

Технологии психологического здоровьесбережения

8 лекция

Медитация и релаксация

- Релаксация – это не только состояние равновесия и расслабленности, но и метод, придуманный в тридцатые-сороковые годы XX века для устранения напряжения и достижения гармонии, релакса – на телесном и психическом уровне.
- Релаксация может быть произвольной и непроизвольной. Непроизвольно мы расслабляемся, например, когда погружаемся в сон. Для произвольной релаксации нужно принять удобное положение, способствующую расслаблению позу, представить себя в состоянии покоя, когда все мышцы, обычно участвующие в активных действиях, «выключены», расслаблены, правильно дышать.
- Релаксация – это не пассивное времяпрепровождение, ничегонеделание, «овощной» отдых. Это осознанная помощь своему организму в преодолении мышечных зажимов, спазмов, постоянного состояния повышенной боевой готовности («бей или беги»), тревожности и психоэмоционального напряжения, профилактика психосоматических недугов, неврозов и эмоционального выгорания. Это возможность провести комплексную перезагрузку и восполнить резервы человеческого организма, восстановить работоспособность всех органов и систем, стабилизировать нервную систему, обрести внутреннюю гармонию и покой и повысить стрессоустойчивость.



Медитация и релаксация

Медитация - это практика умственного тренинга, целью которой является достижение состояния внимательности, покоя и внутреннего равновесия. Она может включать различные техники, такие как фокусировка на дыхании, визуализация, повторение мантр и другие.

Мобильные приложения для медитации и релаксации: Существует множество приложений, предназначенных для помощи в медитации, управлении стрессом, улучшения сна и общего психологического благополучия.



Медитация и релаксация

- Релаксация - это процесс уменьшения физического и эмоционального напряжения с целью достижения уровня умиротворения и покоя. Техники релаксации могут включать глубокое дыхание, прогрессивную мышечную релаксацию, йогу, массаж и другие методы.

Медитация и релаксация могут помочь снизить стресс, улучшить концентрацию, повысить эмоциональную стабильность, улучшить качество сна.



Медитация и релаксация

Основные виды релаксации.

По продолжительности она может быть:

- долговременной – возникает во время сна, когда человек находится в состоянии гипноза или под действием фармакологических препаратов;
- кратковременной – если моменты полного расслабления сменяются напряжением.

По происхождению выделяют:

- первичную релаксацию – она возникает спонтанно, после интенсивной физической нагрузки;
- вторичную релаксацию – ее создают искусственно, при помощи разных методов и средств.

По глубине расслабление может быть:

- поверхностным – такую релаксацию можно сравнить с коротким отдыхом;
- глубоким – когда релаксации достигают посредством определенных приемов и она длится не менее 20 минут (именно такое полноценное глубокое расслабление обладает целительной силой и благоприятно воздействует на организм).

По тому, насколько быстро удастся расслабиться, релаксация бывает:

- экстренной – достигается путем использования экстренных мер, в случае острой необходимости (например, когда нужно быстро сбросить напряжение – физическое или психологическое);
- пролонгированной – для этого понадобятся систематические тренировки и регулярные сеансы релаксации в лечебных целях.



Медитация и релаксация

По «площади покрытия» можно выделить:

- общую (или тотальную) релаксацию;
- локальную (или дифференцированную) релаксацию – такое точечное расслабление отдельных групп мышц может быть полезным для устранения мышечных зажимов, блоков, которые возникают, например, после перенесенного стресса. Первым этапом локальной релаксации станет самонаблюдение с целью выявления «болевого точки», того места на теле, где мышцы напряжены, зажаты, скованы болью, тяжестью, которые могут усиливаться с появлением негативных эмоций. Вторым этапом – сделать продолжительный интенсивный выдох и вместе с выдыхаемым воздухом сбросить напряжение (так называемый выдох с облегчением).

По способу достижения расслабленного состояния релаксация может быть:

- физической (или мышечной);
- ментальной (образной).

Наиболее действенным вариантом считается сочетание сразу нескольких видов релаксации.



Медитация и релаксация

- Практика медитации и релаксации требует регулярности. Рекомендуется уделять этому время каждый день, даже если это всего лишь несколько минут.
- Существует множество технологий и мобильных приложений, которые могут помочь в практике медитации и релаксации - от аудиозаписей с медитативной музыкой до гайдов по медитации и дыхательным упражнениям.



Технологии медитации

Прогрессивная мышечная релаксация (ПМР). Этот метод был разработан и предложен в 1926 году американским врачом, психиатром и физиологом Эдмундом Якобсоном. Он основан на том, что максимальному расслаблению мышц предшествует их сильное напряжение. Таким образом, чтобы достичь полного расслабления всего тела, нужно последовательно напрягать на 5-10 секунд разные его участки (кисти, предплечья и плечи, лицо и шею, лопатки, пресс, мышцы промежности и ягодиц, бедра, голени и стопы) или на 1-2 минуты сразу несколько групп мышц, после чего в течение 15-20 секунд фокусировать свое внимание на ощущении расслабления. Такое упражнение помогает освободиться от мышечных блоков, поддерживающих стрессовое состояние. Но стоит иметь в виду, что ПМР противопоказана при беременности, инфекционных заболеваниях или если врач ограничил физическую нагрузку.

ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Выполняйте, когда почувствовали тревогу или нервное напряжение



ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ

Последовательность действий:

- 10 секунд напрягайте мышечную группу;
- 40 секунд расслабляетесь;
- 10 секунд направляете фокус внимания на приятное ощущение расслабления в теле, постараетесь запомнить его!

1 группа. Правая кисть и предплечье: максимально сожмите кулак, вы должны почувствовать тремор.

2 группа. Правое плечо: надавите правым локтем на твердый плоский предмет, пока не появится ощутимое напряжение в бицепсе.

3 группа. Предплечье и левая кисть: см. группу 1

4 группа. Левое плечо: см. группу 2

5 группа. Мышцы верхней трети лица: сделайте "удивленное лицо" приподнимите брови так высоко, насколько это вообще возможно.

6 группа. Мышцы средней трети лица: сведите глаза к носу насколько это возможно, наморщите лоб.

7 группа. Мышцы нижней трети лица: стисните челюсти, улыбнитесь и зафиксируйте уголки рта в таком положении.

8 группа. Мышцы шеи: максимально напрягите шею, в таком - дотянитесь подбородком к груди.

9 группа. Мышцы груди, спины и надплечий: сведите лопатки, а затем опустите их вниз.

10 группа. Мышцы живота: сильно напрягите пресс, так, будто вы ожидаете сильного удара в живот.

11 группа. Правое бедро: максимально напрягите переднюю и заднюю поверхность правого бедра.

12 группа. Правая голень: подтяните к себе стопу и разогните большой палец на правой ноге.

13 группа. Правая ступня: подтяните к себе левую стопу, одновременно согните все пальцы правой стопы.

14 группа. Левое бедро: см. группу 11

15 группа. Левая голень: см. группу 12

16 группа. Левая ступня: см. группу 13

СОВЕТЫ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ

не пытайтесь контролировать дыхание. дышите в своем темпе.

начинайте освоение техники с 1- 3х мышечных групп и каждую неделю добавляйте по 1-2 новой мышечной группе, постепенно доводя до 16.

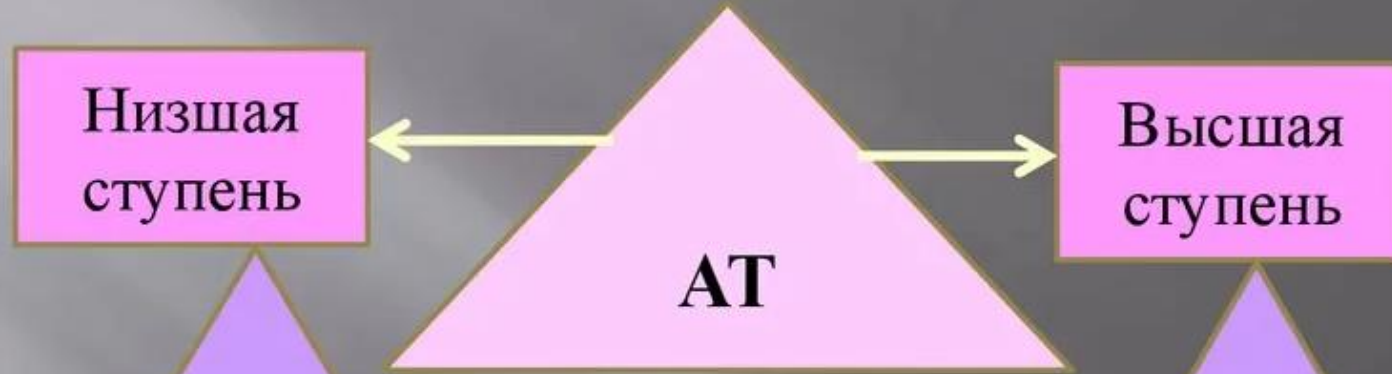
выполняйте сокращенную версию (1-3 мышечных группы) 3-5 раз в день и отдельно при возникновении тревоги и сильного эмоционального возбуждения.



Технологии медитации

Аутогенная тренировка (аутотренинг). Этот простой и доступный для большинства людей метод, основанный на самовнушении, придумал в 1932 году немецкий психиатр Иоганн Шульц. Аутогенная тренировка помогает укрепить силу воли, привести в порядок эмоциональный фон, нормализовать работу нервной системы и полноценно отдохнуть за небольшой промежуток времени. Напрягаться не придется. Техника основана на тщательном наблюдении и запоминании телесных ощущений, которые возникают, когда мышцы расслабляются, а затем – на произвольном воспроизведении зафиксированных в памяти ощущений и соответствующего функционального состояния. Показанием для применения аутотренинга могут быть психосоматические расстройства, которые вызваны пережитым стрессом, неврозы, функциональные расстройства, заболевания сердечно-сосудистой системы, проблемы с ЖКТ. По сути, человек учится управлять своим состоянием, самочувствием, самостоятельно справляться с физическим и психоэмоциональным напряжением, преодолевать стрессовую ситуацию. У аутотренинга есть противопоказания – возраст до 5 лет и наличие симптомов, которые не поддаются контролю.

Аутогенная тренировка



овладение методами
регуляции
мышечного тонуса,
релаксация путем
представления
состояния тяжести и
тепла

обучение умению
концентрировать
внимание на
определенных
объектах и
состояниях

Технологии медитации

Абдоминальное (или диафрагмальное) дыхание. Помогает научиться правильно дышать, насыщает кровь кислородом. Техника проста: медленно и максимально глубоко вдохнуть через нос, раздувая живот (а не грудную клетку), на несколько секунд задержать дыхание, а затем медленно через рот выдохнуть, прикладывая определенные усилия и стараясь полностью освободить легкие.

Технологии медитации

Медитация (от латинского *meditatio* – размышление, обдумывание). Это метод духовной практики, который помогает максимально снизить физическую активность, отключить эмоции и сконцентрировать свое внимание, например, на своем дыхании, телесных ощущениях, на пламени свечи или шуме морского прибоя. Внешняя суета перестает иметь значение. Все внимание фокусируется на моменте «здесь и сейчас». Медитации помогают снять психоэмоциональное напряжение, справиться со стрессом, избавляют от телесной боли.

Физиотерапия. Хорошо снимают стресс и устраняют мышечные зажимы, спазмы сеансы массажа или ванны с теплой водой, в которую можно добавить несколько капель эфирного масла лаванды.

Технологии виртуальной реакции

Технологии виртуальной реальности (VR)**: VR используется для создания иммерсивного окружения, способствующего релаксации, медитации или терапии. Такие методики могут быть полезны при лечении фобий, посттравматического стрессового расстройства и других психологических проблем.



Технологии виртуальной реакции

- Иммерсивный опыт: VR создает уникальное окружение, в котором пользователь полностью погружается. Этот опыт может варьироваться от симуляции пространств до взаимодействия с виртуальными объектами.
- Применение в различных областях: Технологии VR находят применение в различных отраслях, включая игровую индустрию, образование, медицину, обучение, симуляцию, тренинги и многое другое.



Технологии виртуальной реакции

- Терапевтическое применение: VR используется в психотерапии для лечения фобий, посттравматического расстройства, тренировки навыков социального взаимодействия и реабилитации после травм и инсультов
- Обучение и тренинги: VR предоставляет возможность создания реалистичных симуляций для обучения в различных областях.
- Развлечения и культура: Благодаря VR пользователи могут погрузиться в виртуальные миры, посещать музеи, концерты, спортивные события и другие мероприятия, не выходя из дома.



Онлайн-терапия

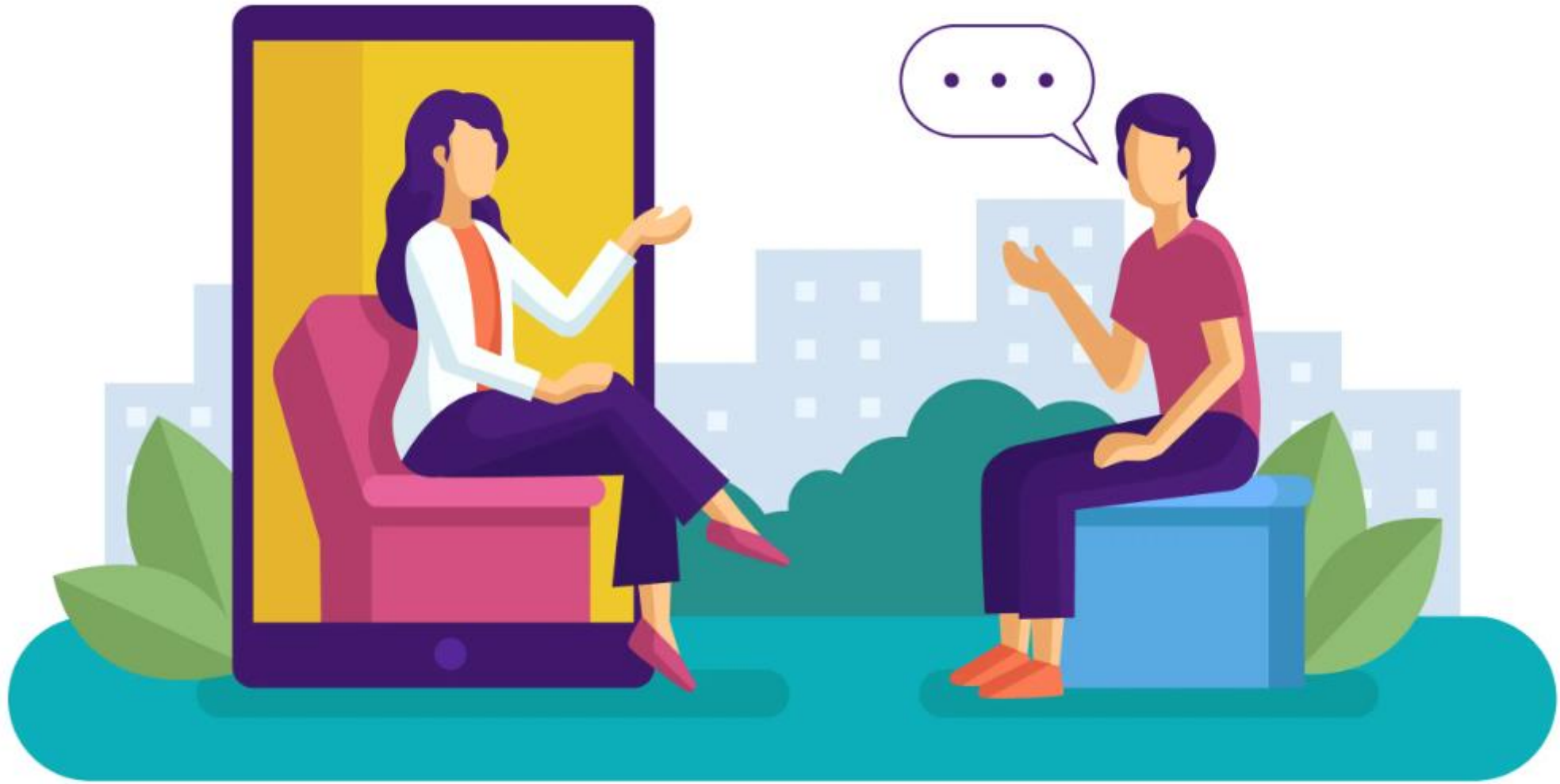
Онлайн-терапия: Дистанционные консультации с психологами и психотерапевтами становятся все более популярными. Это удобный способ получить помощь и поддержку без необходимости личного присутствия.

Онлайн-терапия, также известна, как дистанционная терапия или телемедицинская психотерапия, представляет собой форму консультирования и поддержки пациентов психологами и психотерапевтами через интернет, обычно посредством видеозвонков, чатов, аудио- и видео-сообщений.



Онлайн-терапия

Доступность: Онлайн-терапия позволяет пациентам получать помощь специалистов независимо от местоположения. Это особенно полезно для людей, которые живут в удаленных районах, имеют ограниченную подвижность или не могут лично посещать кабинеты терапевтов.



Онлайн-терапия

Приватность: Дистанционная терапия обеспечивает дополнительный уровень конфиденциальности, так как пациенты могут получать помощь прямо из своего дома или другого комфортного для них места, что может сделать процесс более удобным и менее стеснительным.

Разнообразиие форматов: Онлайн-терапия может проводиться в различных форматах, включая текстовые чаты, аудио- и видеозвонки. Это позволяет адаптировать формат сессии к предпочтениям и потребностям пациента.

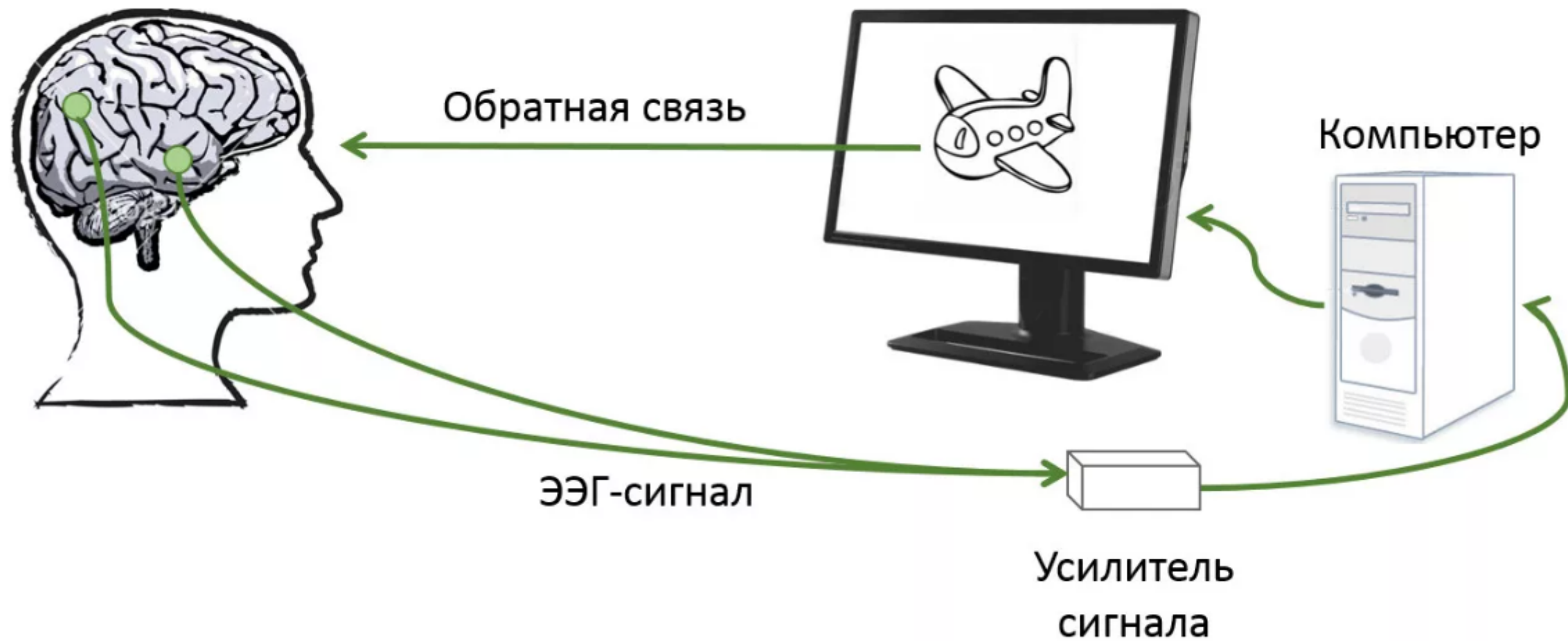


Онлайн-терапия

- **Эффективность:** Исследования показывают, что онлайн-терапия может быть также эффективной, как и традиционные личные сессии. Дистанционные методы могут быть особенно полезными для людей с социальной фобией или теми, кто предпочитает более анонимный подход.
- **Удобство и гибкость:** Онлайн-терапия предоставляет бóльшую гибкость в планировании сессий, что может быть особенно удобно для людей с занятым графиком или ограниченным временем.

Устройства для биообратной связи

Устройства для биообратной связи (biofeedback): Эти устройства могут помочь людям отслеживать свои физиологические показатели, такие как пульс, уровень стресса, и учиться регулировать их с целью повышения своего психологического благополучия.



Устройства для биообратной связи

Принцип работы: Эти устройства измеряют различные параметры физиологии человека, такие как пульс, уровень кожного сопротивления, активность мозга (EEG), дыхание и другие. Полученные данные затем отображаются пользователю в реальном времени.

Цели использования: Устройства для биообратной связи могут быть использованы для различных целей, включая управление стрессом, тренировку внимания и концентрации, улучшение сна, снижение боли и тревожности, а также повышение общего самочувствия.



Устройства для биообратной связи

Тренировка саморегуляции: пользователи могут обучиться регулировать свои физиологические функции, используя обратную связь от устройства. Например, они могут научиться управлять дыханием для снижения уровня стресса или тренировать мышечное расслабление для снятия напряжения.

Устройства для биообратной связи

Применение в медицине и психотерапии: устройства для биообратной связи широко применяются в медицине и психотерапии для лечения различных состояний, таких как мигрени, хроническая боль, аутизм, депрессия, тревожность и другие психологические и физиологические проблемы.

Устройства для биообратной связи

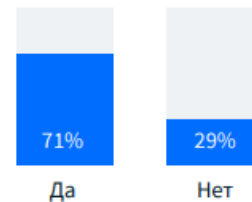
Мобильные приложения и устройства для домашнего использования: современные технологии позволяют использовать устройства для биообратной связи прямо в домашних условиях с помощью специальных мобильных приложений, что делает доступ к таким методикам более удобным.

Интеллектуальные ассистенты и боты

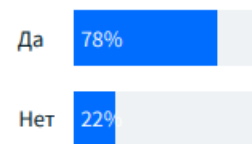
Интеллектуальные ассистенты и боты: некоторые приложения используют искусственный интеллект для общения с людьми, предоставляя им возможность выразить свои чувства и получить поддержку в любое время дня и ночи.

Пользователи голосовых ассистентов в России. Опрос Just AI

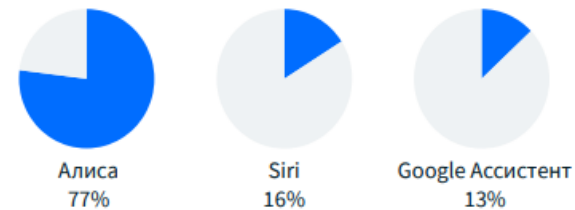
Пробовали ли пользоваться голосовыми ассистентами



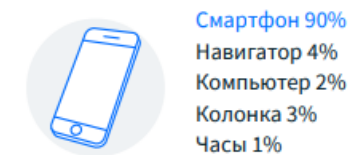
Продолжают пользоваться



Ассистенты, которыми пользуются россияне



Тип устройства, на котором чаще используют ассистента



* В опросе приняли участие 2120 человек из 20 городов России (аудитория пользователей различных мобильных приложений)

Технологии психологического здоровьесбережения

Онлайн-коммуникация

Интеллектуальные ассистенты и боты могут быть использованы для общения с пользователями через мессенджеры, социальные сети или на сайтах. Они способны отвечать на вопросы, предоставлять информацию и решать стандартные проблемы.

Образование и обучение

Боты могут быть использованы в образовательных целях для помощи в изучении материала, проведении тестов, дать рекомендации по обучению и т.д.

Помощь в здравоохранении

Интеллектуальные ассистенты могут помочь в области здравоохранения, предоставляя информацию о симптомах, советы по уходу за здоровьем, напоминания о приеме лекарств и т.д.