поэтапная, начинается с закаливания внутри помещения при температурном диапазоне 15 – 16°C с временным промежутком в 3-5 минут. Спустя 4-5 дней можно начинать десятиминутное закаливающее воздействие на кожу на открытом воздухе, но при этом не меньше 20 – 22°C. В дальнейшем время пребывания на открытом воздухе плавно увеличивается. Этот способ оптимален для нетренированных людей.

Закаливание холодными воздушными массами (от 4 до 13°C) допустимо применять только тренированным, хорошо закалённым людям. Начинают воздействие с пары минут и постепенно это время доводят до 10 минут, но не более.

Воздушные ванны тренируют систему терморегуляции, нормализуют и оптимизируют функционал сердца и сосудов, дыхательной системы, пищеварения и благотворно влияют на состояние психического равновесия.

2. Солнечные ванны. Методика заключается в положительном воздействии на тело прямых солнечных лучей. Более эффективные результаты даёт одновременное применение закаливания солнцем и воздухом.

Солнечные лучи – достаточно агрессивный природный фактор, который может привести к ожогам и тепловому или солнечному удару. Поэтому очень важны: время процедуры (утреннее в промежутке 9-11 часов или вечернее в промежутке 17-19 часов) и длительность воздействия (начать с 3-4 минут и довести до 1 часа, постепенно прибавляя несколько минут). Следует защищать голову и роговицу глаз от прямого солнечного света. Последний приём пищи перед загаром должен быть не менее чем за полтора часа до выхода на солнце. При загаре солнце должно «смотреть» в ноги, не стоит стоять или сидеть, лучше лежать.



Солнечный инфракрасный свет имеет активное тепловое действие. Усиливается потообразование и испарение с кожи выделившейся влаги, расширяются подкожные сосуды, усиливается общий кровоток. В организме активно вырабатывается витамин D, который нормализует и активирует обменные процессы и участвует в образовании высокоактивных продуктов обмена белков. В результате этого улучшается кровяной состав, усиливается общая сопротивляемость к заболеваниям любой этиологии.

3. Закаливание водой. Наиболее распространённая среди обывателей и любимая многими методика. Приступать к водному закаливанию лучше всего в утреннее время, после зарядки. Температура воды начинается с естественных для кожи  $37^{\circ}\text{C}$ , затем постепенно снижается на 1-2 градуса каждый день. Для каждого водного способа существует свой температурный предел.