

Программа самопомощи «Помоги себе сам» может проводиться не только в режиме индивидуальной аутогенной тренировки, но и в групповой. Она изложена в лаконичной манере, овладеть специалисту не столь сложно, а главное ее выполнение не требует много времени.

1 УРОВЕНЬ Органический (телесный)

Цель: релаксация, снятие напряжения, усталости.

«Дыхание на счет 7-11»

Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, вначале ВЫ почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

«Снятие напряжения при помощи воображения»

Направьте внимание на напряженную мышцу. Вообразите, что она превращается во что-то мягкое. Представьте себе, как ваши напряженные мышцы превращаются в глину, хлопок, вату.

«Самомассаж» Даже в течение напряженного дня всегда можно выкроить время и расслабиться. Вы можете слегка помассировать определенные точки тела. Надавливайте не сильно, можно закрыть глаза. Вот некоторые из этих точек:

- межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;
- задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;
- челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;
- плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;
- ступни ног: если Вы ходите по магазинам, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как бежать дальше.

«Расслабление тела»

Состоит из трех ступеней: **настройка, подготовка, освобождение.**

Если Ваше тело напряжено:

- Определите напряженную группу мышц, не предпринимая попыток расслабить их.
- Постарайтесь почувствовать, как много энергии Вы затрачиваете на мышечное напряжение.
- Представьте себе, что Ваши мышцы становятся мягкими и податливыми как будто, превращаются в глину или теплый воск.

Первая ступень (1 – Настройка).

Вы выявляете наиболее болезненное место Вашего тела. Сосредоточьтесь на своих болезненных ощущениях и направьте свой «внутренний свет» на этот участок тела. Когда Вы сконцентрируете внимание, боль ослабнет.

Вторая ступень (2 – Подготовка).

Напряженные мышцы тяжело работают. Подумайте о постоянном потоке энергии, который уходит на то, чтобы часами поддерживать Ваше тело во взведенном состоянии. Мышцы мобилизуются, но эта мобилизация, ни во что не выливается. Ступень вторая поможет понять, что **быть несчастным – это тяжелая работа.**

Третья ступень(3 – Освобождение).

Вы можете представить себе, как Ваши мышцы превращаются в мягкие субстанции типа геля, облаков, пены и т.д.

«Релаксация»

Займите удобное положение, выпрямите спину. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем Вашу грудную клетку и легкие. Сделайте полный вдох, затем несколько легких спокойных вдохов. Теперь спокойно, без специальных усилий сделайте новый вдох. Обратите внимание, какие части Вашего тела соприкасаются **со стулом**, полом, кроватью или землей. В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что **стул/пол/кровать/земля** приподнимаются, чтобы поддержать вас. Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя. Это упражнение позволит расслабить мышечные зажимы, отвлечь внимание от беспокоящих мыслей. Его хорошо использовать в условиях отдыха, даже кратковременного.

«Поплавок в океане».

Вообразите, что вы маленькие поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел...Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность ... Попробуйте ощутить эти толчки выныривания... Ощутите движения волны... Тепло солнца... Капли дождя... Подушку моря под вами, поддерживающую вас... Почувствуйте, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

2 УРОВЕНЬ Эмоциональный.

Цель: снятие ощущений подавленности, бессилия, усталости от контактов с другими людьми.

«Передышка»

Обычно, когда мы бываем, расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов – «выбросить стресс из головы».

Отложите в сторону все проблемы. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза, если Вам так больше нравится. Посчитайте до пяти, пока делаете вдох и до семи, когда выдыхаете. Представьте, что когда Вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все Ваши неприятности и беспокойство улечиваются.

«Простые утверждения»

Повторение хороших, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональными переживаниями. Например:

- Сейчас я чувствую себя лучше.
- Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я справляюсь с напряжением в любой момент, когда я пожелаю.

Постарайтесь придумать свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными, избегайте негативных слов. Очень важно повторение. Повторяйте их несколько раз вслух или записывайте на бумаге.

«Убежище»

Представьте себе, что у Вас есть удобное надежное убежище, в котором Вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите себе картину в горах или лесную долину, о которой никто кроме Вас не знает, сад на Гаити и т.д. Мысленно опишите это безопасное удобное место. Ложась спать представьте себе, что вы отправляетесь туда. Повторяйте это несколько раз в течение дня.

«Как было бы, если бы...».

Если вы чувствуете себя подавленным, вообразите, как бы вы чувствовали себя, и как бы выглядело все вокруг, если бы вы были жизнерадостными. Если вы чувствуете себя обессиленным, вообразите, каким бы вы были, если бы были полны сил. Если вы чувствуете себя усталым, найдите в себе ту часть, которая никогда не устает. Вообразите себя активным и энергичным. Что вы делаете? Что вы чувствуете?

«Насыщение энергией и свободный полёт «

Представьте себе, что вы стоите на краю скалы. Эта скала находится в месте силы земли и она питает вас целительной энергией Земли. Вы ощущаете, как эта живительная энергия проникает через кожу ваших стоп в суставы ступней, коленей, поднимается по позвоночнику, доходит до головы. Вы рассматриваете свое тело изнутри вы видите, как поток энергии движется в вашем теле и под его воздействием растворяется и исчезает, всё, что вас беспокоило. Вы чувствуете лёгкое приятное тепло. Ваше дыхание лёгкое и свободное. Ваше сердце бьётся легко и ритмично. Вы ощущаете что вы здоровы счастливы. Вы хотите поделиться этой чудесной энергией со своими близкими и родными. Вы становитесь проводником и через вас поток исцеляющей энергии вы направляете тем людям, кому он необходим. Поток энергии, идущий через вас усиливается и вы чувствуете, что ваше тело становится лёгким, поток энергии поднимает вас над скалой и вы оказываетесь в воздухе. Раскинув руки вы парите над землёй. То, поднимаясь к облакам, то приближаясь к земле, вы с удивлением и радостью купаетесь в волнах воздуха и энергии несущей вас над морями и лесами, реками и городами. Пролетая над пустыней, вы заметили большой оазис и красивый город в нём и решили

посмотреть, как живут там люди. Повинуясь вашему желанию поток энергии легко опускает вас на землю и вот вы уже идёте по окраине незнакомого города.

«Храм тишины»

Вы идёте по мостовой. Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражение их лиц, фигуры... Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойные и радостные, обратите внимание на транспорт, его скорость, шум, гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов, булочную, цветочный магазин... Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо? Вы подойдете и поприветствуете этого человека или пройдете мимо? Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной деловой улице. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Большая вывеска гласит «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм – место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите, и сразу же оказываетесь, окружены полной и глубокой тишиной. Когда вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдете на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к храму тишину, чтобы вы могли, когда захотите вновь вернуться туда.

«Оживление приятных воспоминаний»

Вспомните то время в своей жизни, когда вы были уверены, что по настоящему, любимы. Выберите какой-нибудь эпизод этого периода и заново переживите его во всех деталях. Или: вспомните те моменты, когда вы испытывали какие-то острые переживания. Были влюблены... Вас озарило вдохновение... Вы были захвачены чтением, работой или какой-то другой важной деятельностью... Слушали музыку или делали что-то другое. Выберите один из таких высших пиков Вашей жизни и постарайтесь пережить его заново. Теперь попробуйте ответить самому себе: каковы самые существенные особенности этого переживания? Что мешает вам испытывать такие чувства сейчас?

3 УРОВЕНЬ Рациональный (смысловой).

Цель: формирование/реконструкция позитивного отношения к себе как к специалисту, повышение самопринятия, поиск новых смыслов своей деятельности.

«Сделайте шаг»

Часто источником беспокойств и огорчений являются реальные события, порождающие нашу неуверенность. Здесь поможет вопрос, обращенный к самому себе:

Что следует предпринять в первую очередь, чтобы выйти из создавшейся ситуации?

В случае затруднений с чего начать, предлагаем список позитивных действий:

- Запишите все свои мысли, касающиеся данной проблемы.
- Запишите все альтернативы, постепенно сведя их до двух-трех.
- Начните с наиболее срочной проблемы.
- Займитесь решением самой приятной и легкой части проблемы.

«Волшебное слово»

Прерывает автоматический поток мыслей при помощи успокаивающего слова и фразы.

Выберите простые слова типа: мир, отдых, покой. Вместо слов можно считать: 1001, 1002 и т.д. или использовать фразы: **глубокое и еще более глубокое расслабление**. Пусть мысли проносятся в Вашей голове, не давайте им завладеть Вами. Закройте глаза и сосредоточьтесь. Повторите слово, фразу или считайте про себя в течение шестидесяти секунд. Дышите медленно и глубоко.

«Отвлечение внимания»

Отвлечение внимания – это способ позитивного отвлечения, который блокирует стрессовые мысли и чувства.

В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены 4 возможности:

- Запишите 10 наименований предметов или вещей, о которых вы мечтаете. Это могут быть не обязательно важные вещи, просто те, которые доставляют Вам удовольствие, например, домашний праздник.
- Медленно сосчитайте предметы эмоционально нейтрально окрашенные: листья на цветке, пятнышки на квадрате черепицы, буквы на отпечатанной странице и т.д.
- Потренируйте свою память, вспоминая 20 осуществленных Вами вчера действий.
- В течение двух минут займитесь перечислением качеств, которые вам в себе нравятся, и приведите примеры каждого из них.

Ключ к использованию этого способа состоит в умении сконцентрировать внимание на нейтральных или позитивных чертах.

«Вечерний обзор»

Закройте глаза, сядьте прямо. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, сосредоточьтесь на дыхании. Затем попробуйте вспомнить весь свой день в обратном порядке. Вспомните все события и все свои действия в течение дня до момента утреннего пробуждения, попытайтесь вспомнить свои сны. Делайте это без эмоций и рассуждений. Вспоминайте события дня, но не оживляйте их, не фантазируйте, вспомните, что вы говорили и думали. Не позволяйте себе начинать игру «Если бы я...» Если вам трудно сохранять беспристрастность, представьте, что эта жизнь другого человека, которого вы любите таким, каков он есть.

;«Похвальное слово самому себе»

В течение десяти минут с закрытыми глазами вспоминайте свою жизнь. Начните с самых ранних воспоминаний. Вспомните Ваше каждое достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым вы можете гордиться. Откажитесь от любых скромных и снижающих ваши достоинства замечания (например: «В институте я была первая в своей группе. Правда, в ней было всего десять человек»). Отбросьте второе предложение и составьте только первое!). Обратите особое внимание на те события, которые без Вашего участия приняли бы совсем другой оборот (например, случай, когда вы выступили и защитили Вашего товарища по работе). И не забудьте поступки, которые кому-то могут показаться легкими, но для вас более трудны (например, случай, когда вы выступили против хулигана, хотя у вас и дрожали колени). Запишите вкратце каждый из эпизодов Вашей жизни, которым вы можете гордиться, затем через некоторое время перечитайте эти записи глазами Объективно Наблюдателя, проверяя, в самом ли деле писавший, испытывал гордость за свои достижения, и не вкрались ли в его воспоминания «скромные» или обесценивающие пояснения.

«Я ...»

Специалист описывает действие, поведение, отношение, которые желательны. При этом следует избегать слов и выражений «не буду», «никогда», «перестану», «никаких». Например, вместо «Я перестану ругать себя» – «Я буду себя прощать и одобрять». Это упражнение снимает негативное отношение к себе в профессии, восстановит уверенность в своих силах и возможностях.

4 УРОВЕНЬ Поведенческий

На поведенческом уровне снижению напряжения способствует изменение привычных форм поведения, обращение к любимым занятиям. Это позволяет отвлечься от неприятных мыслей, а иногда и найти решение проблемы.

Ожидаемый результат:

- ⊗ Устранение эмоциональной напряженности, успокоение.
- ⊗ Ослабление проявлений утомления, восстановление.
- ⊗ Повышение психофизиологической реактивности, активизация.