

Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация
«Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА



ЭМОЦИИ



- Все субъективные восприятия разнообразных жизненных ситуаций, явлений, их оценка (желательность, полезность) связаны с эмоциями. Они помогают мобилизовать силы организма для экстренного преодоления каких-либо трудностей.
- Отрицательные эмоции приводят к повышению содержания в крови ацетилхолина, вызывающего сужение артерий сердца.
- Как избавиться от чрезмерных волнений, преодолеть отрицательные эмоции?
- Избавиться от них можно, переключая внимание на другой предмет или вид деятельности. Чем больше значит для нас какое-либо событие, тем сильнее реакция на него. Поэтому привычка трезво оценивать обстоятельства полезна для здоровья человека.

СТРЕСС

- Под влиянием сильных эмоциональных воздействий возникает состояние стресса (напряжения). К числу отрицательных факторов, вызывающих его у студентов, можно отнести проблемы в семье, общезитии, обиду, тоску, неустроенность в жизни, подавленный гнев, незаслуженное оскорбление, сильный страх, дефицит времени, резкие перемены в условиях жизни, к которым нельзя быстро приспособиться. Но не всякий стресс вреден.

Существует эустресс - положительный стресс, мобилирующий организм для приспособления к новым условиям. «Плохой» стресс - дистресс является главной причиной возникновения неврозов. Возникновение неврозов зависит и от того, как стресс-факторы воспринимаются личностью.



ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА

- Анализ данных о возникновении и течении заболеваний, связанных со стрессами, показал, что основную роль играет не сам стресс, в отсутствие активности, направленной на изменение возникшей ситуации.



ПОРОЧНЫЙ

нежелание усилий (физических, умственных, усилий по переделке самого себя, усилий поиска) повышает стрессогенность жизни и уменьшает возможность справиться со стрессом

ПРЕОДОЛЕНИИ СТРЕССА



ДЕЙСТВЕННЫЙ

готовность к усилиям снижает вероятность стресса, а развиваемая активность его преодоления не только меняет нужным образом действительность, но и смягчает стресс, если он все же «пробился»



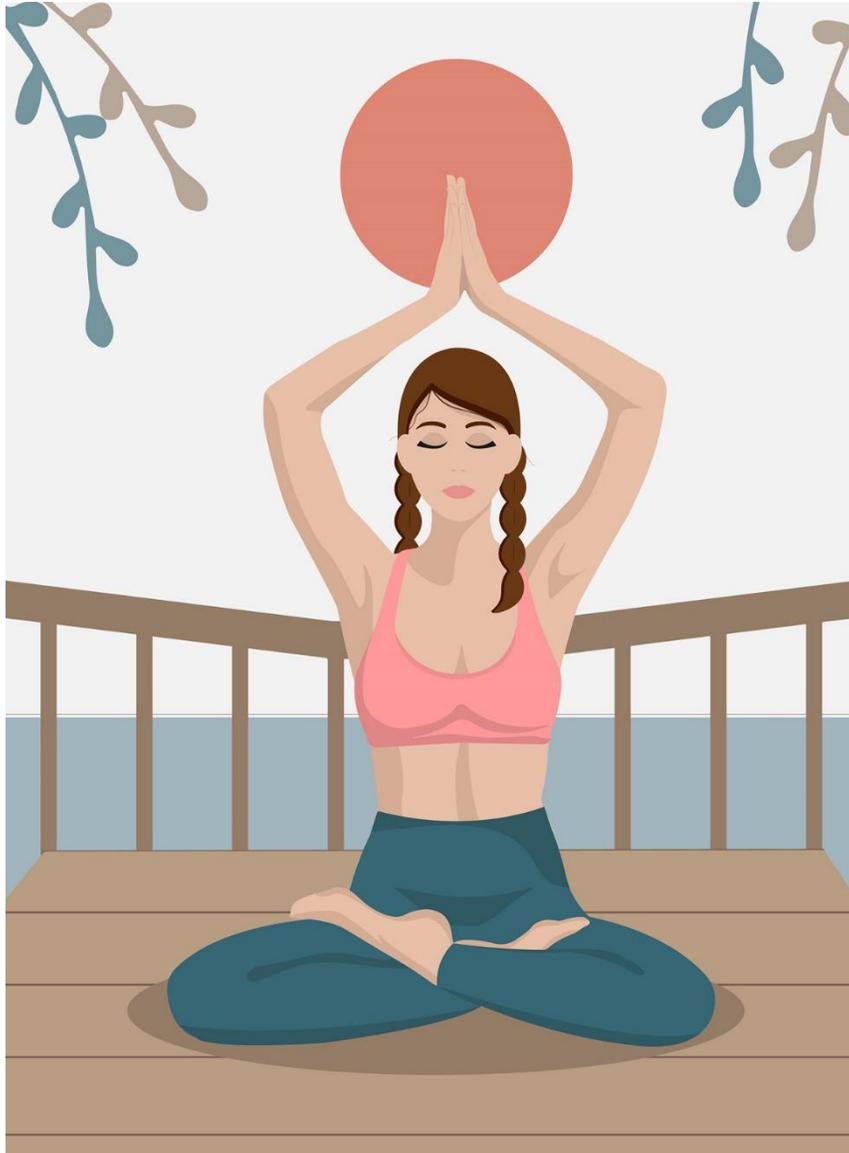
- Отрицательное воздействие стресса усиливается, если человек больше сосредоточен на оценке того, «Что случилось?» и «Чем это грозит?» чем на вопросе: «Что можно сделать?».



- Предотвращение срывов при стрессах обеспечивает регулярная, но не чрезмерная физическая нагрузка, обладающая антистрессовым действием, снижающая тревогу и подавленность. Важно только, чтобы физические упражнения доставляли наслаждение, а не были горьким лекарством.
- Существуют и другие эффективные методы борьбы со стрессом.

- Один из доступных способов регулирования психического состояния - психическая саморегуляция посредством аутогенной тренировки. В основе аутотренинга лежат упражнения в произвольном, волевом длительном и глубоком расслаблении мышц; система образований и закрепления полезных условных рефлексов с коры головного мозга, на внутренние органы; упражнения в целенаправленном воспроизведении следов эмоционально окрашенных ситуаций.





- Мышечная деятельность связана с эмоциональной сферой. Внутреннее состояние человека, который чем-то огорчен, расстроен, взволнован, выражается в том, что его мышцы напряжены. Расслабление мышц служит внешним показателем положительных эмоций, состояния общего покоя, уравновешенности, удовлетворенности.
- Но существует и обратная связь: мышцы - нервная система.
- Всем известно тонизирующее действие утренней гимнастики. Классические опыты И.М. Сеченова показывают, что утомление быстрее проходит не во время пассивного отдыха, а под влиянием физических упражнений.

В аутогенной тренировке расслабление мышц (релаксация) имеет двойное физиологическое значение



самостоятельный фактор, уменьшающий эмоциональную напряженность



вспомогательный фактор, подготавливающий условия для переходного состояния от бодрствования ко сну

- Существует еще одна сторона тренировки саморасслабления - произвольная релаксация мышц, удерживающаяся на протяжении некоторого отрезка времени, согласно методике занятий сменяется их волевым напряжением. В утренние и дневные часы сеанс аутотренинга заканчивается энергичными движениями, чтобы почувствовать себя бодрым.



- Систематическое чередование сменяющих друг друга фаз «расслабления - напряжения» есть не что иное, как использование физиологических механизмов для тренировки подвижности основных нервных процессов: торможения и возбуждения.

- Такая тренировка имеет самостоятельное лечебное, профилактическое и гигиеническое значение, особенно для людей с инертностью (малоподвижностью) основных нервных процессов, т.е. для лиц с заторможенной инициативой, нерешительных, тревожно-мнительных, склонных к длительным переживаниям.



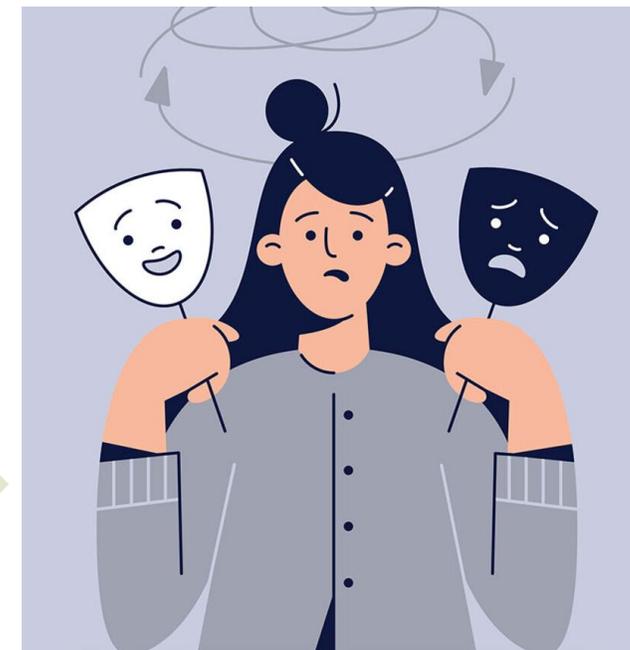
- При использовании аутотренинга некоторые люди неоправданно отождествляют приемы психического самовоздействия - самовнушение и самоубеждение, тогда как приемы аутотренинга основаны лишь на самоубеждении, которое делает личность сильнее, активизирует ее.

САМОВНУШЕНИЕ

возникает непроизвольно и подкрепляется отрицательными эмоциями

САМОУБЕЖДЕНИЕ

в связи с общей осознанностью и целенаправленностью этого акта ощущения могут быть как приятными, так и неприятными, но во всех случаях они регулируются волевым усилием



Аутогенная тренировка почти не имеет противопоказаний. Для достижения положительных результатов необходимо заниматься активно, настойчиво и последовательно, не теряя терпения.

ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

РАЗНОВИДНОСТЬ АУТОТРЕНИНГА



- Это система упражнений, используемых с психогигиеническими целями отличается меньшим объемом. И имеет следующие особенности - применяется как утром для создания психофизиологической настройки на предстоящий день, так и вечером, перед сном.
- Используется аутотренинг и в целях профессионально-прикладной подготовки, особенно в тех видах профессиональной деятельности, которая осуществляется в особо сложных и напряженных по нервно-психическим усилиям процессах.

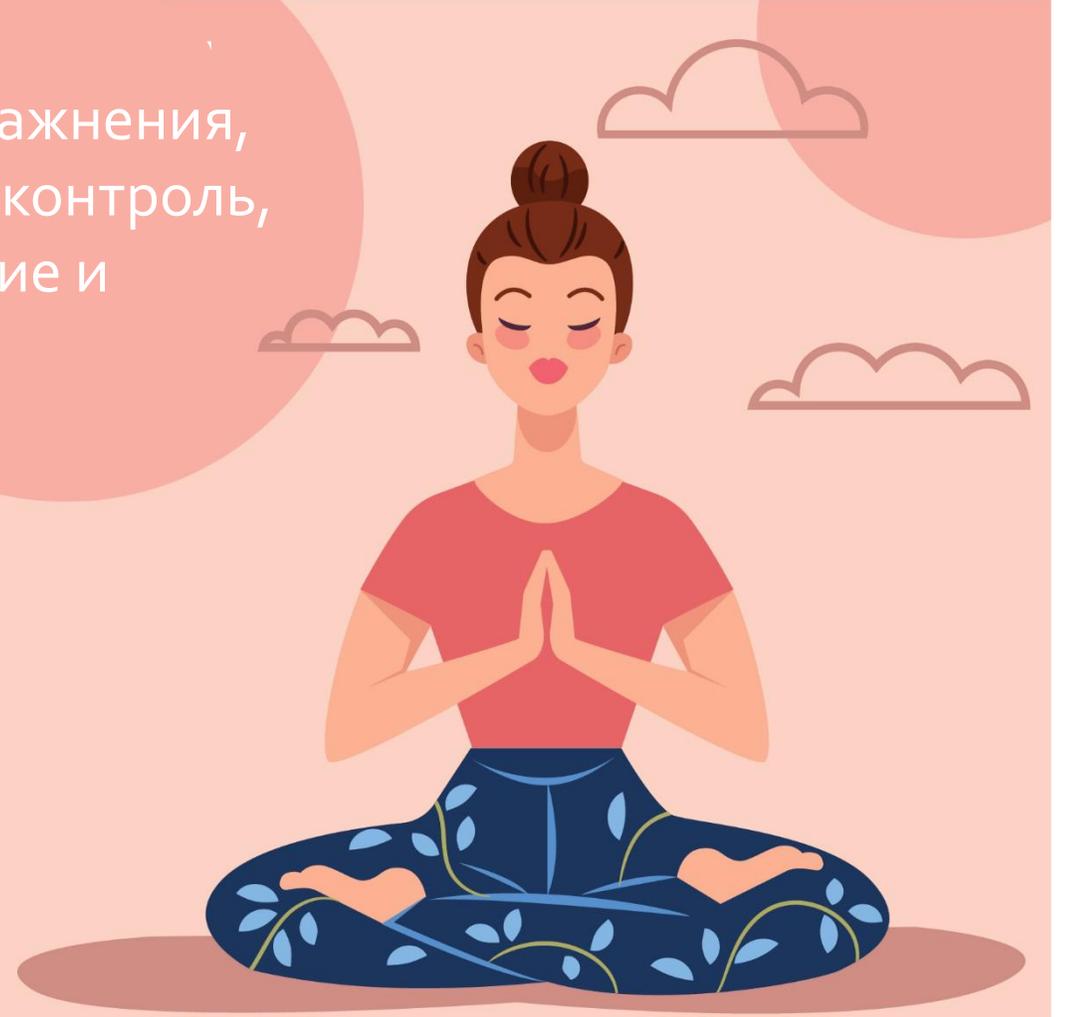
- В системе аутогенной тренировки важную роль выполняет дыхательная гимнастика. Правильно поставленное брюшное дыхание вовлекает в дыхательный акт все части легких, повышает насыщение крови кислородом и увеличивает жизненную емкость легких; за счет движений диафрагмы массируются органы брюшной полости, в первую очередь печень, оживляется их кровоснабжение.



- ✓ Фаза вдоха является мобилизующей. Поэтому если необходимо мобилизовать себя (например, ускорить пробуждение после сна) вдох растягивается и завершается энергичным коротким выдохом. Это «утренний» тип дыхания.
- ✓ Если же необходимо успокоить себя, снять излишнее возбуждение, прибегают к «вечернему» типу дыхания: после сравнительно короткого энергичного вдоха следует несколько растянутый и удлиненный выдох, а за ним короткая пауза -- задержка дыхания.

Используются в системе психотренинга и упражнения, тренирующие внимание и развивающие самоконтроль, словесный самоприказ, аутогенное погружение и другие.

Необходимые методические сведения можно получить изучая специальную литературу.



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ

