



Психологическая саморегуляция

Психологическая саморегуляция является одним из способов управления поведением путем воздействия человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов.

В зависимости от степени осознанности выделяют следующие **уровни психологической саморегуляции:**

- непроизвольная, неосознаваемая;
- произвольная, осознаваемая;
- частично осознаваемая.

Овладение навыками саморегуляции необходимо человеку для того, чтобы повысить свою стрессоустойчивость к разным негативным проявлениям (повышенная тревожность, беспокойство, неуверенность в себе).

Необходимость овладения способами психологической регуляции возникает, если вы часто испытываете такое состояние, как:

частая раздражительность

неуравновешенность

чувство внутреннего напряжения, плохого настроения

депрессия, отсутствие радости в жизни

частые переживания беспокойства, тревоги, страха, усталости, вялости

низкая работоспособность, плохая выносливость

Пребывание в стрессовом состоянии приводит и к ухудшению здоровья, ПОЭТОМУ своевременная саморегуляция помогает восстанавливать духовные и физические силы человека, нормализует и берет под контроль эмоциональный фон.

Естественные способы и приемы саморегуляции: сон, прием пищи, общение с животным и растительным миром, горячий душ, массаж, танцы, позитивное мышление, наблюдение за прекрасным, просмотр фотографий, пребывание на природе, похвала кого-либо.

Основные классы психологической саморегуляции:

Нервно-мышечная релаксация

Аутогенная тренировка

Идеомоторная тренировка

Сенсорная репродукция образов

Нервно – мышечная релаксация

Метод заключается в чередовании максимального напряжения и расслабления групп мышц. Благодаря упражнениям снимается напряжение с отдельных частей тела или со всего тела, что вызывает уменьшение эмоционального напряжения.

Стадии мышечной релаксации:

1) расслабление отдельных групп мышц

2) расслабление всего тела или отдельных его участков

3) усвоение «навыка отдыха», который помогает расслабиться в любых напряженных ситуациях

Данный метод помогает человеку войти в состояние духовного спокойствия и физического расслабления, а также формирует у него навык самоконтроля в стрессовой ситуации.

Идеомоторная тренировка

Данный метод является схожим с методом мышечной релаксации, только в данном случае человек расслабляется не реально, а мысленно.

Сенсорная репродукция образов

Метод заключается в расслаблении с помощью представления образов предметов и целостных ситуаций, которые ассоциируются с отдыхом.

Одним из вариантов расслабления человек сидит в удобной позе и представляет себя в расслабляющей ситуации, например, на прогулке в лесу или смотря на ручей, но при этом дышит правильно и спокойно, концентрируется на приятных ощущениях.

Аутогенная тренировка

Метод основан на самовнушении, т.е. человек называет те успокаивающие действия, которые он совершает, например: «Я дышу ровно и спокойно», «Я думаю о хорошей, теплой погоде», «Я расслабляю свои мышцы» и т. п.

Навык психологического саморегулирования помогает человеку более комфортно и уверенно ощущать себя в стрессовых ситуациях а также способствует совершенствованию его духовного и физического состояния в повседневной жизни.

