

**МЕТОДИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ
ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ,
НЕПОСРЕДСТВЕННО РАБОТАЮЩИХ С COVID-19**

1. Что делать с окружающей информацией-

- отдавать предпочтение официальным источникам
- знать как защитить себя и своих близких
- знать свои функциональные обязанности и владеть навыками
- самоконтроль распространения непроверенной информации (пресечение слухов, «фейков»)

2. Что делать со своим временем

- четко структурировать время работы и время отдыха
- уметь составлять краткосрочный план, планировать дела на сегодня, завтра (особенно важно в состоянии неопределенности)
- соблюдать режим дня во внерабочее время (сон, спорт, питание)

3. Что делать со своим психоэмоциональным состоянием

- осознать свое эмоциональное состояние (страх, гнев, усталость)
- уметь входить в рабочее состояние и в состояние расслабления

Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Занятия психорегулирующими дыхательными упражнениями требуют знания и умения использовать на практике наиболее важные закономерности воздействия дыхания на уровень возбудимости центральной нервной системы и общий тонус организма.

Тренировки проводятся обязательно натошак лежа или сидя в обстановке, исключающей отвлекающие моменты. Используется так называемый полный тип дыхания. Вдох производится медленно и равномерно через нос, вначале приподниманием передней стенки живота, затем - расширением ребер, и лишь потом - полной грудью. Выдох производится ртом в том же порядке. Техника такого дыхания вырабатывается постепенно.

Первое упражнение (успокаивающего типа).

Производится по типу вдох-задержка дыхания-выдох. Вначале для ознакомления с его особенностями и самочувствием во время его выполнения все эти фазы дыхания имеют продолжительность по 5 секунд. Общая длительность не превышает 10-15 минут. В целях повышения функциональной нагрузки каждая из фаз дыхания удлиняется на 10 секунд. Для получения хорошего эффекта длительность упражнения должна составлять 30 минут.

Упражнение оказывает выраженное успокаивающее действие, поэтому его не следует выполнять перед предстоящей активной деятельностью. Упражнение показано перед ночным сном. Для физически развитого человека допустимо увеличение длительности циклов до 15-20 секунд.

Второе упражнение (активизирующего типа).

Показано в случаях преобладания астенических явлений. Дыхательные фазы выполняются в следующей последовательности: вдох-выдох-задержка дыхания. Все временные параметры такие же, как и в предыдущем упражнении, за исключением того, что его освоение должно проводиться более постепенно.

Третье упражнение (общеукрепляющего типа).

Закljučается в том, что первая половина тренировки включает первое упражнение, а вторая половина - второе упражнение. Общее время тренировки - 30 минут.

Четвертое упражнение (мобилизующее дыхание).

Предназначено для быстрого повышения общего тонуса организма. Вдох делается по сравнению с предыдущими упражнениями менее активно, а выдох более форсировано.

Исходное положение - сидя. Делается свободный вдох (3 секунды) и удлиненный (6 секунд) выдох. Выдох осуществляется с искусственным затруднением через нос. Одновременно напрягаются мышцы рук, груди и живота. Делается 5-6 дыхательных циклов.

Способы саморегуляции, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способ 1

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

- сядьте удобно, если есть возможность — закройте глаза;
- дышите глубоко и медленно;
- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости и пр.).

Способ 2

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

- 1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
- 2) каждое упражнение состоит из трех фаз: «напрячь—прочувствовать—расслабить»;
- 3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

- лица (лоб, веки, губы, зубы);
- затылка, плеч;
- грудной клетки;
- бедер и живота;
- кистей рук;
- нижней части ног.

Примечание. Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

Способы, связанные с воздействием слова

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»), в настоящем времени.

Проговаривать самоприказы (аффирмации) необходимо ежедневно, уверенным голосом.

Можно записать себя на телефон и прослушивать через наушники.

Например

1. Я спокоен (йна) и уверен(а) в себе.
2. Я сильная личность и могу самостоятельно решить, как мне поступить.
3. Я хороший специалист и всегда предлагаю эффективные решения.
4. Я востребован(а) в глазах друзей, родственников и руководства.
5. Мои советы ценят и меня всегда слушают.
6. Я все могу!
7. Я могу все делать хорошо!
8. Моя работа нужна и полезна, я выполняю ее хорошо.
9. Я справляюсь сам и помогаю другим.
10. Я здоров.
11. Мое психическое здоровье в норме. Я радостна, позитивна и оптимистична.
12. Я легко справляюсь со стрессом.
13. Я чувствую себя превосходно.
14. У меня много сил и энергии.

Если возникнут сомнения, — избегайте бороться с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется.

Надо просто проигнорировать свои сомнения. Отрезать их и отбросить!

Техника 1. «Отрезать, отбросить»

Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, — немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль.

После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

Техника 2. «Лейбл, или Ярлык»

Эта техника отличается от первой, она заключается в том, что в место того что бы избавиться, отрезать эту мысль, мы от нее отстраняемся и наблюдаем со стороны. Мы наблюдаем её со стороны, но не позволяем ей овладеть нами. Вы можете сказать себе, «что со мной происходит?» – сейчас ко мне пришла вот такая-то мысль, но называете вы её уже как бы в кавычках, тем самым определяя её место. И просто наблюдаете за ней.

Негативные мысли имеют силу только над вами и только в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу от вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть. Скажите: «Это всего лишь негативная мысль!»

Техника 3. «Признание своих достоинств»

Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий — осознать, что вы, так же как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.

- Прямо с настоящего момента начните хвалить себя за каждую мелочь и делайте это по возможности каждое утро.

- Подойдите к зеркалу, когда никого нет рядом. Посмотрите себе в глаза, улыбнитесь. Скажите вслух: «Я – молодец». Можно перечислить свои достоинства и сильные стороны своей личности. Повторяйте еще и еще – до тех пор, пока эти слова не начнут звучать искренне и уверенно.

Где я могу взять силы:

- физические упражнения, танцы;
- общение с позитивными людьми;
- ежедневные собственные удовольствия (хобби, рукоделие, рисование, кроссворды);
- прослушивание музыки, просмотр позитивных фильмов, чтение книг;
- использование онлайн-ресурсов (театры, выставки, обучение).