

# Лекция 3. Психическая саморегуляция

Преподаватель:

доцент кафедры наркологии и психотерапии

ГОУ ИПК ФМБА России,

врач-психотерапевт, к.м.н.

Бычкова Анна Сергеевна



Психическая саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.



Аутогенная тренировка по И. Шульцу (греч.  
autos — сам, genos — происхождение).



- Аутогенная тренировка – это активный метод психотерапии, психопрофилактики и психогигиены, направленный на восстановление динамического равновесия системы гомеостатических саморегулирующих механизмов организма человека, нарушенного в результате стрессового воздействия.
- Основными элементами методики являются тренировка мышечной релаксации, самовнушение и самовоспитание (аутодидактика).

- Алгоритм аутогенной тренировки:
- **1. Удобное положение тела.**
- Лучше в кресле, можно в позе "кучера".  
Если работаем над улучшением сна, можно лежа и потом засыпать. Глаза закрыть.

- **2. Выбрать установку, над которой мы работаем, позитивное внушение.**
- Например, "засыпаю легко, сон глубокий, ровный, спокойный."
- Или "Чувствую себя лучше с каждым днем"
- Установка обязательно позитивная, без частичек "не"!

- **3. Последовательное внушение тепла и тяжести с целью расслабления:**
- По телу идем в следующем порядке: правая рука - левая рука - правая нога - левая нога - живот - грудь - лоб.

#### **4. Внушение звучит следующим образом:**

"Я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой и теплой..."

очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой и теплой..."

правая рука стала тяжелой и теплой..."

рука стала тяжелой и теплой..."

стала тяжелой и тёплой..."

теплой".

То есть последовательно убираем по одному слову.



**5. После каждой части тела - общее внушение, свое ("чувствую себя лучше с каждым днем")**

**6. Внушения для тела:**

руки и ноги: тепло и тяжесть

живот, грудь - тепло

лоб - приятно прохладный.

В завершение, если цели уснуть не стояло, три глубоких вдоха и выдоха и открываем глаза.

# Прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону (Jacobson E., 1929)



## Принципы прогрессивной мышечной релаксации:

- Мышечная релаксация является антифобическим фактором.
- В ходе ее выполнения с помощью концентрации внимания сначала формируется способность улавливать напряжение в мышцах и чувство мышечного расслабления; затем отрабатывается навык овладения произвольным расслаблением напряженных мышечных групп.