**Лекция 7. Технологии, методы и формы оказания психологической помощи при нарушениях социализации в организационном и трудовом контекстах (2 часа)**

**7.1. Обзор современных методов саморегуляции состояния и самопрограммирования в стресс-менеджменте**

*Биологическая обратная связь*

Биологическая обратная связь (англ. Biofeedback) — технология, включающая в себя комплекс исследовательских, лечебных и профилактических физиологических процедур, в ходе которых пациенту посредством внешней цепи обратной связи, организованной преимущественно с помощью микропроцессорной или компьютерной техники, предъявляется информация о состоянии и изменении тех или иных собственных физиологических процессов.

БОС представляет возможность регулирования сердечного ритма, АД, сосудистого тонуса, температуры кожи, активации отделов головного мозга. БОС работает через демонстрацию на экране компьютера внешних сигналов относительно состояния органов и систем человека, которое иначе остается неосознанным. Наблюдая эти сигналы, человек обучается перенастраивать внутренние параметры организма для того, чтобы улучшить свое функциональное состояние и закрепить это улучшение надолго.

Основные атрибуты терапии методом биологической обратной связи:

* непрерывный мониторинг исследуемых функций;
* пациенту предоставляется в реальном времени обратная сенсорная связь для регулируемой функции в виде звука или изображения;
* инструкции, побуждающие пациента к изменению своих функций.

Показания к применению терапии методом биологической обратной связи

*БОС по электромиограмме* используют для релаксационного тренинга и терапии двигательных нарушений. Применяют при диссоциативных расстройствах моторики, нарушениях сна, синдроме хронической усталости.

Метод биологической обратной связи по параметрам деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, АД, время распространения пульсовой волны и др.) показан при тревожно-фобических расстройствах, соматоформных вегетативных дисфункциях, расстройствах адаптации, поражениях центральной и вегетативной нервной системы (при ЧМТ и нарушениях мозгового кровообращения, проявляющихся нейроциркуляторной дистонией, сердечными аритмиями).

*БОС по кожной температуре*. Методика направлена на усиление кровоснабжения различных участков тела. Реакция стресса сопровождается централизацией кровообращения, «перекачиванием» крови к жизненно важным органам, повышением АД, ускорением кровотока, снижением притока крови к конечностям и спазмами периферических сосудов. Овладение произвольным контролем над температурой кончиков пальцев - эффективный способ расширить сосуды конечностей, уменьшить периферическое сопротивление и тем самым предотвратить развитие психоэмоционального напряжения либо понизить его уровень.

*БОС по кожно-гальванической реакции*. Методика основана на обучении больных подавлению условно-рефлекторной реакции страха в моделируемых обстоятельствах при контроле кожно-гальванической реакцией с использованием элементов разговорной психотерапии и последующим переносом приобретённого опыта на конкретные жизненные ситуации. У больных с доминирующим тревожно-фобическим синдромом снижается уровень тревожности, дезактуализйруются фобические проявления. У больных с пограничными психическими расстройствами, обусловленными гипертонической болезнью, в большинстве случаев отмечают субъективное улучшение самочувствия - уменьшение тревожности, улучшение настроения, нормализацию сна, повышение активности, значительную редукцию неврастенического, астенодепрессивного тревожно-депрессивного, обсессивного, истерического и истеродепрессивного синдромов. Биологическая обратная связь по кожно-гальванической реакции - вспомогательное средство повышения психической стрессоустойчивости.

*БОС по респираторным показателям* успешно используют при гипервентиляционном синдроме, бронхиальной астме, соматоформных дисфункциях дыхательной системы. Отмечают высокую эффективность коррекции речи, ЧСС, дыхательной аритмии сердца, в лечении заикания у детей и взрослых (метод Сметанкина А. А.). Сущность метода заключается в обучении пациента контролю и целенаправленному изменению физиологических функций, участвующих в речеобразовании (дыхание, мышечный и вегетососудистый тонус, психоэмоциональное состояние).

*БОС на основе реоэнцефалограммы* используют для регуляции пульсового кровенаполнения, снижения тонуса артерий, облегчения венозного оттока. Применяют при вегето-сосудистой дистонии, соматоформных вегетативных дисфункциях, мигрени, неврозоподобных соматогенных и органических расстройствах травматического и сосудистого генеза.

*БОС по ЭЭГ*, или neurofeedback, применяют для лечения различных функциональных нарушений.

*Дыхательные методики*

Круг существующих методов и соответствующих им конкретных приёмов и методик саморегуляции эмоционального состояния достаточно широк. Среди специализированных видов физических упражнений особое место занимает дыхательная гимнастика. Дыхание - единственная вегетативная функция, на которую человек с легкостью оказывает произвольное влияние, задавая тем самым режим функционирования различных физиологических систем. Поэтому тренировка дыхания считается одним из эффективных способов регуляции эмоциональных состояний. Основы культуры дыхательных упражнений во многом заимствованы из системы йогов. Их смысл состоит в сознательном контроле частоты, ритма и глубины дыхания. Единственным "метрономом", помогающим правильно выбирать и контролировать эти параметры, служит частота сердцебиения - по пульсу устанавливается продолжительность вдоха, выдоха и задержки дыхания.

Дыхательная гимнастика строиться на использовании разных приёмов свободного и ритмичного дыхания. Например, полное брюшное дыхание, направленное на максимальное заполнение объёма легких воздухом, способствует улучшению вентиляции, массажу внутренних органов за счёт движений диафрагмы и активизирует обменные процессы. Разные типы ритмичного дыхания включают задержки дыхания фиксированной продолжительности и варьирование способа выдоха. В зависимости от типа используемых дыхательных упражнений их воздействие может быть достаточно продолжительным и иметь как общеуспокоительный, так и активизирующий характер. Известно, что дыхание с более продолжительным вдохом ведёт к активизации организма, а дыхание с более продолжительным выдохом, наоборот, вызывает успокоение. Использование дыхательных упражнений в комплексе с другими приёмами повышает их эффективность. Особенно благоприятно их сочетание с техниками нервно-мышечной релаксации.

*Релаксационные техники*

Релаксация (расслабление) – это реакция организма обратная стресс-реакции. Снижение мышечного напряжения, уменьшение излишней активности в работе всех систем организма с целью восстановления израсходованной энергии – в этом смысл релаксации. В сущности, реакция релаксации возникает также автоматически, как и стресс-реакция. Вспомним, для примера, лежащую кошку. Наблюдения показывают, что и у детей реакция релаксации протекает автоматически.

Наша проблема состоит в том, что взрослый человек постоянно «подогрет» стрессом цивилизации, и потому не имеет возможности автоматически войти в состояние релаксации. Поэтому мы должны сознательно управлять своим психомышечным напряжением.

Как мы можем распознать признаки накапливающегося напряжения?

Симптомы стресса в органической сфере:

* боли и дискомфорт
* в мышцах;
* отсутствие аппетита;
* расстройства пищеварения;
* изжога;
* бессонница;
* повышенная потливость;
* сухость во рту;
* нервный тик или дрожание;
* головные боли;
* затруднение дыхания;
* слезливость;
* постоянное покусывание ногтей;
* постоянное чувство усталости.

Симптомы стресса в психической сфере;

* страхи;
* потеря интереса
* к жизни;
* постоянная раздражительность;
* беспричинная тревога;
* пониженная способность к концентрации;
* гневливость;
* беспокойство;
* отрицательное отношение к себе;
* утрата чувства юмора;
* чувство что никому нельзя доверять;
* постоянное ожидание неудачи.

Польза релаксации

Релаксация – это естественный природный транквилизатор (успокоитель) организма. В отличие от успокаивающих таблеток, алкоголя и проч., она не имеет никаких побочных явлений и противопоказаний. К тому, же глубокое мышечное расслабление значительно лучше уменьшает излишнее напряжение, чем различные химические вещества.

Если Вы регулярно занимаетесь релаксацией, то:

* ваше дыхание становится более спокойным и глубоким;
* мышцы и органы лучше снабжаются кислородом;
* сердце бьется ровно и спокойно;
* ваши мышцы расслаблены
* Нормализуется кровяное давление,
* улучшается сон,
* ваше напряжение всегда оптимально
* вы можете опознать напряжение и снизить его,
* ваша работоспособность повышается,
* уменьшается риск заболеваний сердца и желудочно-кишечного тракта,
* снижается утомляемость,
* вы чувствуете спокойствие и уверенность,
* снижается внутренняя тревога и беспокойство,
* улучшается память и внимание
* улучшается координация движений,
* усиливается самоконтроль,
* повышается настроение и Вы испытываете большее количество положительных эмоций,
* уменьшается головная боль и мигрень,
* вы можете контролировать боль,
* уменьшается влечение к табаку и алкоголю,
* нормализуется аппетит и снижается потребность в жирной и сладкой пище,
* отпадает необходимость в успокаивающих или тонирующих лекарствах,
* вы можете лучше контролировать свои мысли и чувства,
* вы более позитивно смотрите в будущее,
* вы более позитивно относитесь к себе и окружающим.

*Медитация*

Медитация (от лат. Meditatio — размышление) род психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений (или в силу иных причин). Существует множество техник медитации. Во время медитации практикующему обычно требуется принять определённую позу. Объектом концентрации обычно служат ощущения внутри организма, внутренние образы, реже эмоции. Иногда объектом концентрации может быть внешний физический предмет. Медитация может сочетаться с дыхательными упражнениями.

Специализированные словари и энциклопедии дают много определений этого термина, которые позволяют рассматривать медитацию: как особую разновидность углубленного размышления о каком-либо предмете, духовной истине, иной идее, сопровождаемое отвлечением «от внешне-случайных обстоятельств», устранением «всех факторов, рассеивающих внимание, как внешних (звук, свет), так и внутренних (физическое, эмоциональное, интеллектуальное и другое напряжение)»); как состояние внутреннего сосредоточения или как действия для его достижения; как «измененное состояние сознания», обусловленное как внешними, так и внутренними причинами или как «тип психотехники, продуцирующий измененные состояния сознания».

*Эриксонианский гипноз и нейро-лингвистическое программирование (НЛП)*

Для регуляции эмоциональных состояний, сопровождающих стрессовые ситуации, специалисты в области НЛП имеют свои методические приемы.

1. Умение управлять своими эмоциями во многом зависит от того, как мы воспринимаем стрессовую ситуацию. Сильное переживание эмоций, когда они буквально захлестывают нас, происходит только в том случае, если мы находимся в ассоциативном состоянии. То есть мы находимся внутри ситуации, воспринимая ее с собственной точки зрения. Если мы можем отойти от ситуации и взглянуть на все происходящее как бы со стороны, с позиции стороннего наблюдателя, мы переходим в диссоциативное состояние. Это позволяет нам диссоциироваться от своих чувств, и получить над ними контроль. Умение использовать техники ассоциации и диссоциации позволяет действовать более эффективно в жизни. Находясь в состоянии диссоциации, нам легче анализировать ситуацию, изучать различные возможные способы нашего поведения в ней, извлекать опыт из своих ошибок. Когда мы ассоциированы, мы «погружаемся» в эмоции и ощущаем жизнь во всей ее полноте. Ассоциация и диссоциация по-разному проявляются в различных физиологических характеристиках нашего тела.

С точки зрения М. Холла и Б. Бодихеймера (2004), как только мозг получает сигнал «Опасность!», мы начинаем игру «Стресс», и, как правило, лучшее, что нам удается в этом случае, — прервать состояние переживания стресса или загнать его вглубь. Поэтому в управлении стрессом главное — избегать отправки сигнала «Опасность!», если только ситуация действительно угрожает нашей жизни. В этом случае мы не втягиваемся в проигрышную для нас игру под названием «Борьба — бегство — оцепенение при стрессе». Для этого нам важно изучить стратегию, которой мы пользуемся обычно при переживании стресса, и изменить ее там, где она неэффективна. Это предполагает выполнение следующих шагов:

* выявите телесные ощущения, свидетельствующие о переживании стресса (возможно, неосознаваемого или осознаваемого частично), — это могут быть нарушение дыхания, скованность, напряжение в отдельных участках тела, усталость, боль и т. д.;
* выявите причину стресса и сформулируйте ее (как правило, в формулировке причины вы обнаружите иррациональные суждения, связанные с понятиями «должен», «всегда» или с самообвинениями);
* выясните, какими индивидуальными паттернами мышления вы пользуетесь, чтобы усилить переживания стресса (драматизируете события, преувеличиваете их значение в вашей жизни, рассматриваете ситуацию только с позиции черное/белое и т. д.);
* проследите, какие физические характеристики вашего состояния усиливают переживание стресса: нарушенное дыхание, сутулость, напряжение в области шеи, плеч, лица, челюстей, живота и т. д.;
* проанализируйте, как вы можете изменить свою физиологию себе на пользу (как изменить осанку, дыхание, каким тоном вы можете обращаться к себе, чтобы поддержать себя в данной ситуации?);
* вспомните ситуацию из прошлого, когда вам удалось легко перейти от гнева к спокойствию. Например, вы были в ярости и ссорились с кем-то из близких. В это время раздался телефонный звонок, и когда вы взяли трубку, вы ответили совсем другим, спокойным голосом. Как вам удалось перейти к спокойствию? Если такие ситуации действительно были, значит, у вас уже есть необходимый ресурс, его надо только закрепить. Вспомните подобную ситуацию как можно более подробно и создайте триггер (якорь), чтобы использовать его тогда, когда вы посчитаете нужным. В качестве триггера может быть какой-либо звук, слово, картинка, движение, ассоциируемое с данным состоянием.

Важным ресурсным состоянием может быть выполнение специальной технологии, направленной на формирование образа себя, пребывающего в состоянии полной расслабленности и безмятежности (образ 1). Этот образ может быть связан, например, с отдыхом у моря, когда мы сидим и наблюдаем за морским прибоем. Мы можем использовать этот образ перед сном для лучшего засыпания или в те моменты, когда нам никто не мешает и мы можем побыть в одиночестве. Однако этот образ не может быть полезным триггером на работе. Вряд ли, находясь в состоянии полной отрешенности, мы будем эффективны при выполнении своих служебных обязанностей. Именно поэтому важно изменить образ 1 и добавить к нему те характеристики расслабления, которые бы помогали вам в рабочей обстановке. То есть мы должны создать образ 2 — это метасостояние более высокого уровня, для которого характерна расслабленность, сочетающаяся со спокойной уверенностью, спокойной энергией готовности и т. д. Можно вернуться к образу 1 и обогатить этот образ необходимыми деталями, характеристиками т. д. Важно, чтобы каждый сконструировал и представил то комфортное состояние, в котором он нуждается в рабочей обстановке.

Понаблюдайте теперь за своим образом 2. Как вы будете дышать, думать, общаться с людьми, действовать, находясь в этом образе? Теперь используйте физическую ассоциацию и войдите в этот образ. Представьте, что вы видите, слышите, чувствуете, находясь в этом образе. Устраивает ли вас этот новый образ? Вы можете обогащать этот образ новыми чертами характера, новыми деталями и работать над ним столько, сколько посчитаете нужным.  
Литература по НЛП содержит описание множества технологий, направленных на развитие наших ресурсов стрессоустойчивости. Д. О'Коннор (2006) рекомендует следующие экспресс-методы саморегуляци

* Осознавайте ваше состояние, наблюдайте за ним беспристрастно. Позиция свидетеля - один из наиболее мощных ресурсов стрессоустойчивости.
* Измените свою физиологию - улыбнитесь, выпрямитесь, отрегулируйте дыхание.
* Двигайтесь. Движение способствует выделению бета-эндор- финов, которые благотворно влияют на наше состояние.
* Расслабьте мышцы.
* Измените собственное поле зрения. Негативные состояния сужают поле зрения и заставляют опускать глаза. Для изменения этого состояния следует посмотреть вверх и вперед, а также расширить периферическое поле зрения (обратить внимание на то, что мы можем видеть уголками глаз).
* Поделитесь своим беспокойством с кем-либо. Выслушайте беспокойные мысли других людей и помогите им успокоиться.
* Имейте банк позитивных ассоциаций, связанных с приятными воспоминаниями. Активно используйте их, когда вы в них нуждаетесь.
* Ешьте, так как пища вызывает изменение эмоционального состояния. Однако не пользуйтесь этим приемом долго - это может отразиться на вашей фигуре.