**Министерство Образования Российской Федерации**

**Сургутский государственный педагогический университет**

**Каферда физического воспитания**

**Средства снятия психо-эмоционального напряжения**

**Выполнила:**

**Федченко Татьяна,**

**ФИЯ, гр 343**

**Проверила:**

**Булатова Г.А.**

1. ***Что такое стресс. Типы стрессов.***
2. ***Аутогенная тренировка.***
3. ***Эфирные масла.***

***Что такое стресс. Типы стресса.***

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 определенные 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 свое отношение к неприятностям и подбирать адекватные методы борьбы с ними. Например, **стрессоры первой категории нам практически неподвластны. Это цены, налоги, правительство, 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 добьетесь. Гораздо лучше в этом случае применить методы мышечной релаксации, различные приемы медитации, дыхательные упражнения или приемы позитивной визуализации.

**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 находятся или в прошлом или в будущем, причем 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. Вспомним рассказ А. П. Чехова «Смерть чиновника», в котором мелкий чиновник, случайно обрызгавший лысину генерала, умер от страха. Для тех, кто склонен излишне усложнять свою жизнь и видеть все в мрачных чертах я советую прочитать другой, менее известный, рассказ Чехова – «Жизнь прекрасна. Покушающимся на самоубийство», в котором писатель дает великолепный пример того, что спустя десятилетие американцы назовут «рефреймингом» и «позитивным мышлением».

В качестве практического задания я бы посоветовал читателям 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 «методом 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 она меня не любит?» или «За что мне такое несчастье?» следует переформулировать проблему в вопрос «Что я должен предпринять, для того, чтобы она меня полюбила?» или «Что мне нужно от этой жизни, чтобы я чувствовал себя счастливым?».

|  |  |
| --- | --- |
| ТИПЫ СТРЕССОРОВ | СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ |
| Стрессоры, которые нам неподвластны | МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕВИЗУАЛИЗАЦИЯРЕФРЕЙМИНГПрогулки на свежем воздухеСонВкусная едаСекс |
| Стрессоры, на которые мы можем непосредственно влиять | ПОИСК ПОДХОДЯЩИХ РЕСУРСОВПОСТАНОВКА АДЕКВАТНЫХ ЦЕЛЕЙТРЕНИНГ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ (общения и др.)ТРЕНИНГ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕТРЕНИНГ УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМАнализ причин и выводы на будущееТренировка соответствующих качествСоветы и помощь близких людейНастойчивость |
| Стрессоры, которые вызывают стресс только из-за нашей интерпретации. | РЕФРЕЙМИНГНАВЫКИ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯИЗМЕНЕНИЕ НЕАДЕКВАТНЫХ УБЕЖДЕНИЙНЕЙТРАЛИЗАЦИЯ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ МЫСЛЕЙРазвитие оптимистических взглядовЮморРавнодушие |

***Аутогенная тренировка***

Истоки аутогенной тренировки восходят к практике индийский йогов, которые могли при помощи самовнушения влиять на многие психические и физиологические процессы своего организма. В настоящее время признано, что аутогенная тренировка (АТ) является достаточно эффективным приемом коррекции психоэмоционального напряжения ( Лобзин В.С., Решетников М.М., 1986; Свядощ А.М., 1997; Щербатых Ю.В. 1998). В основе АТ лежит самовнушение, которое способно оказывать огромное влияние на психические и вегетативные процессы в организме, в том числе - на не поддающиеся произвольной сознательной регуляции. Механизмы происходящих при этом явлений пока остаются неясными, а созданная еще в начале века «периферическая теория эмоций» Джеймса - Ланге до сих пор сохраняет свое значение для понимания процессов, связывающих наши мысли и наше тело. Согласно этой гипотезе, каждому физиологическому состоянию организма соответствует определенное состояние сознания, причем влияние этих состояний зеркально взаимообразно. Из парадоксального на первый взгляд утверждения У.Джеймса «мы плачем не потому, что нам плохо, а нам плохо, потому, что мы плачем» вытекает достаточно подтвержденный на практике эмпирический вывод. Если у человека плохое настроение, печаль и горе, то ему очень трудно усилием воли заставить себя испытывать радость или хотя бы умиротворение. Но если он изобразит на лице улыбку и удержит это выражение в течение пары минут, то его эмоции автоматически изменятся и сдвинутся в позитивную сторону.

Многочисленные исследования установили, что если усилием воли, во-первых, изменить характер возбуждения скелетной мускулатуры, сделав его соответствующим другой эмоции, а, во-вторых, изменить свои мысли, сделав допущение, что нужная эмоция уже имеется в организме, то вероятность возникновения искомой эмоции резко возрастет. Примером первого из вышеназванных подходов по воздействию на собственное тело может служить метод Джекобсона (Jacobson Е., 1930), а образцом второго способа - метод Е. Куэ (Coue Е., 1922).

В основе метода, предложенного Джекобсоном, лежит представление о том, что между мозгом и скелетными мышцами существует тесная взаимосвязь, при которой психическое напряжение тут же отражается в виде повышенного тонуса мускулатуры, а напряжение мышц усиливает эмоциональное напряжение. По мнению Джекобсона образующийся при этом порочный круг можно разорвать только с «периферического конца», то есть путем специальных упражнений, направленных на полное расслабление скелетной мускулатуры. Исходя из этого, автором была разработана техника произвольного расслабления мышц при аффективных состояниях (страх, тревога, смущение и т. д.), что способствовало снятию эмоциональной напряженности, а так же использовалось для предупреждения возникновения этих состояний. А. Свядощ (1997) рекомендует использовать данный метод в качестве симптоматического средства при тревожных состояниях, неврозе тревожного ожидания, неврозе страха и различных фобиях.

В отличие от метода мышечной релаксации, в котором имеет место косвенное влияние мышц на сознание человека, предложенный более ста лет назад метод Куэ предполагает прямое воздействие на настроение и эмоции человека путем сознательного формирования соответствующих мысленных образов. Для этого человек должен представить, что зачатки нужной эмоции (спокойствия, радости и т. д.) уже есть в организме и внушать себе, что сила этих чувств постепенно нарастает. В принципе, достаточно несколько десятков раз повторить фразу «Я чувствую себя хорошо», сопровождая эти слова яркими и детальными представлениями, как бывает вам хорошо, чтобы ваше состояние на самом деле улучшилось. Куэ рекомендовал делать подобные упражнения дважды в день – утром (сразу после пробуждения) и вечером (перед засыпаением).

В 30-х годах нашего века J. Schultz, проинтегрировав опыт как западной, так и восточной психотерапии (в частности, систему йогов), создал свое направление самовнушения, назвав его аутогенной тренировкой (Schultz J.H., Luthe W. 1961). Упражнения АТ по Шульцу разделяются на две ступени - начальную и высшую. В начальную ступень входят 6 упражнений, благодаря которым можно научиться произвольно влиять на ряд процессов организма, в норме не подчиняющихся сознательному контролю. Итогом этого этапа АТ является умение вызывать ощущение тяжести и тепла в конечностях, регулировать ритм сердечной деятельности и дыхания, вызывать ощущение тепла в области солнечного сплетения и прохлады в области лба. На высшей ступени АТ больные учатся вызывать у себя «особые душевные состояния» Пациенты, осваивающие классический вариант АТ, на данном этапе последовательно учатся способности ярко представлять перед внутренним взором какой-нибудь цвет, затем заданный объект, и, наконец, представлять себе образы абстрактных понятий («красоты», «счастья», «справедливости» и т. п.). В заключение, занимающиеся АТ, находясь в состоянии глубокого погружения, задают себе вопросы типа «В чем смысл работы?», получая ответ на них в виде зрительных образов. В дальнейшем метод аутогенной тренировки широко применялся различными психотерапевтами и был значительно модифицирован в соответствии с прикладными задачами (Алексеев А.В., 1967; Uchiyama K.,1967; Ромен А., 1970; Панов А.Г. и соавт. 1973; Лобзин В.С., Решетников М.М., 1986; Шайхтдинов Р.З., 1987; Цзен Н.В., Пахомов Ю.В., 1988; Щербатых Ю.В., 1988; Карвасарский Б.Д., 1990; Кондрашенко В.Т., Донской Д.И., 1997; Свядощ А.М., 1997; Щербатых Ю.В., 1997б и др.).

В соответствии с канонами АТ на первой стадии занятий формулы самовнушения группируются на шесть групп, суть которых можно схематично выразить следующим образом:

*1. Мои руки становятся тяжелыми.*

*2. Мои руки становятся теплее и теплее..*

*3. Мое дыхание спокойное и ритмичное.*

*4. Мое сердце бьется ровно и спокойно.*

*5. Мое солнечное сплетение излучает тепло.*

*6. Мой лоб прохладный.*

При этом формулировка этих формул может быть различной, но суть происходящих изменений остается именно такой: тяжесть и тепло в руках, ровное дыхание и сердцебиение, разогрев солнечного сплетения и охлаждение головы. В разных модификациях АТ эта последовательность видоизменялась, некоторые исследователи меняли местами 1 и 2 шаги, некоторые убирали 4 шаг, некоторые вводили свои формулы. Главным итогом первой ступени АТ должно явиться полное расслабление организма, а достичь эту цель можно по-разному.

Особый психологический настрой, свойственный занятиям аутогенной тренировки, внушенное состояние покоя и мышечного расслабления сами по себе уже способствуют уменьшению эмоционального напряжения. Эта важная особенность самовнушения может быть использована для того, чтобы устранить тревогу, беспокойство, страх, чрезмерную эмоциональную напряженность (Клейнзорге, Клюмбиес, 1965; Ромен, 1970; Шайхтдинов Р.З., 1987; Свядощ, 1997; Щербатых Ю.В. и соавт., 1996; Щербатых Ю.В., 1997б). Имеются работы, в которых описаны хорошие результаты по снятию экзаменационного стресса при помощи упражнений йоги, весьма близких к аутотренингу (Malathi A., Damodaran A., 1999), а также приемов психической медитации (Shapiro S.L., Schwartz G.E., Bonner G., 1998).

При состояниях тревожного ожидания, эмоциональной напряженности, при предоперационных волнениях, неврозе страха, фобиях А.Свядощ (1997) рекомендовал вызывать мышечную релаксацию и проводить систематическое самовнушение типа: «Я спокоен», «Всегда спокоен». Таким образом, по мнению этого автора, удавалось достаточно эффективно предупредить, смягчить или устранить тревогу. В стрессовой ситуации А. Свядощ рекомендовал вызвать изолированное расслабление мышц плечевого пояса, сделать глубокий вдох и перейти на спокойное, ровное дыхание, что позволяет снизить страх публичных выступлений, волнения на экзамене и т. д.

Как отмечают многие исследователи, применение АТ ограничено особенностями данного метода, основанного на активном участии индивидуума в решении своих проблем. Регулярные занятия аутотренингом требует волевых усилий, высокой концентрации внимания, настойчивости и других качеств, зачастую отсутствующих у невротичных личностей. В связи с этим, хорошие результаты по применению аутотренинга в коррекции уровня экзаменационного стресса показывают, в основном, сознательные, организованные и высокоинтеллектуальные студенты. Лица со слабым типом высшей нервной деятельности, пассивные и склонные к конформным реакциям предпочитают прямое внушение со стороны психолога.

Помимо релаксации, АТ позволяет использовать еще один механизм, повышающий эффективность экзамена: так называемые «формулы цели». Смысл их состоит в том, что подсознание человека, погруженного в легкое гипнотическое состояние, более восприимчиво к голосу сознания. Поэтому цели успешной деятельности в состоянии аутогенного погружения воспринимаются, запоминаются и реализуются гораздо лучше, чем в обычном (бодрствующем) состоянии (Шайхтдинов Р.З., 1987; Линдеман Х., 1992). Опыт Х. Линдемана, в одиночку пересекшего Атлантический океан на надувной лодке, может оказаться полезным при составлении «формул цели». При составлении этих формул терапевт, намечающий стратегию коррекции страха перед экзаменом у студента, должен руководствоваться следующими принципами: формулы цели должны быть по возможности краткими, иметь позитивный характер и соответствовать психологическому типу поведения лица, который будет их применять.

(Из книги Ю.В.Щербатых «Экзаменационный стресс». Воронеж. Студия ИАН. 2000.)

***Общие сведения о лечебных свойствах эфирных масел.***

Так что же такое "эфирные масла"?

Эфирные масла - душистые, легко летучие вещества, содержащиеся в различных частях растений, главным образом в цветах, листьях, плодах, корнях; Эфирные масла легко перегоняются из растительного сырья паром.

В настоящее время известно более 2000 эфиромасличных растений. Содержание эфирных масел в растениях зависит от ряда причин и колеблется от 4% до 0,1%.

Остановимся на некоторых свойствах эфирных масел, которые позволили им занять одно из значительных мест среди профилактических и лечебных средств, применяемых человеком.

Из фармакологических свойств наиболее характерно для эфирных масел наличие противовоспалительной, антимикробной, противовирусной и противоглистной активности. Кроме того, некоторые эфирные масла оказывают выраженное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы и ЦНС, обладают транквилизирующими и успокаивающими свойствами.

Они стимулируют нервную систему, выключают нервное напряжение, снимают стрессовые состояния. Уменьшают раздражительность, эмоциональную возбудимость, нормализуют сон, устраняют навязчивые состояния, повышают работоспособность.

Растительные ароматические вещества (к ним относятся эфирные масла, экстракты, конкреты, абсолю) положительно влияют на сердечно-сосудистую систему. С их помощью можно благотворно влиять на течение ишемической болезни сердца, на нарушения сердечного ритма, поскольку некоторые компоненты растительных ароматических веществ и их композиции способны расширять коронарные сосуды, что способствует улучшению снабжения мышц сердца кислородом и глюкозой. Растительные ароматические вещества, обладая антиритмической активностью, улучшают процессы проводимости, снимают аритмии. На электро- и балистокардиограмме наблюдаются положительные сдвиги. При транзиторных гипертониях нормализуется артериальное давление.

Ароматопрофилактика расширяет адаптационные возможности человека, является одним из путей укрепления здоровья и повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

В адаптивных реакциях для человека особенно важен психологический фактор. Экстремальные условия, помимо своего физического воздействия на ткани и системы, могут вызывать отрицательную психологическую реакцию. При эмоциональном стрессе у человека возникают неоправданно большие сдвиги в ряде функциональных систем организма, что и является, по-видимому, одной из основных причин ряда сосудистых катастроф. В таких случаях целесообразно использовать растительные ароматические вещества.

Область применения эфирных масел-адаптогенов - обширна. Перспективно их использование в санаторно-курортной практике для сокращения адаптационного периода у больных, приезжающих из различных климатических зон и временных поясов, при вахтовом методе работы в северных районах, экстремальных условиях труда и др.

Экспериментальные исследования выявили наличие иммунотропных свойств у эфирных масел, однако степень их воздействия на иммунную систему в целом и на ее отдельные звенья различна. Выраженную иммуностимулирующую активность в отношении Т-звена иммунной системы проявило эфирное масло монарды дудчатой, в отношении В-звена - эфирное масло эвкалипта и полыни лимонной. Иммуномодулирующая активность выявлена также у эфирного масла базилика, жасмина, пихты, гвоздики, шалфея. Стимулирующее действие некоторых эфирных масел проявляется в наибольшей степени на фоне снижения иммунной реактивности, что характерно для многих известных иммуномодуляторов, таких как Т-активин, тималин, левамизол.

Эфирные масла в малых дозах при всасывании в кровь возбуждают дыхательный и сосудодвигательный центры. Обладая аналгезирующим, седатив- ным, антисептическим и противовоспалительным свойствами, эфирные масла, такие как шалфейное, сосновое, пихтовое, лавандовое и другие используются в комплексном лечении бронхитов, ОРВИ и других заболеваний.

Эфирные масла используют также для повышения работоспособности, памяти, внимания, точности выполнения задания. Так, эфирное масло лаванды можно применять для оптимизации рефлекторной активности центральной нервной системы, возрастания скорости выработки динамического стереотипа при выполнении однотипных операций, что в конечном итоге приводит к сокращению времени выполнения заданий. Эфирное масло лаванды способствует увеличению объема кратковременной памяти, оптимизирует состояние человека в критической стрессовой ситуации, уменьшая время реакции на поиск необходимого решения.

Масла полыни лимонной, розмарина одновременно с повышением точности работы увеличивают скорость. Это свидетельствует о концентрируемости внимания испытуемых. Подтверждением служило расширение объема кратковременной памяти за счет сокращения числа ошибок при запоминании задания и снижения латентного времени реакций. Тем самым повышался уровеньготовности человека к создающейся экстремальной ситуации.

Композиции эфирных масел влияли на умственную работоспособность в большей степени, чем отдельные эфирные масла, повышая, в основном, количественные показатели работы.

В 1904 году во Франции в лаборатории химика Рене Мауриса Гаттенфоса произошел взрыв. Огнем химику обожгло руки, он сунул их в банку с лавандовым маслом и был потрясен эффектом: боль быстро прошла, ожоги зажили, даже не оставив шрамов.

Именно так он познакомился с целительным свойством эфирных масел, которые во время первой мировой войны стали широко использоваться при хирургических операциях. Тогда же возник термин ароматотерапия - использование ароматических масел для лечения. Во Франции ароматотерапию высоко оценили.

Есть эфирные масла, которые воздействуют самым потрясающим образом на человеческое сознание. Ромашка помогает расслабиться, снимает напряжение. Лимон действует как тонизирующее, укрепляющее средство. Что касается экзотического иланг-иланга, то он будит уснувшие любовные чувства. Ароматотерапия превратилась в крайне популярный вид лечения. Многие англичане при различных недомоганиях и неврозах обращаются именно к косметическим препаратам с эфирными маслами.

Два года назад ароматотерапия прошла испытание в лондонском метро. Свежий воздух с добавкой лимонной эссенции специально нагоняли в вагоны метро, чтобы поднять настроение у пассажиров. В кремы, мыло, мази многие фирмы добавляют небольшой процент эфирных масел. Компания "Бутс кемистс" стала известна благодаря своим кремам, мылу, мазям, созданным на основе ароматотерапии с добавлением эфирных масел иланг-иланга, сандалового дерева, жасмина, розмарина, можжевельника.

Поэтому вещества, стимулирующие целебные силы организма и к тому же обладающие антимикробным действием, следует искать в растительном мире, окружающем человека, в согласии с которым он существовал тысячелетия.

Таким образом, растительные ароматические вещества являются перспективными средствами повышения устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды: ионизирующим излучениям, ксенобиотикам, канцерогенам; являются средствами профилактики ОРЗ, оптимизации воздушной среды производственных помещений, адаптогенами, повышающими устойчивость организма к неблагоприятным экологическим факторам.

Растительные ароматические вещества можно использовать в природных концентрациях довольно длительно, массово, что создает определенные преимущества ароматопрофилактики.

***Литература:***

* Ю.В.Щербатых «Экзаменационный стресс». Воронеж. Студия ИАН. 2000.
* Малахов Г. П. Целительные силы. СПБ, АО "Комплект", 1993 г.
* Adams William. Strategic Advise in Handling Risk. - Washington, DC, 1992, November 12
* “Военно-медицинский журнал”, 4'2000 Котровский А.В.

Пример

#### Вы можете поэкспериментировать в плане поиска оптимальных методов преодоления стресса. Напишите, какие методы снятия стресса Вы обычно применяете в своей жизни (не менее 12):

#### *излить душу подруге или другу*

#### *отнестись с юмором*

#### *совет компетентного человека*

#### *поесть*

#### *поспать*

#### *почитать интересную книгу*

#### *погулять в парке*

#### *потанцевать*

#### *…*

#### *…*

#### *…*

#### *…*

А теперь обратитесь с этим же вопросом к своим друзьям. Допишите в конце списка их способы. Попробуйте использовать их тоже, когда Вас одолевают проблемы.