

Семинар - практикум «Сам себе психотерапевт»

Автор: Зусева Л.Н.,
педагог-психолог МБОУДО «ДДЮТ»

Если у человека хорошее настроение – в мозгу образуются химические вещества (эндорфины). Но они не могут продуцироваться непрерывно. Другими словами: человек – творец своего настроения: либо хорошего настроения (счастье), либо сам себе устраивает самобичевание.

Если хотите испортить себе настроение, впасть в депрессию – вот ряд приемов для этого:

1. Сравнивать то прекрасное, что было с тем безынтересным, что сейчас. Убедить себя в том, что лучше не будет.

2. Копаться в прошлом и отыскивать допущенные ошибки. Причины несчастья:

–если бы я не вышла за него замуж...

- если бы у меня не было детей...

- если бы не гробила здоровье на работе...

3. Выбатывать у себя комплекс неполноценности: обратить внимание на какую-либо часть своего тела, задуматься над интеллектом, социальным положением - все это причины нелюбви к вам окружающих и никчемности вас как человека.

«Никто меня не любит, потому что Я:

толстый (худой),
дылда (коротышка),
бесподобно красив (уродлив),
у меня тощие (толстые) ноги,
беден (богат),
молод (стар),
умен (не очень),
образован (не очень) и т.д.»

А отсюда: виновник неудач кто-то, а не сам человек.

4. И самый важный прием, действующий безотказно – это представлять себе всевозможные напасти:

- сгорел дом
- вы заболели...
- автомобильная катастрофа...
- вас ограбили, убили... и т.д.

Все это ведет к беспокойству. Нам не дано все это предвидеть. Так зачем томиться в бесплодных ожиданиях?

Итак, давайте уясним, насколько вы сильно запутались в лабиринтах подобных игр с самим собой.

Каждый по-своему реагирует на жизненные испытания. Например, дома человека посещают несчастья. К примеру – смерть. При этом один убивается, изводит себя, а другой понимает, что закончились страдания больного («тот, кого мы потеряли, не похвалил бы нас за те страдания, на которые мы себя обрекаем»).

Потрясения, испытываемые нами в жизни, приводят к возникновению стрессов различной формы эмоционального напряжения и дистрессов.

Стресс – разрешимые проблемы.

Дистресс – психологическое состояние, выраженное в переживании, вызываемом непреодолимыми трудностями.

Проблема адаптации человека к критическим факторам среды издавна привлекала людей. Интерес современной науки к этой проблеме возрос в последнее время в связи с ростом болезней, вызванных стрессом. *Поражения сердечно-сосудистой системы* (в частности инфаркт миокарда, возникающий вследствие ишемической болезни) является причиной более 50% всех случаев смерти. К болезням стресса также следует причислить *гипертонию, некоторые болезни желудка и кишечника, отдельные злокачественные опухоли и невроты, кариес и атрофию десен.*

Как себе помочь? Как сформировать эмоциональную устойчивость?

Способы оказания помощи самому себе:

- «включайте» интеллект, логику между негативным стимулом и вашей ответной реакцией. Народная мудрость: прежде чем нагрубить, сосчитай до 10. А древнегреческий философ Хилон советовал: «Не позволяй твоему языку опережать твою мысль».

- Накапливайте и фиксируйте собственный опыт педагогических находок, успехов достижений, добрых слов и дел. Помните: «Доброта завоевывает и разоружает, с нею легко добиться того, что не под силу грубому нажиму или запугиванию».

- Будьте внимательны и тактичны с окружающими, отмечайте похвалой самую маленькую удачу, а не разглагольствуйте по поводу очевидных неудач. Марк Твен как-то сказал, что одного комплимента ему хватает на три месяца безоблачного настроения.

- Чаще пользуйтесь добрым юмором, поддерживающей шуткой. Елена и Николай Рерихи говорили: «Здоровье человека зависит не столько от физического состояния, сколько от состояния духа!» И это абсолютно верно!

Приемы помощи самому себе:

- Если же с вами случился конфуз, проанализируйте ситуацию, сделайте вывод на будущее и прекратите «самобичевание». Единственный путь – это «стремление к превращению индивидуалистически-эгоцентрической ситуации в ситуацию типовую, развенчание субъективной значимости тяжелых переживаний объективным пониманием присущих им закономерностей» (С.И. Конструм)

- «Выплескивать» на бумагу все свои накопившиеся горести. Для этого: на нелинованной бумаге не соблюдая правила правописания писать все что захочешь, все что мучает, напрягает. Затем эта бумага прячется и вечером на следующие сутки достается, прочитывается, рвется и выбрасывается. И писать вновь, пока не станет легче. Главное – не загонять негативные чувства глубоко вовнутрь, отрабатывая их на уровне сознания.

Итак, из стресса мы выход находим. Однако, если человек не видит выхода из сложившейся ситуации, то стресс перерастает в **дистресс** который разрушителен для человека.

К примеру: агрессивность начальства нередко вызывает у нас ощущение бессилия, нервозности, невозможности ощущать уверенность в своих силах. Эта ситуация может затянуться и перерасти в дистресс.

Как быть? Существует несколько шагов, которые обезоруживают обижающего вас человека и меняют ощущения, а то и ход разговора. Выслушав неприятные для себя слова, следует:

во-первых, не молчать, вернуть слова обидчику: «Вы считаете, что я плохой работник? Что я не справляюсь со своими обязанностями?»

во-вторых, высказать свои чувства по поводу этого: «Я огорчен (удивлен, оскорблен и др.) так как я надеялся, что ко мне относятся по-другому, поскольку...»

в-третьих, следует возражать, объяснять, защищать себя.

Разъяснение этой и подобно этой ситуации.

Если себе не помогать появляется «мышечный панцирь», который можно считать универсальным средством подавления эмоций. «Мышечный панцирь» становится основой формирования «брони характера», что создает благоприятную почву для развития невротического характера. По Райху в «мышечном панцире» можно выделить семь основных сегментов, образующих ряд из семи колец, которые в горизонтальной плоскости пересекают тело. Они располагаются в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, поясницы, таза (это вызывает устойчивые ассоциации с семью чакрами йоги).

Райхианская телесная терапия направлена, прежде всего, на восстановление свободного протекания энергии через тело путем «распускания панциря» в каждом сегменте. Для достижения этой цели используется глубокое дыхание, посредством чего скапливается энергия.

Обучение умению делать дыхательную гимнастику

Делается это так: сидя, медленно вдохнуть гармонично полным типом дыхания, представляя, как свежий воздух наполняет легочные пузырьки. Задержать дыхание на счет 1-2, медленно выдохнуть через рот узкой струйкой. Расслабляя мышцы и во время выдоха представлять, что удлиненный выдох действует успокаивающе. Повторить 2-6 раз.

Проведенные исследования обнаружили высокую положительную коррекцию между удовлетворенностью телом и собой. Вот почему бывает достаточно сделать следующее: «подтянуть» живот, выпрямить спину, «навесить» улыбку, когда «кошки скребут», смело посмотреть в глаза трудностям и...- настроение меняется, улучшается.

Мы склонны к самобичеванию, бичеванию других. Следует избавляться от этого недостатка. Научиться управлять своим психическим состоянием поможет саморегуляция. Познакомьтесь с перечислением нескольких психических состояний, постарайтесь найти на каждое из них отклик в своей душе и оценить в каком состоянии вам приходилось бывать чаще всего в последнее время.

- Бодрость и прилив свежих сил, уверенность в себе, спокойствие, радость жизни, спокойствие от того, что вы все можете.
- Тихая светлая грусть, доброжелательность по отношению ко всем людям, надежда
- Разочарование, вялость, усталость. Сонливость, измотанность, ощущение своей ненужности. Озлобленность, страх, тревожность, безысходность, неудовлетворенность. раздраженность.

Если в последнее время вы чаще выбираете последнее, значит ваша система саморегуляции несколько расстроилась. Чтобы помочь себе, выберите время (20-30 мин.) когда вам ничто не мешает. Устройтесь в удобном месте сидя, полулежа или лежа и проделайте *релаксацию* или еще лучше *аутогенную тренировку*.

Помогут также следующие способы:

- дыхательная гимнастика 2-6 раз;
- работа с листами нелинованной бумаги, когда на нее «выливается» весь накопленный негатив, все, что удручает человека в настоящий момент. Затем рукопись прячется на шкаф, например. А на

следующий день она достается, перечитывается, рвется и оказывается в мусорном ведре. И снова описывается то, что мешает человеку жить нормально на новом листе. Это повторяется до тех пор, пока не улучшится ситуация.

- контрастный душ;
- чай с лимоном и мятой;
- прослушивание спокойной классической музыки после напряженного дня (*Бетховен «Лунная соната», Дебюсси «Облака», Вивальди «Времена года», произведения Баха, и др.*)