

## **Спеціальні методики для профілактики та усунення посттравматичного стресового розладу.**

### **1. Методи, пов'язані з регуляцією дихання, м'язового тону, релаксацією та самонавіюванням**

#### **Техніка 1.**

Нервово - м'язова релаксація за Джекобсоном.

Час виконання 18-20хв. Протипоказання: хронічні захворювання кістково-м'язової системи та вік до 12 років.

Техніка нервово-м'язової релаксації передбачає напругу з подальшим розслабленням кожної групи м'язів протягом 5-ти секунд, які повторюються двічі, а за необхідності і більше разів. Під час вправи не затримуйте дихання, вдихайте під час напруги та видихайте при розслабленні м'язів. Після кожної вправи робіть паузу 15-20сек.

Починайте вправу з м'язів грудної клітки. Зробіть дуже глибокий вдих, ніби намагаєтесь вдихнути все повітря, яке вас оточує. Далі, затримайте повітря та видихніть одночасно розслабляючись. Закрийте очі та відчуйте різницю між розслабленням та напругою м'язів грудної клітки, запам'ятайте це відчуття. Повторіть вправу

Нижня частина ніг. Поставте обидві ступні щільно на підлогу. Тепер, залиште пальці ніг на підлозі, а обидві п'яти постарайтеся підняти якомога вище. Затримайте їх у такому положенні та розслабте. Нехай стопи м'яко опустяться на підлогу. Ви можете відчувати поколювання в литкових м'язах і певний тягар, що відповідає розслабленому стану. Запам'ятайте це відчуття. Повторіть вправу.

Тепер навпаки, залиште обидві п'яти на підлозі, а пальці ніг підніміть якнайвище. Затримайте їх у верхньому положенні та розслабте. Намагайтеся відчувати тяжкість і поколювання в ступнях. Запам'ятайте це відчуття. Повторіть вправу. Стегна та живіт. Тепер зосередимо увагу на м'язах стегон. Потрібно витягнути прямо перед собою обидві ноги, намагаючись, не згинати їх в колінах і не напружувати литкові м'язи. Тримайте ноги якнайпряміше і потім скиньте напругу м'язів стегон. Опустіть ноги м'яко на підлогу. Запам'ятайте відчуття розслаблення у м'язах стегон. Повторіть вправу.

Щоб розслабити протилежну групу м'язів, уявіть, що ви на пляжі і зариваєте п'яти в пісок. Намагайтеся твердіше упиратися п'ятами на підлогу. Затримайте напругу та розслабте м'язи. Запам'ятайте відчуття та повторіть вправу ще раз.

Кисті рук. Стиснути одночасно обидві долоні в кулаки, настільки сильно, наскільки це можливо. Затримайте напругу та розслабте м'язи кистей рук. Запам'ятайте ваші почуття.

Тепер розслабимо протилежну групу м'язів. Для цього потрібно просто розчепірити пальці настільки широко, наскільки це можливо. Затримайте напругу та розслабте м'язи.

Запам'ятайте відчуття приємного розслаблення обох рук та повторіть вправу ще раз. Плечі. Тепер давайте спробуємо скинути вантаж напруги та стресу з наших плечей. Спочатку спробуйте підняти плечі у вертикальній площині якомога вище, ніби хочете дістати ними до вух. Затримайте їх у верхньому положенні. Відчуйте напругу та розслабте м'язи. Повторіть вправу.

Почнемо із м'язів рота. Посміхніться настільки широко, наскільки це можливо. Це має бути посмішка до вух. Затримайте напругу та розслабте м'язи рота. Повторіть вправу.

Для розслаблення протилежної групи м'язів зімкніть губи разом, ніби ви хочете поцілувати когось. Стисніть їх максимально міцно і щільно. Розслабте м'язи губ. Відпустіть м'язи навколо рота і дайте їм розслабитися ще й більше. Відчуйте різницю між напругою та розслабленням. Повторіть вправу ще раз.

Тепер перейдемо до м'язів очей. Треба дуже міцно заплющити очі і уявити, ніби в них потрапив шампунь. Замружте очі якомога міцніше. Затримайте напругу та розслабте м'язи.

Запам'ятайте відчуття приємного розслаблення та повторіть вправу.

Остання вправа полягає в тому, щоб максимально високо підняти брови. Очі при цьому мають бути закриті. Підніміть брови так високо, як тільки можливо. Затримайте їх у цьому положенні. Відчуйте різницю між напругою та розслабленням. Повторіть вправу ще раз. Зробіть паузу на 10-15 секунд, щоб відчувати повне розслаблення м'язів обличчя та всього тіла.

Зараз, коли ви розслабили більшість м'язів вашого тіла, ви можете відчувати, як тепла хвиля проникає у ваше тіло і як приємний тягар обволікає його. Затримайте ці відчуття та насолоджуйтеся почуттям розслаблення.

Тепер, щоб вийти зі стану релаксації і повернутися до навколишнього світу, рухайте руками, ногами. Потягніться з насолодою як після сну, глибоко зітхніть, розплющте очі. Здійснійте вихід у зручному для вас темпі.

## **Техніка 2.**

Регуляція дихання за методом Г. Бенсона. Час виконання 10-20 хвилин.

Концентрація уваги на диханні є спрощеним методом аутогенного тренування.

Інструкція: Знайдіть тихе місце. Сядьте зручно. Закрийте очі.

Розслабте якомога глибше свої м'язи, починаючи з ніг і закінчуючи обличчям. Зберігайте їх розслабленими.

А тепер концентруйтеся на диханні. Дихайте носом. Усвідомлюйте подих. Коли видихнете, подумки скажіть: "Раз". Дихайте легко та природно. Вдих - видих - "Раз", вдих - видих - "Раз" і т. д. Після закінчення концентрації на диханні та виголошенні слова: "Раз". Посидіть спокійно, спочатку із заплющеними очима, потім – з відкритими. Зберігайте пасивну позицію та дозволяйте почуттю релаксації проникнути у ваш внутрішній світ. Займайтеся 1-2 рази на день, але не раніше ніж через дві години після їжі.

### **Техніка 3**

Аутогенне тренування методом Шульца.

Аутогенне тренування є найбільш відомим і поширеним у всьому світі методом зняття стресу і напруги. Як згадувалося вище, між фізичним і емоційним станом існує взаємозв'язок. Зміна одного з цих станів може проводити інший як позитивно, так і негативно. Людина може вольовим зусиллям змінити частоту дихання, розслабити або напружити м'язи, але не всі процеси можливо змінити за допомогою волі. Кров'яний тиск, рівень кислотності в організмі, потовиділення, частота биття серця та пульсу контролюються автономною нервовою системою, що складається з двох частин симпатичної та парасимпатичної. Тривога, страх, перенапруга, стрес ведуть до активізації симпатичної нервової системи і, навпаки, активація парасимпатичної нервової системи веде до заспокоєння, знімає тривогу та страх, зменшує збудження та напругу, при цьому пульс і серцебиття стає рідше, рівень кислотності падає, потовиділення зменшується і т.д.

Активація однієї системи завжди викликає гальмування іншої. Активізуючи парасимпатичну нервову систему, ми автоматично гальмуємо симпатичну. На цьому принципі побудовані прийоми зняття напруги, зокрема, за допомогою занять аутогенного тренування ми можемо, використовуючи навіть найпростіші команди, викликати почуття тяжкості, тепла в різних частинах тіла шляхом пасивної (не застосовуючи зусиль) концентрації уваги на певних відчуттях.

### **Методика Шульца включає шість стандартних вправ:**

1. Вправа для глибшого розслаблення окремих ділянок тіла шляхом розумового зосередження на відчутті приємної тяжкості.
2. Вправа для розширення кровоносних судин шляхом навіювання відчуття тепла у різних частинах тіла.

3. Вправа для регулювання діяльності серця.
4. Вправа для регуляції та контролю над диханням.
5. Вправа для регуляції діяльності внутрішніх органів та черевної порожнини.
6. Вправа для зняття розумової напруги та позитивного впливу на судини головного мозку.

**Нижче наводиться спрощений варіант аутогенного тренування у формі самодії. Кожну фразу подумки повторюйте 5-6 разів.**

Починайте з вступної вправи "спокій": прийміть зручне положення, розслабтеся, заплющіть очі, дихайте спокійно, як уві сні, промовте фразу: "Я спокійний". Намагайтеся на вдиху вимовити слово " Я " , але в видиху - слово " спокійний " . Зосередьтеся на диханні. Після 5- 6 повторів переходимо до наступних вправ:

Ваша увага переходить на руки. Вимовте подумки фразу: "Мої руки важкі і теплі ... я спокійний ... (повтор 5-6 разів). Не поспішайте, дайте собі можливість відчути зміни у відчуттях.

Ваша увага переходить на ноги. Вимовте подумки фразу: "Мої ноги важкі і теплі ... я спокійний ... (повтор 5-6 разів)

Ваша увага зосереджується на роботі серця. Вимовте подумки фразу: "Моє серце б'ється потужно і рівно ... я спокійний ... (повтор 5-6 разів)

Зосередьтеся знову на своєму подиху. Промовте подумки фразу: "Моє дихання спокійне і легке ... я спокійний ... (повтор 5-6 разів.)

Ваша увага переходить на живіт та сонячне сплетіння. Вимовте подумки фразу: "Мій живіт теплий і м'який... я спокійний... (повтор 5-6 разів).

Моє сонячне сплетіння випромінює тепло... я спокійний... (повтор 5-6 разів).

Ваша увага переходить на поверхню чола. Вимовте подумки фразу: "Мій лоб прохолодний і приємний ... я спокійний ... (повтор 5-6 раз).

Зосередьтеся повністю на своєму тілі. Вимовте подумки фразу: "Моє тіло спокійне і спокійне, воно відпочиває ... (повтор 5-6 разів).