

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ВНУТРІШНІХ СПРАВ**  
**СУМСЬКА ФІЛІЯ**

**Кафедра гуманітарних дисциплін**

**ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ**  
**навчальної дисципліни**

**«Стресостійкість»**

**табірного збору**

**262 Правоохоронна діяльність (поліцейські)**

**за темою 4 – «Ресурси стресостійкості та способи подолання стресу»**

**Суми 2023**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 30.08.2023 р. №7

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою Сумської філії  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 29.08.2023 р. №8

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС з гуманітарних та  
соціально-економічних дисциплін  
Протокол від 29.08.2023 р. №7

Розглянуто на засіданні кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії  
Харківського національного університету внутрішніх справ (протокол від  
29.08.2023 №2)

**Розробник:**

Викладач кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії Харківського  
національного університету внутрішніх справ Ганна ЯРОВА

**Рецензенти:**

Доцент кафедри соціальних та економічних дисциплін Харківського  
національного університету внутрішніх справ, кандидат соціологічних наук  
Наталія БОБРО

Старший викладач кафедри психології, політології та соціології Сумського  
державного університету, кандидат психологічних наук Наталія ТЕСЛИК

## План лекції.

### 1. Методи нейтралізації стресу:

- 1.1. фізіологічні;
- 1.2. біохімічні;
- 1.3. фізичні,
- 1.4. психологічні

## Рекомендована література:

1. Бардин Н, Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3279>
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324с. URL: <https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%B%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf>
3. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібник. К.: Кондор, 2005. 278 с. URL: [https://shron1.chtyvo.org.ua/Rozov\\_Vitalii/Adaptyvni\\_antystresovi\\_psykhotekhnologii.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Rozov_Vitalii/Adaptyvni_antystresovi_psykhotekhnologii.pdf)
4. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. К.: Міленіум, 2006. 204 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/86628372.pdf>
5. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с. URL: [https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog\\_travm.pdf](https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf)

## Текст лекції

### 1. Методи нейтралізації стресу.

#### Класифікації методів нейтралізації та управління стресом.

Усе різноманіття способів подолання стресу можна умістити в чотири великі категорії:

- 1) методики зменшення фізичного ефекту стресу (приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу);
- 2) активна взаємодія зі стресором (вплив на саму проблему);
- 3) зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми;
- 4) комплексні способи (поєднують в собі перелічені вище групи).

Якщо ми звернемося до вже знайомої нам схеми стресу, то помітимо, що перша група способів має справу з фізичним ефектом від стресу, друга група взаємодіє зі стресором, а третя – взаємодіє з інтерпретацією стресу.

Можна також виділити два напрямки в подоланні психологічного стресу в цілому: профілактичний та терапевтичний.

**Профілактичний** – це посилення захисних сил організму, зміна ставлення до психотравмуючих ситуацій, розвиток позитивного мислення.

**Терапевтичний** – спрямований на нейтралізацію стресу, що вже виник і полягає в цілеспрямованому впливі на його тілесні та емоційні прояви. Звичайно, між цими двома підходами немає чітких меж. Той же самий аутотренінг можна застосувати і як профілактичний, і як терапевтичний засіб. З другого боку, при різкому розвитку стресу необхідно впливати не тільки на тіло (за допомогою м'язової релаксації і дихальних вправ), але й на думки і почуття (методами рефреймінгу і раціональної терапії).

Крім цього, слід пам'ятати, що ціна успішної діяльності завжди досить висока, і при виборі оптимальної стратегії реагування на стрес доводиться розставляти пріоритети. Повне зняття стресорних активацій значно знижує можливості людини максимально реалізувати себе в житті і професійній діяльності, в той час як зайвий стрес викликає серйозні порушення в організмі. Оптимальний рівень стресу – це баланс між двома крайнощами. Для кожної людини існує свій оптимальний рівень стресу, при якому її діяльність є досить ефективною і в той же час рівень стресу не досягає дистресу.

#### **Неефективні та успішні способи нейтралізації та управління стресом.**

Неефективні реакції на стресори – це ті, що протягом певного часу не призводять до зниження рівня стресу. Коли не відбувається зниження стресового стану, то людина фіксується («зациклюється»), продовжує реагувати однаково на той самий стресор. Фіксування рідко буває адекватною реакцією на стрес. Але це не означає що треба негайно міняти спосіб реагування. Якщо вам не пощастило, спробуйте ще і ще раз, але не занадто довго. В якийсь момент людина повинна бути готова відступити, відмовитись від старої послідовності дій і спробувати щось інше. Певним чином відкладання «на потім» є різновидом фіксування.

#### **1.1. Найпростіші – це фізичні методи зменшення стресу. А саме:**

- вплив високими або низькими температурами,
- світлом різного спектрального складу та інтенсивності і т.д.,
- гідропроцедури,
- свіже повітря і вода (пити).

Численні спостереження показують, що загартовування, сауна і парна, лазня є прекрасними антистресорними методами, які століттями використовувалися в народній медицині і не втратили свого значення і в даний час. Сонячні ванни (засмага) в помірних дозах також мають сприятливу дію на психічне і фізичне здоров'я.

Існує ряд ефективних гідропроцедур, здатних заспокоїти і розслабити нас. Наприклад, нейтральна ванна, яка діє заспокійливо, знімає емоційне напруження та нормалізує сон. Її температура становить 35–36°C, тобто вона не повинна бути теплішою за температуру тіла. Розтирання гарячою рукавицею спершу викликає збудження, а потім розслаблення м'язів і зняття нервового напруження. Обгортання мокрим простиралом є одним з найсильніших заспокійливих засобів, особливо ефективним у стані різкого збудження.

Свіже повітря і вода (пити) сприяють ефективнішій боротьбі зі стресом. При сильних стресах пригнічується дихання, людина дихає поверхово, неповно. Протягом життя людина навчається неправильно дихати, затримуючи подих. При багатьох емоційних розладах правильне повне дихання – це шлях, який може принести полегшення і зцілення. Коли ваші нерви напружені, коли ви «на межі» і готові зірватися, зробіть маленький експеримент: зупиніться і кілька разів глибоко вдихніть. Набирайте повні легені повітря і повільно видихайте. Ви можете відчути, як розслабляєтеся і як спадає нервове напруження.

### **1.2. Біохімічні методи зменшення стресу.**

Наступна група біохімічних методів оптимізації рівня стресу включає в себе:

- різні фармакологічні препарати,
- лікарські рослини,
- наркотичні речовини,
- алкоголь та кофеїн,
- ароматерапію.

Вживання ліків є відомим способом зменшення шкідливого ефекту стресу. Нам добре відомі подібні можливості. Наголосимо лише, що те полегшення, яке настає після прийому ліків і сама причина для їх вживання може призвести до психологічної, а в деяких випадках і до фізіологічної залежності. Тому при вживанні фармакологічних та хімічних засобів слід бути дуже обачним. У цих випадках слід подбати про усунення самого джерела стресу. Якщо цього не робити, то проблема психологічної залежності зростатиме. Те ж саме стосується вживання алкоголю і тютюну.

Алкоголь та кофеїн. Важливо також вилучити чинники, які можуть провокувати стрес. Алкоголь є протоплазматичним токсином. Протоплазма – це складова частина клітин тіла. Все, що порушує роботу клітин, є токсином. Коли людина випиває 1–2 рюмки, то вона спочатку відчуває легке збудження. В цей час білі кров'яні тільця починають боротися з токсином, жертвуючи собою при відторгненні уражених або мертвих клітин. Загальна кількість захисних клітин в організмі тимчасово знижується. Еритроцити, скупчуючись групами, утворюють мікротромби, блокують доступ крові до окремих груп клітин, особливо мозкових, повністю знищуючи деякі з них. Цей ефект групування червоних кров'яних тілець можна спостерігати і після 12 годин від часу вживання двох чарок алкоголю. Вживаючи алкоголь, кожного разу людина втрачає певну кількість клітин головного мозку, котрі не відновлюються. Дія алкоголю починається одразу після всмоктування, відбувається повільно і залежить від його загальної кількості в організмі. Чим більша прийнята доза, тим довше алкоголь затримується в організмі і при цьому значна його кількість перетворюється у токсичні сполуки. Наступна реакція організму настає через кілька хвилин – розслаблення. Але окремі частини організму стають більш активними. Клітини печінки активізуються, щоб звільнитись від токсину,

намагаючись знешкодити його. Ось чому алкоголіки часто гинуть від цирозу печінки.

**Алкоголь – це не ліки від стресу.** Він викликає низхідну депресію центральної нервової системи, пригнічує функції кори головного мозку і є причиною 80% випадків смертельних захворювань раком стравоходу і ротової порожнини. Алкоголь згубно впливає на спадковий матеріал: народжуються розумово неповноцінні діти або діти з різними фізичними вадами. Людина у стані стресу потребує води, а алкоголь підвищує виведення води з організму і призводить до його зневоднення. Вже одна-дві чарки викликають спазм коронарних артерій, знижуючи постачання серця киснем і створюючи умови для інфаркту міокарда. При тривалому вживанні алкоголю розвивається гастроентерит з порушенням секреторної та моторної діяльності і різким ослабленням процесів травлення. Отож, якщо ви п'єте, кидайте негайно! А якщо не п'єте, не починайте!

Про шкідливу дію кофеїну відомо далеко не всім. Кофеїн міститься у каві, чаї, какао. Він зовсім не знімає втоми. Організм при вживанні кави все одно залишається втомленим, тільки людина цього не помічає. Реакція і рефлексии тимчасово загострюються, але невдовзі знижуються до більш низького рівня. Незважаючи на те, що виведення кофеїну розпочинається швидко, його сліди, а також сліди продуктів розпаду залишаються в організмі протягом кількох днів. Від малих доз збільшується величина умовних рефлексів, від середніх доз на сильні і слабкі подразники рефлексии однакові, а від великих доз на сильні подразники рефлексии нижчі, ніж на слабкі. В окремих випадках рефлексии знижуються і на сильні, і на слабкі подразники. Вже через одну-дві години проявляється зниження збудливості, яке супроводжується зниженням умовних рефлексів, ослабленням функціональної діяльності всіх органів та систем. Стан зниженої збудливості зберігається протягом 5–7 днів. Кофеїн мобілізує механізми стресу, підвищує вміст цукру в крові, частоту серцебиття, силу серцевого викиду і тиск крові. Може викликати головний біль, дратівливість, нервозність та безсоння. Його дія нагадує пришпорювання загнаного коня. Кінь, відчуваючи біль, може рухатися швидше, але втома його не залишає. Ми витрачаємо енергію з резервів. А відновити ці резерви непросто.

Метод ароматерапії полягає в управлінні психічним станом людини за допомогою запахів. Для цього використовується спеціальна ароматична водяна лампа, палички що палять, запашні ванни або масаж з додаванням ароматичних масел.

Серед безлічі ефірних масел є набір речовин, які володіють хорошими седативними і антистресорними властивостями. Найбільш відомими та перевіреними заспокійливими властивостями володіють запахи валеріани, лаванди, меліси, іланг-ілангу та неролі, втім, при використанні ароматерапії слід враховувати індивідуальну переносимість запахів і сформовані раніше нюхові асоціації.

### 1.3. Фізіологічні методи регулювання стресу

Фізіологічні методи регулювання стресу полягають у безпосередніх впливах на фізіологічні процеси в організмі, зокрема, на серцево-судинну, дихальну і м'язову системи. Вони містять у собі:

- масаж,
- акупунктуру,
- фізичні вправи і прояви,
- м'язову релаксацію,
- дихальні техніки.

Масаж зводиться до механічної дії на шкіру і як наслідок на весь організм. Це не розкіш, а необхідність для підтримання здоров'я і зменшення негативного ефекту стресу. Масаж благотворно впливає на серцево-судинну систему, покращує кровообіг, усуває застійні явища, покращує роботу серця, а також робить істотний вплив на суглобовий апарат, центральну і периферичну нервову систему, опорно-руховий апарат, обмін речовин. Як доводять дослідження лікарів, майже в 60% випадків регулярний масаж голови, комірцевої зони, спини допоміг нормалізувати тиск, усунути симптоми хронічної втоми, депресії, головних болів.

**Акупунктура** (голкорексфлексотерапія, рефлексотерапія, голкотерапія, голковколювання, від лат. *acus* – голка і лат. *punctura* (*pungo*, *pungere*) – колоти, жалити) – напрямок в традиційній китайській медицині, в якому вплив на організм здійснюється спеціальними голками через особливі точки на тілі за допомогою введення їх в ці точки і маніпуляцій ними. Вважається, що ці точки знаходяться на меридіанах, по яких циркулює ци («життєва енергія»). Метод використовується для зняття болю або в лікувальних цілях.

Фізичні вправи і прояви: біг, танці, їзда на велосипеді (фізичні вправи), плач, сміх (фізичні прояви) дуже важливі для підтримування здоров'я і зменшення стресу. Перерви серед роботи, які дають наснагу через фізичні рухи, приносять відчуття свободи, свіжості і енергійності. Фактично ваше ставлення до вправ має вирішальне значення. Оберіть таку діяльність, яка приносить вам задоволення. Спорт корисний, особливо ті його види, котрі не вимагають надлюдських зусиль і боротьби із суперником. Напруга при змаганні може перекреслити ту користь, яку приносить спорт. Якщо ви хочете отримувати користь, цікавтеся ходом гри, а не своїм супротивником, чи своєю можливою поразкою або перемогою. Будь-яка діяльність, яка примушує вас ненавидіти себе чи інших, не принесе користі. Цілющий вплив фізичної активності на здоров'я цілком закономірний. Протягом тисячоліть емоції людини були безпосередньо пов'язані із м'язовою діяльністю. У минулому обсяг фізичних зусиль був більшим у 100 (!) разів. Крім зменшення напруги, вправи ведуть до подолання тривоги, депресії, меланхолії.

В одному дослідженні студентки (43 особи) із середньою і сильною депресією відвідували один із трьох фізкультурних класів. Перший клас займався аеробікою тричі на тиждень, другий – релаксацією і спокійними прогулянками чотири рази на тиждень і остання, контрольна, група нічого не робила. Через п'ять, а потім через десять тижнів всіх перевіряли на рівень

депресії і стан здоров'я. Ті, які енергійно тренувалися, поліпшили фізичну форму, у них знизився рівень депресії. У групі релаксації і контрольній групі ці показники не змінилися. При виборі обсягу фізичних вправ слід бути обережним. Якщо ви вирішили, починаючи із завтрашнього дня, пробігати по 5 км у будь-яку погоду, то таке рішення може викликати ще більший стрес. Важливо обрати не дуже напружену програму, що дасть вам радість, а не виснаження чи роздратування.

Постійні стреси нашого повсякденного життя призводять до того, що наше тіло перебуває в постійному напруженні. Відомо, що тіло і емоції пов'язані між собою, і напружене тіло не дозволяє повністю проживати емоції. Ми стаємо як би «замороженими» і життя через це позбавляється фарб. Природні фізичні прояви – сміх, плач – дозволяють зняти напруження з тіла, і також сприяють нейтралізації стресу. Сум, що не проявився у сльозах, примушує плакати інші органи. Отже, плачте, коли є потреба, це корисно! Психотерапевти вважають, що сльози – це найдешевші і найефективніші ліки. Розслаблення тіла за допомогою сміху знімає з нього напруження. Причому сміх поступово розчиняє заблоковані хворобливі емоції, і ми стаємо більш живими та радісними. Крім того відомо, що сміх додає людині магнетизм і привабливість. Природним буде питання, а як же сміятися, коли немає нічого смішного? Прихильники Йоги рекомендують просто посміхнутися і виштовхнути подих назовні. Коли Ви це зробили, то цілком імовірно, що спочатку Ви відчуєте себе безглуздо, але коли Ви перебуваєте в компанії людей, які прийшли саме на урок сміху, придумана посмішка перетворюється на щось реальне. Типове заняття Йогою Сміху складається з хлопків в долоні і співу «Хо, хо, ха, ха, ха» в якості розминки, кількох глибоких вдихів і довгих видихів, від 15 до 20 хвилин сміхових вправ, які перемежуються глибоким диханням, і потім 15 – 20 хвилин сміхової медитації. Розглянемо **декілька видів сміху** та як їх досягти.

**Вітальний сміх.** Складіть руки в Намисто, вітайте людей, що зібралися в залі, посміхніться їм, потисніть руки, дивіться один одному в очі.

**Сміх лева.** Смійтеся, висунувши язика, широко розкривши очі і витягнувши пальці так, як ніби це кігті.

**Пес, який вийшов з води** – це той же «лев», тільки не гарчить, а сильно тремтить всім тілом – після «класичного лева» це вправа добре зніме напругу не тільки з горла, але й з усього тіла.

**Мовчазний сміх.** Широко розкрийте рот і смійтеся, не вимовляючи при цьому ні звуку. Дивіться в очі інших людей і робіть забавні жести.

**Ступінчастий сміх.** Спочатку посміхніться, потім поступово почніть злегка посміюватися. Збільшуйте інтенсивність сміху до тих пір, поки не почнете реготати від душі. Потім так само поступово поверніться до спокійної посмішки.

**М'язова релаксація.** Найпростіший спосіб зменшити ознаки стресу (високий тиск крові, прискорене дихання) – релаксація або розслаблення. Релаксація сприяє відновленню психофізіологічного функціонування



організму. У тих, хто тривалий час практикує методи релаксації, часто виявляються позитивні зрушення у структурі особистості, спрямовані в бік зміцнення психічного здоров'я.

Способи, які прийнятні для однієї людини або для одного типу проблем, можуть не мати того успіху в інших умовах.

**Вправа «Поза візника (фірмана)».** Метою вправи є зниження втоми і відновлення працездатності. Цю вправу зручно використовувати майже будь-де і будь-коли, зокрема під час несення служби.

Напівсидячи в кріслі необхідно в процесі проговорювання формул відновити працездатність організму. Тренування дозволяє змінити напруженість мускулатури, посилити кровообіг в окремих частинах тіла, знизити частоту серцевих скорочень. Приблизний скорочений текст для саморегулювання особистості і відновлення працездатності може бути наступним:

«Я відпочиваю. Звільняюсь від напруження. Розслабляюсь. Почуваю себе добре. Все тіло розслаблене. Мені легко і приємно. Я відпочиваю.

Розслаблені м'язи рук. Розслаблені м'язи плечей, передплічч, кисті рук і пальців. Обидві руки розслаблені. Приємне тепло проходить по руках. Тепло відчуваю в плечах та передпліччях. Тепло доходить до пальців.

Розслаблені м'язи ніг. Розслаблені м'язи стегон і гомілок ніг.

Стопи лежать вільно, вони розслаблені. Обидві ноги розслаблені. В ногах відчуваю приємне тепло. Мені приємно. Я звільнився від будь-якого напруження. Почуваю себе вільно і невимушено. Я повністю спокійний.

Все тіло розслаблене. Розслаблені м'язи спини. Плечі опущені, розслаблені грудні м'язи. Відчуваю приємне тепло у всьому тілі.

Голова вільно опущена. М'язи обличчя розслаблені. Брови розведені. Чоло розгладжене. Повіки опущені та м'яко зімкнуті. Крила носа розслаблені. Кутики губ опущені. Рот злегка відкритий. М'язи щелеп розслаблені. Язик розслаблений. Відчуваю прохолоду на шкірі лоба. Все обличчя спокійне, розслаблене.

Я повністю розслаблений і спокійний. Все тіло розслаблене. Почуваю себе спокійно і невимушено. Дихаю вільно та легко. Прохолодне повітря приємно холодить ніздрі. Приємна свіжість вливається в легені. Серце б'ється рівно і спокійно. Серце працює вільно і ритмічно. Я не помічаю його ударів. Почуваю себе вільно та невимушено.

Мені добре і приємно. Я відпочиваю. Я відпочив. Почуваю себе таким, що відпочив. Дихаю глибоко. Відчуваю легкість в усьому тілі. Відчуваю бадьорість і свіжість. Відкриваю очі. Хочеться встати і діяти. Я повний енергії. Я готовий діяти. Встаю!».

Швидко, ривком, потрібно встати; руки підняти і розвести в сторони; зробити різкий глибокий стогін; при видиху затримати дихання, після чого напружено і глибоко видихнути.

**Тренування релаксації** – вимагає змінювати напруження і розслаблення певних м'язів, сидіти або лежати тихо, перестати хвилюватися – все це корисно і для імунної системи. Пригадаємо, що саме слово стрес означає напругу. Якщо ви розслаблені, тобто зняли напругу, то немає і стресу.

Розглядають **пасивну і активну м'язову релаксацію**. Детальніше розглянемо «Прогресуючу м'язову релаксацію» Едмунда Джекобсона,

Накопичувані роками не проявлені і невідредаговані переживання перетворюються на м'язові зажими, які, у свою чергу, постійно негативно відбиваються на психологічному стані людини. Чи зв'язані один з одним зайва напруга м'язів і неможливість конструктивно вирішити проблемну ситуацію? Звичайно! І ось чому.

По-перше, як вже було відмічено раніше наднапруга м'язів, пов'язана з готовністю або нападати, або втікати, – це, можливо, спадок від друзів наших менших, які реагують так само на будь-яку несприятливу зміну обстановки, тобто це є в генетичній програмі. Емоційні реакції відбиваються на тілі у вигляді напруги скелетної мускулатури. Ця реакція обумовлена наявністю так званих кортико-м'язових зв'язків. Надлишкова напруга кори головного мозку приводить до негайної реакції збудження м'язів. Є і зворотний зв'язок – розслаблені м'язи формують умови для гальмування діяльності клітин кори головного мозку.

По-друге, дуже часто у людей, що не виражають адекватно свої емоції і що не уміють скидати м'язову напругу, формується так званий м'язовий панцир. Накопичувані роками не проявлені і невідреаговані переживання перетворюються на м'язові зажими, які, у свою чергу, постійно негативно відбиваються на психологічному стані людини і приводять до розвитку різних тілесних недуг, таких, як, наприклад, гіпертонія.

По-третє, на підтримку абсолютно непотрібних м'язових зажимів витрачається величезна кількість енергії – і це замість того, щоб залучати її для пошуку ефективного рішення. Причому, чим сильніше емоційна напруга, тим більше виражена напруга скелетної мускулатури.

Таким чином, поки ми не знімемо у себе зайву м'язову напругу, будемо в будь-якій критичній ситуації або нападати, або втікати; третього конструктивного – виходу не дано.

Звертаючись до техніки, відзначимо, що один і той же ефект м'язового розслаблення (і отримання спокою) може бути досягнутий за допомогою прямо протилежних підходів: можна або підсилювати цю напругу до межі, або цілеспрямовано її знімати.

Перший спосіб ми часто використовуємо, не маючи на це свідомого наміру. Наприклад, переживаючи якийсь неприємний випадок, ми можемо пройтися наодинці по вулиці швидким кроком, стукнути кулаком по столу, перепрати уручну всю білизну або зробити генеральне прибирання квартири. В результаті всього цього фізичного навантаження м'язова напруга реально скидається. І в емоційному плані ми можемо відчути себе краще.

## **Техніка м'язової релаксації («Прогресуюча м'язова релаксація» Едмунда Джекобсона)**

Услід за Джекобсоном ми пропонуємо добиватися розслаблення парадоксальним чином: швидко і активно перевтомлювати м'язи за рахунок їх інтенсивної статичної напруги, після чого їх розслаблення природне і фізіологічно неминуче.

1. Перед виконанням вправи необхідно витратити деякий час на розігрівання і розтягування м'язів і сухожилля, на розминку суглобів.

2. Почнемо з м'язів долонь. Міцно стискуйте руки в кулак. У думках відлічіть десять секунд – спокійно, не кваплячись. При цьому утримуйте максимальну напругу м'язів весь цей час – лише тоді вони встигнуть розтратити той заряд енергії, який був в них викинутий емоційним вибухом.

3. Тепер задіємо м'язи, розташовані між зап'ястями і ліктьовим суглобом. Для цього зігніть руки в променезап'ястковому суглобі, прагнучі максимально наблизити кулаки до внутрішньої сторони зап'ястя.

4. Наступний крок – напруга м'язів плечей. Робіть те ж, що і на попередніх етапах, і плюс до цього розведіть руки в сторони, зігніть їх в лікті і, подібно до атлета, напружте свої біцепси, як тільки можете.

Не забувайте рахувати до десяти.

5. Далі напружуємо м'язи спини. Щоб зробити це ефективно, але безпечно, необхідно, по-перше, максимально звести лопатки разом, а по-друге, з цього положення опустити їх вниз. Саме у такому положенні хребці розташовані один над одним, і ви не ризикуєте «затиснути корінці» або «вибити диски» хребта невмілим рухом, як при підніманні великої ваги. Отже, напружуємо м'язи спини разом зі всім тим, що робили раніше.

6. Переходимо до найскладнішого етапу роботи з лицьовою мускулатурою: адже лице – головний виразник всіх емоцій.

– Для того, щоб напружити лоб, можна або підняти брови як можна вище, або із зусиллям їх нахмурити. Краще використовувати піднімання і зведення брів по черзі.

– Щоб напружити м'язи довкола очей, досить сильно примружитися, неначе вам в очі попало мило.

– Для повноцінної напруги м'язів носа потрібно наморщити його, ніби від відрази із-за неприємного запаху. Одночасно постарайтеся свідомо напружити крила носа.

– М'язи щелеп, губ і скул можна ефективно залучити в напругу, якщо стискувати щелепи і одночасно в максимально можливій посмішці розтягнути кутики губ «від вуха до вуха».

Тепер треба з'єднати всі ці частини, що непросто: адже неможливо одночасно піднімати брови і мружитися. Тому просто згадуйте напругу, яка виникає в області лоба, коли ви піднімали брови, і в думках допомагайте собі, коли мружитимеся. Або використовуйте в комплексі лише зведені разом брови. У результаті ви повинні виглядати таким чином: нахмурені брови, зажмурені очі, розведені в сторони крила наморщеного носа, міцно стислі

щелепи, жовна замість щік і, звичайно, посмішка до вух. Головне тут – не естетика і навіть не правильність виконання, а інтенсивність напруги всіх м'язів лица, які дуже чутливі до поточних емоцій. Не забувайте в думках рахувати до десяти, але концентруйтеся не стільки на рахунку, скільки на напрузі.

7. Складність роботи з шиєю полягає в тому, що просто незвично одночасно напружувати і передню, і задню групи її м'язів. Тому спочатку опустіть підборіддя до грудей, а потім акуратно відкиньте голову назад і запам'ятаєте виникаючі відчуття. Потім вам доведеться напружувати їх відразу вольовим зусиллям.

8. Для того, щоб напружити м'язи черевного пресу, уявіть собі, ніби вас хочуть ударити в живіт. Одночасно створіть напругу і в зоні промежини: зведіть сідниці і втягніть промежину в себе. Виконайте цю частину вправи 2–3 рази, рахуючи про себе до десяти. Після цього виконайте її у поєднанні зі всім тим, що робили раніше.

9. Вправи для ніг.

Для того, щоб напружити м'язи стоп, потрібно із зусиллям зігнути пальці ніг – приблизно так, як ви стискували кулаки. Відчуйте напругу зведення стоп. Напружуючи м'язи гомілки, слід потягнути стопи на себе, а після цього другим рухом звести носки і розвести п'яти.

Далі напружуємо стегна і сідниці. Для цього сядьте рівно на сідниці, відчуйте себе лялькою-невалешкою, напружте їх і трохи похитайтеся з одного боку в інший. Тепер з цього положення витягніть ноги під прямим кутом і відчуйте, як при цьому напружуються м'язи стегна. З'єднаємо напругу м'язів стегон і сідниць з напругою стоп і гомілок, відчуваючи протягом 10 секунд напругу всіх м'язів нижніх кінцівок.

10. Тепер зведемо всі окремі, раніше вивчені напруження разом.

Зберіть пальці в кулак, зігніть кисть до внутрішньої сторони зап'ястя, а руки в ліктях. Розведіть руки в сторони і напружте м'язи обох плечей.

Зведіть разом лопатки і, відчувши між ними шкірну складку, опустіть вниз. Зафіксуйте голову в процесі нахилу вперед, створивши при цьому протидію. Додайте до цього відповідну міміку. Напружте м'язи черевного преса і нижніх кінцівок. Рахуйте про себе до десяти і робіть вправу з повною самовіддачею. Прикладіть максимум зусиль, щоб вичерпати всю негативну енергію, що знаходиться в м'язах.

11. Ось ви і готові до того, щоб напружитися повністю.

Пригадайте те відчуття напруги, яке ви викликали раніше у верхній частині вашого тіла. Повторіть все від початку до кінця швидко, але прагнучи нічого не упустити.

А тепер сядьте, напружте все тіло цілком і з максимальним зусиллям. Злічіть до десяти і відкиньтесь на спинку стільця, уважно досліджуючи свої відчуття. Швидше за все, значна частина вашого тіла розслабиться, проте ви зможете знайти і ділянки, де напруга, хоч би в мінімальній мірі, зберіглася. Якщо число цих ділянок більше трьох, необхідно повторити весь підготовчий комплекс заново, в тій же послідовності. Потім знов відчуйте поточний стан

своїх м'язів плавно і не кваплячись, помічаючи все, навіть мінімальні відчуття на дорозі від стоп до потилиці. Якщо зон напруги, хай і мінімальної, залишилося три або менш, цикл можна вже не повторювати, а давати навантаження лише тим м'язам, які цю напругу зберігають. Причому для створення цього навантаження можна використовувати не лише статичну напругу з тільки що вивченого комплексу, але і динамічне навантаження з відомих вам фізичних вправ.

Головний принцип – не стільки правильне виконання всіх елементів комплексу у вказаній послідовності, хоча і це важливо, скільки повноцінність виконаної м'язами роботи і наступного за напругою розслаблення. Саме розслаблення ми і прагнемо добитися, а передуюча йому напруга – лише засіб досягнення бажаного результату.

**Дихальні техніки.** Дихання – це унікальна функція людини, що володіє рядом важливих особливостей.

По-перше – це другий життєво важливий процес нашого організму (після роботи серця). Без їжі людина може прожити місяць, без води – тиждень, без дихання – дві-три хвилини.

По-друге, дихання – це, мабуть, єдина вегетативна функція, яка підпорядковується контролю свідомості. На відміну від роботи шлунку, печінки або нирок ми можемо в певних межах керувати своїм диханням і через нього впливати на діяльність інших внутрішніх органів.

По-третє, ритм дихання тісно пов'язаний зі станом скелетної мускулатури, і його правильне використання дозволяє швидше і повніше оволодіти навичками м'язової релаксації.

По-четверте, співвідношення вдиху і видиху впливає на настрій людини.

Згадаймо, як дихає сумна людина? Вона робить глибокий вдих і видих протяжний («подих»). А як дихає спортсмен перед боєм? Він робить короткий, енергійний видих. Наш психологічний стан відбивається на характері дихання, а, з іншого боку, змінюючи характер дихання, ми можемо змінювати в потрібну сторону свій настрій. Ці факти пояснюють, чому в усіх східних духовних і тілесних практиках (починаючи від йоги до карате) дихальні вправи обов'язково входять в базові навички і учнів початківців і досвідчених майстрів.

В даний час дихальні вправи широко застосовуються в різних комплексах вправ, спрямованих на зменшення рівня стресу. Одним з найбільш простих способів користування антистресового потенціалу є концентрація уваги на диханні. Можна сконцентруватися на русі грудної клітки, що ритмічно піднімається й опускається в такт диханню, на тихому шелесті повітря, що входить і виходить з легень, але простіше сконцентруватися на потоках повітря, що проходять через легені. Тому для зменшення стресу часто використовують вправу «Медитація на диханні», яка дозволяє відволікти увагу від джерела стресу і перемкнути увагу людини з психотравмуючої ситуації на процес дихання. Існує два основних способи дихання: грудне і черевне. Перше – через

міжреберні м'язи, а друге – завдяки скороченню діафрагми. Черевне дихання (животом) вважається більше фізіологічним, хоча, можливо, виглядає і не так естетично. Окрім того, черевне дихання чинить виражений оздоровлювальний ефект на процеси травлення (посилення перистальтики кишечника і активізація діяльності підшлункової залози і печінки) і легеневої вентиляції (очищення від мікробів нижніх долей легень). Крім того, воно більш ефективно при нейтралізації стресів високої інтенсивності. Такий ефект досягається як завдяки більш вираженим м'язовим зусиллям, так і завдяки затримуванню дихання у фазі видиху. Порівняння двох джерел потенційної небезпеки: психологічного та біологічного (пов'язаного з нестачею кисню) в значній мірі знецінює першу з них.

Вправи, зорієнтовані на глибоке дихання, – важлива складова всіх релаксаційних процедур. Вони являють собою один із найпростіших і найбільш ефективних методів, що сприяють релаксації, особливо полегшують життя людей, схильних до паніки в стресових ситуаціях. Доцільно навести в цьому місці, психотехнічну вправу «Глибоке дихання». Метою вправи є заспокоєння нервової системи, відчуття припливу енергії, зняття м'язового та емоційного напруження у дуже зручний і, відносно, короткий проміжок часу. Ця вправа проводиться за такою процедурою.:

А) Глибоко вдихніть носом, порахуйте до восьми, після чого повільно випускайте повітря через рот (губи напівстулені), при цьому рахуйте до 16 або більше – так довго, як зможете. Прислухайтеся до звуку повітря, яке видихаєте, і відчуєте, як зникає напруження. Повторіть вправу 10 разів.

Б) Сядьте прямо, спина пряма й розслаблена. Покладіть руки на груди так, щоб середні пальці торкалися один одного в центрі грудної клітки, дихайте нормально. В який момент з'єднані середні пальці почнуть розходитись? Підсилюйте цей рух, вдихаючи повітря глибше. Коли виконуете цю вправу, можете уявляти рух повітря, яке наповнює груди при вдиханні та виходить при видиханні.

Дихання заспокоює нервову систему і гасить негативні емоції. Коли ми глибоко дихаємо, то позбуваємось думок, що нас хвилюють, відчуваємо, що можемо контролювати свої думки, а не підкорятися їм.

#### **1.4.Психологічні методи оптимізації та управління рівнем стресу:**

- аутогенне тренування,
- нейролінгвістичне програмування,
- медитація,
- аффірмація,
- раціональна терапія,
- використання позитивних образів (візуалізація).

Основоположник аутогенного тренування австрійський професор Йоганн Шульц помітив, що при лікуванні гіпнозом завдяки самонавіюванню деякі із його пацієнтів могли розвинути в собі те, що він навіював їм у стані спокою,

розслаблення і сну. Це спонукало його до створення методики аутогенного тренування.

Тренування можна проводити:

- а) лежачи горілиць, руки вдовж тулуба; одяг повинен бути зручним: комірць розстібнутий, ремінь розслаблений, годинник, окуляри зняті; одяг повинен створювати комфортне відчуття тепла; під час занять очі заплющені, але без напруги;
- б) напівлежачи на стільці або у кріслі; руки потрібно тримати не на підлокітниках, а на колінах; щодо решти – все так само, як і попередньому пункті;
- в) сидячи на стільці, не спираючись на спинку, ноги розставлені на рівні плечей, ступні стоять на підлозі, руки на колінах, тулуб злегка зігнутий, голова трохи опущена, очі заплющені; дихання носом; рот закритий, але знову ж таки без напруження, без стискування щелеп. Тіло розслаблене, начебто ви дрімаєте. Центр ваги припадає не на ноги, а на сидниці. Сидіти зручно, м'язова напруга ніде не відчувається – це свідчить, що положення тіла вибрано правильно і можна починати.

Нейролінгвістичне програмування (НЛП) ґрунтується на тезі, що людина отримує інформацію водночас з кількох комунікативних каналів (візуального, аудіального, кінестетичного тощо). Проте кожен з нас має домінуючий комунікативний канал. Фахівці з НЛП за допомогою тестових запитань можуть візуально визначити провідну репрезентативну систему для кожної людини. Засновниками НЛП вважають Р. Бендлера та його учня Д. Гріндера. НЛП – це модель людського внутрішнього досвіду та комунікації. Використовуючи принципи НЛП можливо описати будь-яку людську активність детальним способом, що дозволяє виконувати легко та швидко стійкі зміни цієї активності. В основі НЛП – сенсорна дія терапевта на клієнта з метою створення в останнього нових, раціональніших програм поведінки та дій. Ці програми закріплюються в мозку людини на нейронному рівні та є основою його нового досвіду. Психотерапія такого типу – це психотерапія образу (від англ. *image* – образ) за допомогою слова. Тому дана психотерапія розшифровується, і як терапія образу, і як нейролінгвістичне програмування. Але узагальнено можна сказати, що це – теорія слова, що сприяє успішній діяльності людини.

Слово медитація з латини означає: обміркову, розміркову. Медитація є одним з методів духовної практики, за допомогою якої досягається зосереджений стан свідомості, який супроводжується придушенням емоційних проявів та зниженням активності. Простіше кажучи досягнення концентрації розуму (свідомості) на якомусь фізичному явищі: свічці, морському прибої, розслаблюючій музиці та ін., або концентрація на самому собі: концентрація на своєму диханні, споглядання уявних образів або просто споглядання порожнечі. Все це називається різними методиками або практиками медитації.

**Афірмація** (від лат. *affirmatio* – підтвердження) – коротка фраза, що містить вербальну формулу, яка при багаторазовому повторенні закріплює

необхідний образ або настанову в підсвідомості людини, сприяючи поліпшенню її психоемоційного фону і стимулюючи позитивні зміни в її житті. Хороша афірмація складається з 5-и базових елементів: вона особиста, позитивна, складена в теперішньому часі, візуальна й емоційна. Дуже великий вибір антистресових афірмацій пропонує Луїза Хей. Також ефективні афірмації запропонував Стівен Кові.

Наприклад: «Мені дуже приємно (емоція), що я (особисте) реагую (теперішній час) мудро, твердо, з любов'ю, і контролюю себе (позитив), коли мої діти не слухаються».

Методи управління стресом: раціональна терапія та використання позитивних образів (візуалізація) не тільки знижують фізичний ефект стресу, але ще й допомагають при роботі з самою проблемою і при зміні ставлення до проблеми.

### **Використання позитивних образів (візуалізація)**

Для того щоб позбутися стресу, потрібно фіксуватися не на своїх негативних емоціях, а на позитивних переживаннях, і слід думати не про проблеми, а шляхи виходу з них. Перший крок до цього – це створення відповідної словесної формули, яка символізувала б майбутню мету. Вона може бути виражена одним словом («здоров'я», «сміливість»), а може бути сформульована у вигляді цілої пропозиції («Я дуже хочу здати іспит на відмінно»). Однак, застосовуючи подібний вербалізований спосіб дослідження мети, ми можемо зіткнутися з труднощами на шляху його реалізації. Це пов'язано з тим, що підсвідомість людини слабо реагує на словесні формули і набагато сприйнятлива до чуттєвих образів, що утворюються у свідомості. «Образ скаже більше, ніж тисячі слів», – говорить народна мудрість, тому для зменшення стресу потрібно навчитися створювати переконливі, яскраві, потужні образи, що звучать. Для одних людей краще підходять зорові образи, для інших – слухові, для третіх – тілесні, але найкраще стимулюють і надихають комбіновані образи, в яких беруть участь всі модальності.

Позитивний ефект даного методу заснований на тому, що кожен яскравий образ, який створює людина всередині себе, прагне до втілення. Чим повнішим буде внутрішній образ бажаного кінцевого стану, чим сильніше він заряджається енергією і чим частіше він з'являється в уяві, тим більша ймовірність його здійснення.