

Здоровье человека зависит не только от хорошей физической подготовки, и хорошо работающих внутренних органов. Большое значение имеют различные психологические факторы (эмоции, чувства, черты характера) и, соответственно, умение человека управлять своей психикой.

Психика (от греч. *psychikos* — душевный) — это внутренний мир человека. Его невозможно потрогать руками и взвесить на весах. Это свойство мозга — особого органа человека. Большинство заболеваний психики связано с утратой человеком своего душевного благополучия.

Существуют два основных признака, по которым можно судить о психическом здоровье человека.

Первый признак — это позитивное (хорошее) настроение в котором находится человек. Основу этого настроения могут составлять, по меньшей мере, следующие не зависимые друг от друга состояния:

- а) полное спокойствие (например, когда человек ничем особенно не занимается, а как бы отдыхает «телом и душой»),
- б) уверенность в своих силах (это характерно для человека, перед которым стоит ясная и конкретная рабочая цель),
- в) вдохновение (данное состояние, как правило, человек испытывает в творческой работе).

Второй признак — это высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен (без серьезных; последствий для здоровья) выходить из различных ситуаций, связанных с переживанием тревоги, страха, неудачи и других подобных состояний.

Уровень психических возможностей, с одной стороны, связан с наследственными факторами — с особенностями нервной системы человека. Так, одни люди по своей природе очень возбудимы и поэтому сильно подвержены нервным срывам, а другие, наоборот, мало волнуются и быстро выходят из негативного психического состояния. С другой стороны, психические возможности зависят от умения человека управлять своими состояниями и поведением, несмотря на различные отрицательные воздействия. *Способность управлять своей психикой является ведущим*

показателем психического здоровья. Такое умение, как правило, вырабатывается в процессе специальной психологической подготовки, особого психотренинга.

Большую опасность для психического здоровья человека представляют сложные отрицательные эмоциональные состояния, принимающие затяжной характер. Поэтому сейчас я хочу рассказать, какими методами можно достичь понижения эмоционального возбуждения.

К простейшим методам понижения эмоционального возбуждения относятся:

- **Переключение внимания** на нейтральные темы — представить ситуацию покоя, например лес, пляж или другие условия, когда чувство душевного покоя у человека наиболее выражено. При этом можно использовать стихи любимого поэта, успокаивающую музыку и т. д.
- **Самоубеждение** — умение проанализировать сложившуюся ситуацию, поговорить с самим собой и убедить себя в несерьезности собственных переживаний. Формулы самовнушения («Для меня это не очень важно», «Я все могу» и т. д.) помогают кратковременно «выключить» эмоции, не давая им перейти предел управляемости.
- **Дыхательные упражнения** — упорядоченные физические движения, при выполнении которых выдох следует делать примерно вдвое длиннее вдоха (если необходимо снять острое напряжение, можно сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20—30 секунд).
- **Физические упражнения** — движения, осуществляемые для расслабления. Наиболее полезны упражнения на растягивание мышц, на расслабление (типа потряхивания, а также упражнения со статическим усилием и задержкой дыхания).
- **Упражнения мимических мышц**, снижающие напряжение мышц лица (1 — надуть щеки, затем постепенно выпустить воздух через плотно сжатые губы; 2 — поочередно надуть то одну, то другую щеку, то обе вместе)
- **Самовнушение.** Смысл успокаивающих «формул» состоит в том, чтобы последовательно направлять внимание на отдельные части своего тела (руки, ноги, шею, лицо, туловище) и внушать себе, что они расслабляются,

согреваются и обездвиживаются. Для этого обычно используют следующие словесные формулы: *«Мои руки тяжелеют, ноги тяжелеют, веки становятся тяжелыми, лицо расслабляется и теплеет, шея расслабляется, тело тяжелеет и расслабляется»*. Лучше всего научиться расслаблять мышцы лица, последовательно направляя свое внимание на веки, щеки, губы, язык, шею. Самовнушением обычно занимаются в положении лежа на спине, полулежа в кресле.

Несколько советов как легче пережить стресс:

- прочитайте очень громко (прокричать) несколько раз вслух какое-нибудь стихотворение или отрывок из него, например «Бородино» М. Лермонтова;
- поиграть на каком-нибудь музыкальном инструменте (даже если не умеешь играть);
- спеть какую-нибудь мелодичную песню (даже если совершенно нет слуха);
- посмотреть какой-нибудь комедийный видеофильм, например, с участием Луи де Фюнеса, и повторять за ним слова, мимику, жесты;
- пойти в парк, лес, на речку, в зоопарк и найти там для себя «серьезное» занятие (например, поймать дюжину бабочек);
- попросить, чтобы тебя прокатили с ветерком на моторной лодке;
- попросить кого-нибудь из родственников, чтобы тебе сделали массаж (поглаживание и разминание спины).

Каждый человек может научиться выходить из стрессового состояния самостоятельно. Но чтобы это происходило с наименьшими потерями здоровья, важно изучать себя и вырабатывать свой индивидуальный способ психической саморегуляции.

Психорегулирующее упражнение

Погрузись в тишину. «Включив» воображение, подумай о страданиях людей: о боли, смятении, тревоге, отчаянии, унижении, одиночестве, болезнях — в том числе и собственных. После этого, напротив, представь могущество человека: его стремление стать независимым, здоровым, сильным, его способность любить, творить, объединяться в борьбе против зла.

Упражнение «Звучащая сила»

Цель: Это разминка, придаст свежие силы, бодрое настроение и оптимизм. Особенно она полезна в тех ситуациях, когда снижается энергия, появляется усталость. Эти разминки мы сопровождаем словами, которые помогут детям в развитии позитивного образа "Я".

Используемые при этом протяжные звуки представляют собой возможность "промассировать" утомленный мозг. Ведь тонкая вибрация звука в голове на самом деле освежает мозг и способствует лучшему кровоснабжению.

Инструкция:

1. Энергия из звука "Аааааа"

Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и снова выдохните. Но в этот раз выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое "Ааааа". Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе пропевайте звук "Ааааа" все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью. (1 минута.)