



# Методы саморегуляции

Забота о вашем здоровье



# Введение

Саморегуляция — это умение управлять собственными чувствами, мыслями и поведением для достижения долгосрочных целей. Психическая саморегуляция (ПСР) помогает управлять сложными эмоциями и импульсами.

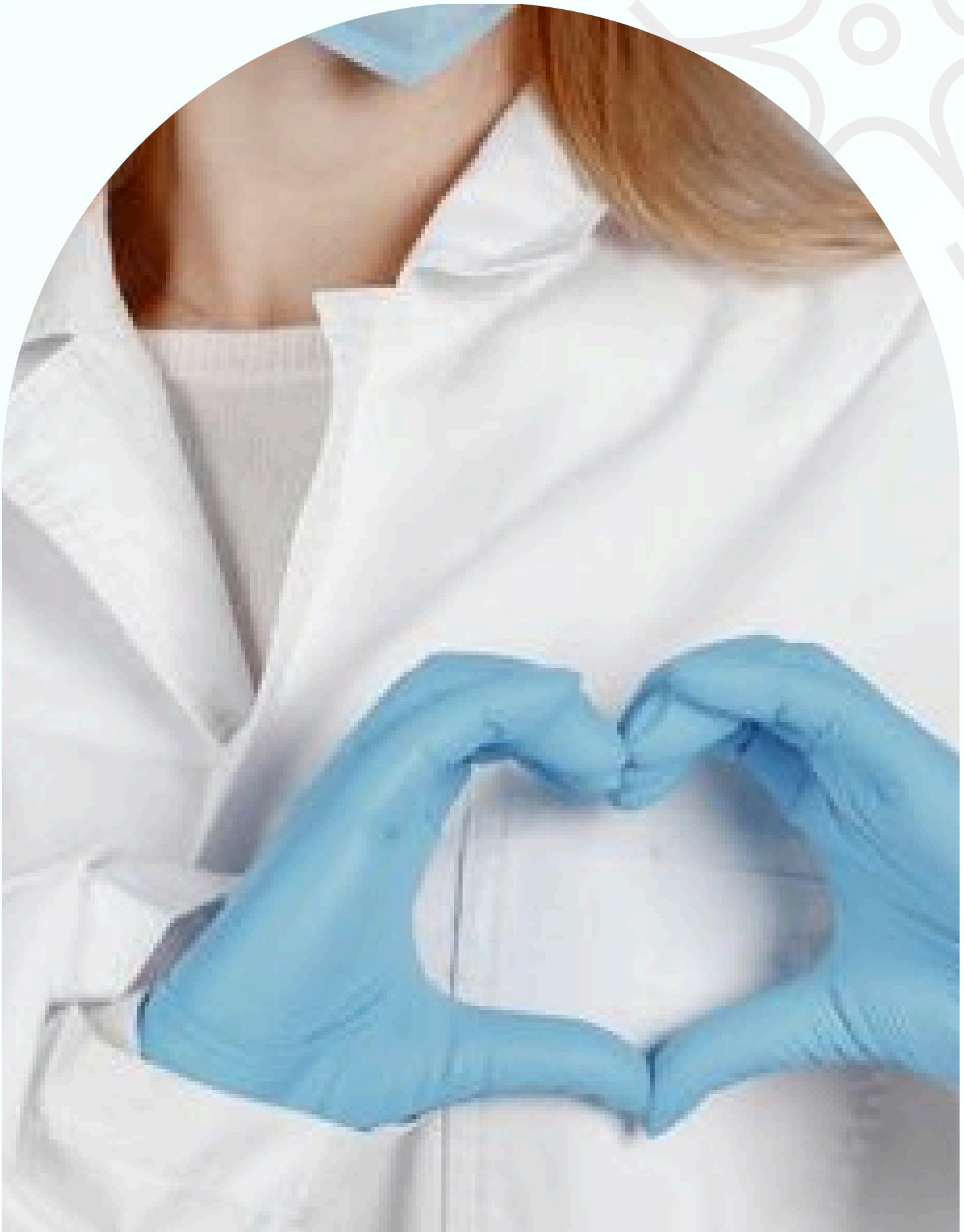
Есть три ключевых следствия применения навыков саморегуляции:

1. эффект восстановления (снижение проявлений утомления);
2. эффект успокоения (снятие эмоционального напряжения);
3. эффект активизации (повышение активности на психофизиологическом уровне).



# Виды саморегуляции

Эмоциональная саморегуляция — это способность управлять своим состоянием, эмоциями. Когда человек успокаивает сам себя, когда злится, он демонстрирует эффективную эмоциональную саморегуляцию.





## Виды саморегуляции

Поведенческая саморегуляция — это умение справляться с различными стрессовыми ситуациями, выбирать, как действовать, а не просто автоматически реагировать. Если человек испытал сильное желание выключить будильник и не идти на работу, но, вспомнив свои цели (например, повышение зарплаты, продвижение по службе) или свои основные потребности (например, купить еду, заплатить за квартиру), все же отправился туда, он проявил поведенческую саморегуляцию.

**ВРЕМЯ –  
ТВОРИТЬ СЕБЯ.**

## **Методы саморегуляции**

### **Естественные методы саморегуляции**

**Естественные методы саморегуляции**

Под естественными методами, подразумеваются те, которые основаны на естественных состояниях и действиях человека и не требуют особых специально направленных физических усилий.



# Естественные методы саморегуляции

- Просмотр кино
  - Знакомство с произведениями живописи и искусства
  - Юмор, шутки, улыбки
  - Общение с приятными людьми
- Размышления и внутренний диалог
- Приятные воспоминания



- Отдых и сон
- Пешая прогулка
- Любование природой
- Солнечные ванны
- Прослушивание музыки
- Чтение любимых книг



## Естественные методы саморегуляции

К естественным способам нередко относят рисование, пение, игру на музыкальных инструментах, танцы, спорт. Эти способы, конечно же, требуют определенных физических усилий, однако они основаны на движениях и действиях, свойственных человеку, поэтому их можно считать естественными.

# Искусственные методы саморегуляции



К искусственным относятся любые методы и способы, требующие специального освоения и целевых действий, направленных на регуляцию психического состояния. Если, к примеру, общение, кино, танцы имеют ценность сами по себе и не обязательно предпринимаются с целью психической саморегуляции, искусственные методы применяются именно с этой целью и направлены на достижение конкретного результата: регуляции психического состояния.



# Специальные методы саморегуляции

- Медитация
- Релаксация
- Аутогенная тренировка
- Метод систематической десенсибилизации

- Сенсорная репродукция образов
- Идеомоторная тренировка
- Дыхательные практики

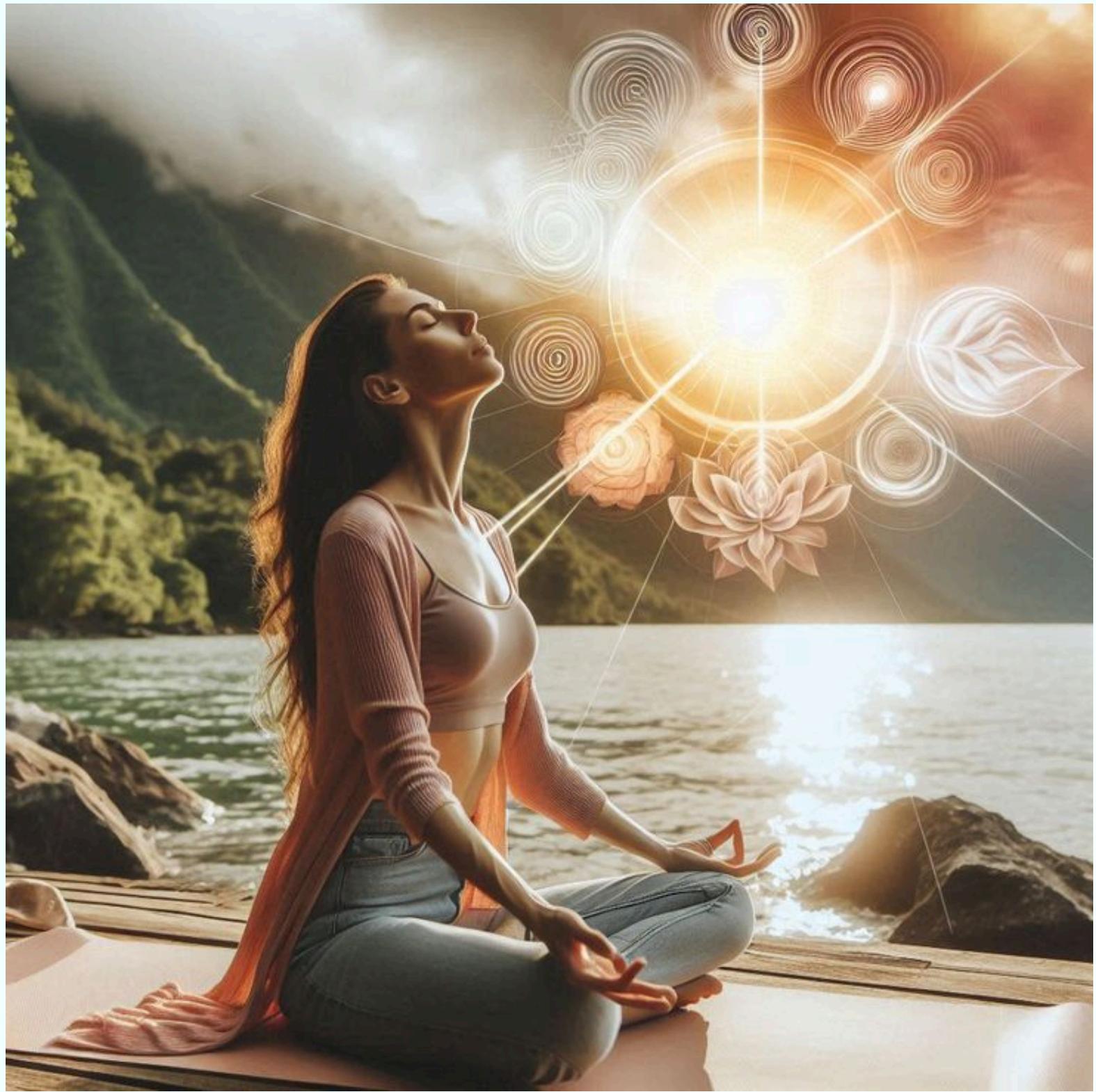
# Аутогенная тренировка



Аутогенная тренировка — это терапевтическая методика, которая была создана немецким врачом Иоганном Шульцем. Он предложил использовать самовнушение для улучшения состояния.

Аутотренинг помогает при сложностях со сном, вегетативных и психосоматических нарушениях, неврозах. Он улучшает состояние здоровья, общий тонус, работоспособность и самодисциплину.

# Что можно делать



Принять позу лежа или сидя. Глаза прикрыть или закрыть.

1. Сначала важно сконцентрироваться на дыхании, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, замедлиться.
2. Затем можно начать соединять формулы: называть объект фокуса, например «моя правая рука», и желаемое состояние, например «очень теплая».
3. Два-три слова на вдох и два-три слова на выдох. Можно визуализировать эти формулы как светящиеся буквы.
4. Аналогичным образом можно концентрироваться на спокойствии: я (вдох) — абсолютно спокоен (выдох). Можно использовать желаемое состояние тяжести, легкости или тепла.
5. Завершать упражнение можно генерализацией всего тела («мое тело» (вдох) — «расслаблено» (выдох)).

# Техника «Безопасное место»

«Безопасное место» — техника помогает снизить уровень тревоги, снять напряжение перед важным мероприятием, справиться с ощущением покинутости или отверженности, вернуть себя в ресурсное состояние.

1. Закройте глаза и сконцентрируйтесь на дыхании, позвольте себе замедлиться.
2. Почувствуйте опору (спинку стула или кресла, поверхность кровати или пол под ногами) и доверьтесь ей.
3. Представьте себе место, в котором вам хорошо. Это может быть знакомое место или то, которое вы видели в фильме или на картинке, фантазия или воспоминание из детства.
4. Почувствуйте, как это место вас ждало, как оно вам радо. Оглядитесь вокруг: что вы видите? Что вы слышите? Может, в этом месте есть запахи? Возможно, что-то касается вашего тела, например легкий ветерок или соленые брызги.
5. Позвольте себе погрузиться глубже и расслабиться. Это место ваше. В нем есть все, что вам нужно. У него есть волшебное свойство: ничто и никто угрожающий вам не может туда проникнуть.
6. Вы можете дать этому месту название, что-то изменить в нем, чтобы вам стало комфортнее. Можете побывать в нем столько, сколько вам хочется. Это ваше место, и оно всегда вас будет ждать.
7. Когда будете готовы, можете постепенно возвращаться в здесь-и-сейчас. Пошевелить руками, ногами, открыть глаза.

# Техника «Листья на воде»

«Листья на воде» — это техника помогает справиться с потоком мыслей, расцепиться с ярлыками (вроде «я неудачник»), улучшить эмоциональное состояние.



1. Как и в любой медитативной технике, первые шаги — это расслабление и концентрация на дыхании, замедление. Можно сказать себе: «Мои мысли замедляются, мои чувства замедляются».
2. Представьте себе течение реки перед вами. Вы сидите на берегу и смотрите, как по ней медленно проплывают листья. Позвольте себе некоторое время понаблюдать за этим течением.
3. Постепенно начните помещать на листья мысли, которые крутятся в вашей голове. Наблюдайте за тем, как течение их уносит. Каждую мысль — на отдельный лист. Одну за другой. Наблюдайте за тем, как меняется ваше состояние.
4. Когда почувствуете, что готовы завершить, понаблюдайте, как течение уносит последний лист, сделайте вдох и выдох, возвращайтесь в здесь-и-сейчас.

# Фрирайтинг

Фрирайтинг, или «свободное письмо» — это техника, с помощью которой можно дать выход накопившемуся напряжению и освободить голову. Она полезна тем, кто сталкивается с напряжением в семье, часто принимает решения. Утренний фрирайтинг помогает подготовиться к плодотворному дню, вечерний или дневной — переключиться или расслабиться.



# Фрирайтинг



1. Возьмите чистый лист (лучше несколько) и засеките время. Приблизительно 10–15 минут.
2. Начните писать первое, что приходит в голову. Не анализируйте и не редактируйте себя, не думайте о грамматике и пунктуации. Просто пишите все, что будет приходить в голову.
3. Пишите для себя и только для себя. В процессе можете задавать себе вопросы, такие как «а что еще?», «а как иначе?», «почему так?» и другие.
4. Вариаций фрирайтинга множество: можно писать короткие истории, делиться переживаниями, записывать идеи для решения вопроса (например, 50 идей), можно высказаться о проблемной ситуации, конфликте, выплеснуть эмоции. Можно задать себе большой вопрос (например, «что улучшит мою жизнь?») и писать ответ на него.
5. Когда время истечет, завершите. Написанное можно прочесть или не читать. Сохранить или выбросить. Решать только вам.

# Арт-терапевтические техники



Арт-терапия полезна в целом спектре состояний. Она помогает справиться с тревогой, отчаянием, переживанием утраты, выйти из тупика, найти новые решения, проработать травматический опыт, понять себя.

# Арт-терапевтические техники



1. Для работы понадобится материал: листы бумаги и средства для рисования — пастель, краски, карандаши или фломастеры.
2. Важно сформулировать запрос или цель (например, «найти решение» или «понять, что я чувствую в этой ситуации»).
3. Далее выберите, в какой именно технике будете работать. Например, техника «Автопортрет» может помочь увидеть в себе новое, посмотреть на себя иначе. Изобразите себя, собственные интересы, желания, стремления, образ жизни. Отразите на бумаге свой внутренний мир. А «Рисование в темноте» может помочь, если внутренний критик оказывается сильным и включается саморедактура. Выключите свет и рисуйте в темноте, создавая фигуры, узоры и линии. Включив свет, рассмотрите получившийся результат и задайте вопросы, которые указаны ниже.

# Вопросы, которые можно задавать

- Какие чувства вызывает у меня этот рисунок?
- С чем связано мое состояние?
- Что здесь обо мне?
- Кто я на этом рисунке?
- Как я могу назвать получившуюся работу?
- Что я не заметил(а) сразу, хотя это является важным?
- Что мне хочется изменить?
- Какие ответы я вижу на рисунке?

P.S. Ответы могут приходить не сразу, они могут быть в виде образов или телесных ощущений. Не торопите себя. Помочь погрузиться в состояние могут звуковые дополнения (шум волн или музыка в стиле ambient), приглушенный свет.

# Используемые источники

Дарья Яушева – Что такое саморегуляция и как научиться держать себя в руках.  
<https://www.rbc.ru/life/news/655ba08f9a794766201acb4b#1acb4b-contents-p4>

Ольга Обломова — Саморегуляция человека: учимся выбирать эмоции  
<https://4brain.ru/blog/samoregulyaciya-cheloveka-uchimsya-vybirat-emocii/>