

В. П. НЕКРАСОВ

**ВСЕГДА
В ХОРОШЕМ
НАСТРОЕНИИ**

МЕТОДЫ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ

Кому не хочется иметь хорошее настроение! Если человек в хорошем настроении, он становится добрее, отзывчивее и красивее. Любое дело у него спорится, куда-то уходят тревоги и заботы, кажется, что нет ничего невозможного. Изменяется выражение его лица, в глазах появляется особая теплота, приятнее звучит голос, движения приобретают легкость, плавность. К такому человеку невольно тянутся люди.

Но все меняется, если настроение плохое.словно черная туча окружает человека. Он еще ничего не сказал, но уже можно ожидать неприятностей. Будто возникает некая отрицательная энергия, она передается другим, вызывает тревогу, напряженность, раздражение. Вспоминаются какие-то досадные мелочи, обиды, работоспособность резко падает. Работа выполняется формально, теряется интерес к ней, все становится скучным, неприятным, безысходным.

От чего же зависит настроение, что определяет его положительный или отрицательный тон? Хорошее настроение — это подарок судьбы... или заслуга самого человека?

Попробуем разобраться. Наше настроение определяется в первую очередь эмоциями и связанными с ними чувствами. Эмоции — это первичные, простейшие виды реакции на какие-либо раздражители. Они могут быть положительными или отрицательными, сильными или слабыми, нарастать или, наоборот, снижаться. Иное дело чувства. Это сугубо человеческие качества, характеризующие наши личностные переживания.

Очень важно, что в отличие от эмоций чувства возникают не спонтанно, а контролируются сознанием, подчиняются психике. Но, могут возразить, настроение имеет не только психическую, но и, так сказать, психофизиологическую основу, управляется определенным гормональным аппаратом. Ответ существует только один: продукция этих гормонов в первую очередь подчинена психике.

Именно психика, являющаяся продуктом деятельности мозга, выступает в роли главного судьи и распределителя.

Следует четко осознать, что хорошее настроение можно произвольно создавать, его можно поддерживать, наконец, способность быть в хорошем настроении можно и нужно тренировать. Огромное значение при этом имеет общее функциональное состояние, и в первую очередь работоспособность. Именно она является той силой, которая обеспечивает согласованную деятельность всех компонентов функциональной системы. Если работоспособность снижается, четкое взаимодействие элементов системы нарушается. Поступки становятся шаблонными, хуже получаются даже привычные операции, снижается реакция, нарушается координация движений. Ухудшается эмоциональная устойчивость, многое начинает раздражать.

Как же добиться того, чтобы хорошее настроение преобладало? Как сформировать хорошее настроение и удержать его в течение всего трудового дня?



СОЗДАНИЕ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ НАЧИНАЕТСЯ С УТРА

Вы встали хмурым, все вам не нравится, уже готовы колкие слова и фразы, которые сейчас услышат окружающие. Вы плохо спали, ожидаете чего-то неприятного и заранее нервничаете. Но при чем тут другие? Вам необходимо разрядиться? Но разве это лучший способ?

Ну а если попытаться, чтобы все было по-другому? Начните утро с гимнастики. Ведь гимнастика — это не просто физические упражнения, она не только помогает нашему организму перейти от сна к бодрствованию, активной деятельности. Гимнастика, если мы вдумываемся в смысл того, что делаем, — это еще и способ эмоциональной зарядки на весь день.

Каждое упражнение не только дает специальную нагрузку на мышцы, улучшает кровообращение, обмен веществ, оно еще и влияет на ту или иную функцию нашего организма, способствует оптиматизации его работы. Необходимо помнить, что, делая гимнастику, надо четко осознавать смысл и функциональное назначение каждого движения.

Во время сна организм находится в особом функциональном состоянии. Теперь надо восстановить привычные взаимосвязи между мозгом и мышцами. Мышцы должны четко и послушно выполнять все поступающие команды. Для этого их надо настроить. Очень могут помочь специальные разминочные упражнения.

Встав с кровати, часто хочется потянуться. Это естественное желание. Мозг требует двигательных (мышечных) ощущений. Он как бы спрашивает: «Все в порядке? Ничего не болит?» Потянитесь, встаньте на носки, как бы вырастая, поднимите руки вверх, сделайте глубокий вдох. Теперь расслабьтесь, выдохните, опустите руки вниз и

вновь повторите упражнение. Помните, что вдох должен быть глубоким и продолжительным, а выдох — резким, акцентированным.

Выдыхая, можно наклоняться вперед, стараясь расслабленными руками достать пол.

Теперь надо проверить главное — способность мышц трудиться. Попробуем напрячь мышцы тела. Болевых ощущений нет? А если усилить напряжение, сжать пальцы в кулаки, руки согнуть в локтях, напрячь мышцы живота, бедер? Все в порядке? Тогда можно расслабиться. Повторите это упражнение несколько раз, напрягая мышцы на вдохе и расслабляя на выдохе. Теперь сделайте 10—12 приседаний, отождмитесь от пола или от стула в зависимости от вашей силовой подготовки.

Наконец, весьма важно выполнить упражнения, позволяющие мышцам тела как бы встряхнуться. Это могут быть прыжки, бег на месте или бег трусцой по комнате. Главное — испытать удовольствие от движения, от того, что все мышцы включаются в работу и этот процесс происходит нормально.

Необходимо запомнить: при выполнении различных движений фиксация внимания на мышечных ощущениях, возникающих при растягивании, напряжении, потряхивании, не только улучшает процессы самоконтроля, но и способствует поступлению в мозг нервных импульсов, помогающих формированию хорошего настроения. Двигательная активность, сопряженная с фиксацией внимания на положительных мышечных ощущениях, способствует выработке гормонов, создающих положительные эмоции, бодрость, уверенность.

В сознании должно сформироваться четкое представление о том, что движение не самоцель. Оно нужно, в частности, для стимуляции «производства» нашим организмом биологически необходимых веществ, вызывающих положительные эмоции, снижающие чувство напряженности, тоски, депрессии.

Недаром те, кто систематически занимается физкультурой и спортом, как правило, теряют интерес к курению, потреблению спиртных напитков. Дело в том, что и никотин и алкоголь опосредованно также стимулируют выброс соответствующих «гормонов удовольствия». Но если эти гормоны уже выделяются за счет двигательной активности, то становятся лишними искусственные стимуляторы.

Те же люди, которые ведут малоподвижный образ жизни, наоборот, испытывают всевозрастающую потребность в подобных вспомогательных средствах. Поэтому многие и становятся злостными курильщиками, они же все чаще обращаются и к спиртным напиткам.

Недостаток двигательных ощущений испытывают не только те, кто занят так называемой сидячей работой, но и работники физического труда. Дело в том, что одни и те же стереотипно повторяемые движения становятся привычными и перестают играть свою роль стимуляторов гормонов. Поэтому даже после тяжелого физического труда полезны упражнения, вызывающие новые разнообразные мышечные ощущения.

Самомассаж хорошо дополняет физические упражнения. При этом движения должны выполняться от периферии к центру. Не старайтесь глубоко захватить мышцы — это вызовет боль и не принесет пользы. Движения должны быть легкими и свободными. Важно помнить, что в данной ситуации самомассаж используется прежде всего как процедура, усиливающая эффект создания хорошего настроения. Если вы желаете углубить свои знания в области самомассажа, к вашим услугам специальные руководства.

Взгляните на свое лицо. Если глаза «зеркало души», то на лице, безусловно, отражается состояние всего организма. Надо с утра уметь «настроить» свое лицо. Уберите с него выражение печали, тревоги, озабоченности. Не может быть

хорошего настроения при грустном выражении лица, не возникнет чувства бодрости и уверенности, если лицо выражает нечто противоположное.

Учитесь запоминать выражение лица, которое нравится вам и другим. Тренируйте его. Ведь это очень важно для того, чтобы хорошее настроение было и у вас и у других. Если лицо доброе, приветливое, значит, работают внутренние тормоза, и, следовательно, гораздо меньше вероятность, что вы можете кого-то задеть, сказать грубость. Если выражение лица приятное, вы всегда встретите сочувствие, услышите доброе слово...

Проверьте свою осанку. Прямой, открытый взгляд, расправленные плечи, уверенные движения — все это связано с правильной, красивой осанкой. Часто об этом забывают. Привычка сутулиться, опускать плечи и голову вызывает чувство неуверенности, депрессии, тревоги. Почему? В жизни все взаимосвязано. Радость создает ощущение собственной силы, уверенности. Это сразу же влияет на осанку. Мышечные ощущения подкрепляют, усиливают это состояние. Наоборот, грусть, страх угнетают. Поза скорби не требует комментариев.

Необходимо учиться с утра формировать свою осанку. Делать это надо еще во время гимнастики. Независимо от выполняемых упражнений следите за осанкой. Поднимите голову, расправьте плечи, подтяните живот. Старайтесь все время быть подтянутым, собранным, уверенным и внутренне и внешне.

Настройте свой голос. Учитесь говорить красиво. Вспомните! Вы начинаете нервничать, и почему-то меняется голос: то становится хриплым, как бы «садится», то, наоборот, делается слишком высоким, местами срывается прямо-таки на петушинные ноты. Наоборот, в хорошем настроении голос звучит ровно, приятно.

Голос — прекрасное средство самоконтроля и саморегуляции. Он позволяет оценить не только

самочувствие, но и правильность осанки. Если осанка хорошая, голос звучит более естественно. Надо тренировать это приятное звучание систематически. Вот одно из упражнений.

Встаньте прямо, слегка напрягите мышцы живота, поясницы, распрямите грудь. Последовательно произнесите несколько гласных звуков. Например, а, о, и... Прислушайтесь к их звучанию. Отметьте все, что вам мешает, и постарайтесь от этого избавиться. Теперь произнесите несколько слогов. Например, ра, ра, ра... ро, ро, ро... ла, ла, ла... да, да, да... и т. д.

Следующее упражнение. Из того же исходного положения вытяните левую руку вперед и немного в сторону. Правую положите на талию так, чтобы пальцы ладони контролировали напряжение мышц. Маховым движением левой ноги старайтесь достать ладонь левой руки. Мах делается на выдохе с одновременным негромким произношением звука «о». После 4—6 повторений сделайте это же упражнение, на этот раз правой ногой доставая ладонь правой руки.

Проверяя звучание голоса, не форсируйте его, не говорите излишне громко. Уметь говорить красивым голосом очень важно. Естественный голос всегда красив, но очень часто люди говорят неестественно, голос звучит то «задушенно», то, наоборот, чересчур резко, необходимо следить и за интонацией — ведь именно она в ряде случаев говорит больше, чем слова...

Последний взгляд на себя. Лицо... осанка... голос... — все хорошо. А самочувствие обычно соответствует внешнему виду; приятному выражению лица, правильной осанке, уверенному голосу — хорошее настроение. Теперь вы готовы идти на работу.

Ходьба для самонастройки

Большинство людей утром торопится, пытается наверстать упущенное время, — ведь многим всегда не хватает 5—10 минут. Вместе с тем ходить перед работой очень важно. Неторопливая целенаправленная ходьба, не переходящая в неуклюжий бег, способствует самонастройке, формированию положительного эмоционального тонуса.

Утром ходить надо в достаточно высоком темпе, ритмично, сохраняя хорошую осанку и приятное выражение лица. Для молодых темп может быть до 140—150 шагов в минуту, лицам среднего возраста лучше ходить в темпе 120—130 шагов, пожилым — 110—120. Впрочем, календарный возраст — понятие относительное. Большую роль играет общефизическая подготовка, поэтому чрезвычайно важно ориентироваться на свое самочувствие. Утренняя ходьба не должна утомлять. Ее главная задача — помочь настроиться на предстоящую деятельность. Поэтому 15—20 минут вполне достаточно.

Выходя на улицу, следует ставить перед собой совершенно определенные задачи: получить необходимый заряд бодрости, уверенности, лучше настроиться на предстоящую трудовую деятельность.

Найди свою музыкальную тему

Жизнь современного человека без музыки просто немыслима. Она — часть нашей культурной жизни. Утром очень важно услышать музыку, которая затронет какие-то душевные струны, поможет создать нужный эмоциональный тон. Музыка как бы организует настроение, подчиняет поступки и действия своему ритму.

Хорошо, если у вас есть кассеты или пластинки с записями мелодий, которые вам больше всего нравятся, создают нужное настроение. Для од-

них — это музыка в стиле диско, для других — вальсы Штрауса или мотивы из оперетт. Некоторых настраивают на бодрый лад музыкальные произведения, в которых преобладает звучание медных духовых инструментов. Такая музыка «показана» в тех случаях, когда с утра почему-то ощущается нервозность, раздражительность. Музыкальное произведение с четким ритмом и красивой запоминающейся мелодией помогает избежать «издержек» плохого настроения, которые иногда упорно начинают проявляться с самого утра.

Музыка может звучать и тогда, когда вы идете на работу. Пусть она звучит только в вашем сознании. Гораздо приятнее идти, напевая про себя любимый мотив, который не просто сопровождает движения, но и создает нужный психологический настрой, служит средством саморегуляции.

Внутренняя музыка делает человека лучше, красивее. Движения становятся четкими, ритмичными, походка — легче, свободнее. Много обретает тот, кто по-настоящему любит музыку. Итак, музыка вносит свой вклад в создание прекрасного настроения.

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ НАДО ПОДДЕРЖИВАТЬ

Начался трудовой день. Как важно сохранить хорошее настроение, не дать отрицательным эмоциям сделать свое «черное дело».

Нужно постоянно следить за выражением лица — ведь оно отражает наши чувства. Как это сделать?

Самое простое — посмотретья в зеркало. Однако это не всегда удается. Поэтому зеркало должно быть внутренним. Учитесь смотреть на себя как бы со стороны. Для этого надо запомнить все мышечные ощущения, присущие приятному выражению лица, следить за тем, чтобы в процессе работы не хмурился лоб, не сдвигались брови, не щурились глаза, не опускались углы губ. Все это так или иначе влияет на нервно-психическую

активность и настроение. Однако как же следить за лицом? Ведь его выражение меняется произвольно. Для этого необходима специальная тренировка. Надо начать с гимнастики лица. Специальные упражнения, заставляющие произвольно напрягаться и расслабляться мимическую мускулатуру, позволяют строже контролировать их тонус, сохранить то выражение, которое наиболее благоприятно для общения с окружающими и для удержания положительных эмоций.

Вот несколько упражнений.

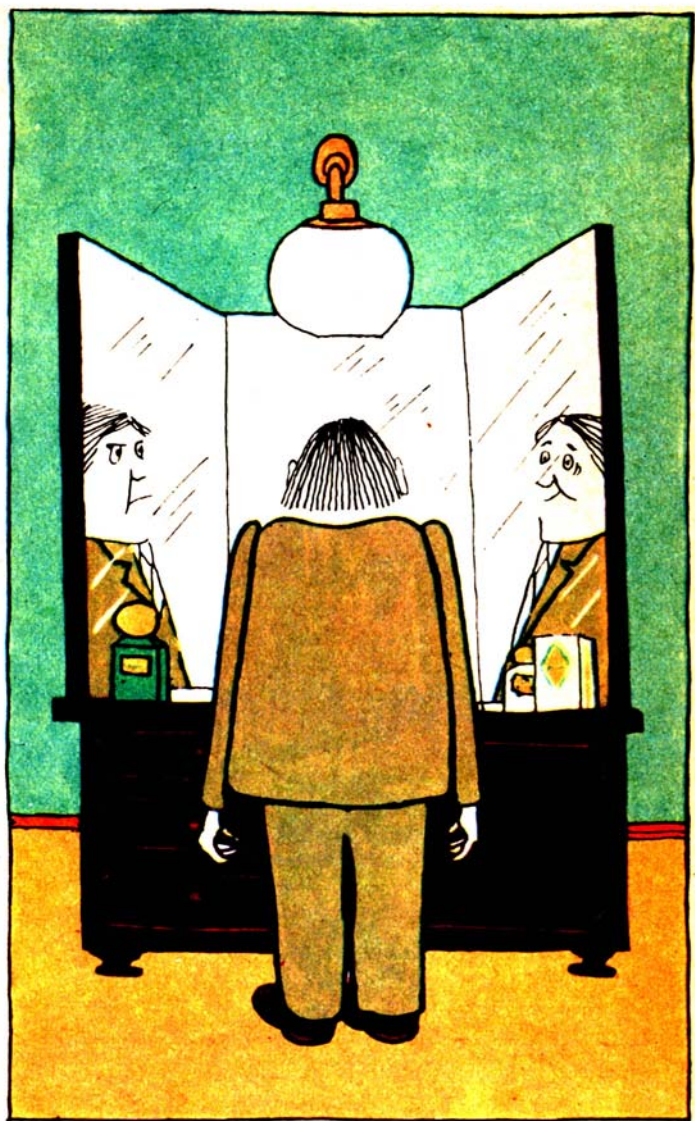
Наморщите лоб, представьте себе, как кожа собирается «в гармошку», а затем расправляется. Ощущения расслабленности надо удерживать в памяти. Проверьте, насколько хорошо разгладились морщинки на лбу. Для этого можно слегка раз-другой погладить по коже лба ладонью руки 5—6 раз. Упражнение можно повторять.

Это же упражнение можно сочетать с другим. Заставляйте мышцы лба напрягаться. При этом обязательно будут напрягаться и мышцы шеи. В отличие от предыдущего это упражнение можно делать достаточно часто, так как окружающие практически не замечают тех незначительных изменений мимики, которые при этом происходят.

Упражнение повторяется 10—15 раз — до появления приятного ощущения легкого утомления в мышцах лба.

Полезно также сделать 3—5 упражнений, при которых голова отклоняется назад. При этом кожа лица как бы натягивается, подбородок немного выдвигается вперед, мышцы челюсти слегка напрягаются. Затем голова опускается вниз. Мышцы лица при этом расслабляются.

Чтобы отвыкнуть щурить глаза и хмурить брови, сделайте следующее упражнение. Закройте глаза. Теперь как можно сильнее сомкните веки; не раскрывая глаз, ослабьте сжатие. Как бы потяните кожу лица в стороны. При этом могут слегка напрягаться височные мышцы. Положите на виски пальцы



рук. Проверьте, насколько эффективны ваши усилия. Это упражнение помогает отдохнуть глазам, его можно делать довольно часто, особенно тем, кому приходится постоянно напрягать зрение.

Очень полезно время от времени специально поднимать углы губ. Следите только за тем, чтобы при этом не щурились глаза и под ними не появлялись морщинки. Это упражнение как бы подправляет выражение лица, устраняя выражение печали и скорби.

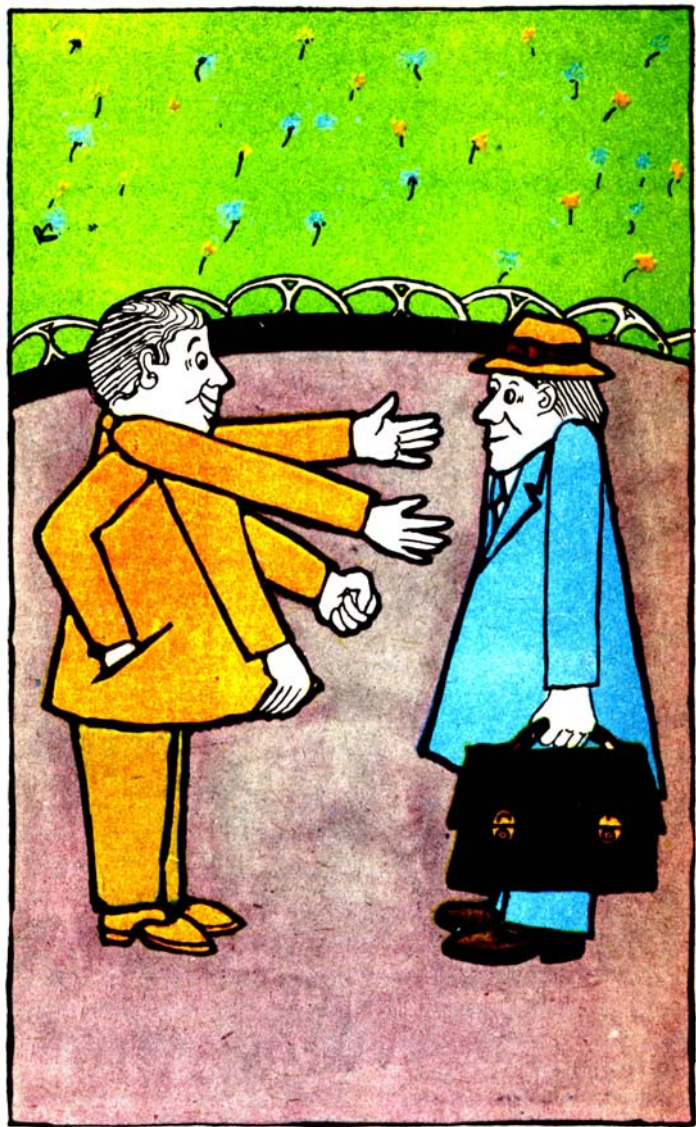
Не забывайте про гимнастику для мышц щек. Для этого щеки надо слегка как бы надуть, а затем выпустить воздух с некоторым сопротивлением. Можно слегка поглаживать кожу щек. Это улучшает кровообращение и позволяет лучше контролировать состояние мышц лица.

Следите за голосом. Все, что было достигнуто утром, во время «зарядки настроения», должно сохраниться.

Контроль за голосом одновременно позволяет контролировать и психическое состояние, а следовательно, применять оперативные меры по его коррекции. Вот вы почувствовали, что голос звучит не так, как хочется. Для профилактики плохого настроения можно сделать несколько упражнений. Их разработал большой энтузиаст этого способа саморегуляции А. И. Попов.

Проверьте свою осанку. Подтяните живот, мышцы спины. Талия станет как бы более тонкой. Теперь чуть слышно произнося звук «о», одновременно напрягайте мышцы спины. Для контроля положите ладони обеих рук на поясницу, произносите на выдохе разные гласные. Следите за тем, чтобы вам ничто не мешало, а голову держите прямо, не опускайте подбородок, мышцы спины в момент произношения звуков должны напрягаться все больше и больше. Это упражнение можно делать как сидя, так и стоя.

Теперь снимите руки с поясницы и заведите их за спину ладонями вверх, как будто вы под-



держиваете невидимый груз. Произнося звуки, одновременно поднимайте ладони вверх на 3—5 см. При этом более выразительно сокращаются мышцы спины и живота.

Последнее упражнение, которое можно выполнять прямо на рабочем месте с целью коррекции своего состояния.

Исходное положение то же, что и в первом упражнении. Не сгибая туловища и следя за осанкой, положите руки на наружные поверхности бедер, чуть выше колен. Произнося на выдохе гласный звук «о», одновременно напрягайте не только мышцы живота и спины, но также и мышцы промежности. При правильном выполнении упражнения вы заметите, как постепенно вместе с произнесением нужного гласного звука все больше и больше будут сокращаться наружные мышцы голени.

Следите за руками. Руки должны быть спокойными. Не надо сцеплять пальцы, сжимать их в кулаки. Не следует делать лишних движений, тереть пальцами край одежды, скручивать бумагу, чертить линии. Руки являются индикатором психического состояния, недаром за управление пальцами рук «отвечают» довольно обширные зоны коры головного мозга. Поэтому упражнения для рук весьма полезны: с одной стороны, они помогают тренировать мышечное чувство, координацию движений; с другой — регулировать психическое напряжение.

Существует несколько упражнений, которые можно выполнять в микропаузах.

Первое — это сжатие и разжимание пальцев в кулаки. Делать это надо энергично, чувствуя, как в момент сжатия напрягаются не только мышцы пальцев и предплечий. В каждом случае сжимать и разжимать пальцы надо до появления легкой усталости.

Второе упражнение — вращение кистей в лучезапястных суставах. Пальцы рук при этом могут

быть слегка сжаты в кулаки, движения надо делать энергично, в достаточно быстром темпе. Вращения кистей осуществляется в противоположные стороны. Например, правая рука против часовой стрелки, а левая — по часовой, после появления легкой усталости направление вращений изменяется.

Последнее упражнение — встряхивания кистей рук. Для этого надо опустить руки вниз, расслабить и делать встряхивающие движения. При этом кисти колеблются сначала в направлении вперед и назад, а затем из стороны в сторону. Не надо делать круговых движений, так как это невольно вызывает напряжение мышц предплечья.

Не забывайте про дыхание. Специфика труда любого рода приводит к тому, что многие невольно начинают неровно и напряженно дышать. Это проявляется в первую очередь в ухудшении фазы выдоха. В результате в легких увеличивается доля остаточного воздуха и, следовательно, снижается эффективность газообмена. Вдыхаемый воздух меньше проникает в нижние доли легкого, снижается возможность его контакта с сосудами легочных альвеол.

Специальная дыхательная гимнастика улучшит работоспособность и поднимет настроение. Итак, сидя на стуле, вдохните, распрямите плечи, поднимите подбородок. Последите за тем, чтобы при вдохе равномерно работали мышцы брюшного пресса и грудные мышцы.

Наиболее рациональным является смешанное дыхание, когда в процессе вдоха и выдоха участвуют и грудные мышцы, и диафрагма, и мышцы брюшного пресса. Такое дыхание не только обеспечивает лучшую вентиляцию легких, но и позволяет в нужный момент резко увеличить количество вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, обеспечить поступление необходимого для организма количества кислорода.

В процессе работы часто приходится находиться в вынужденных позах — сидя или стоя, наклонив-

шись к станку. Это затрудняет дыхание. Поэтому необходимо время от времени выполнять специальные дыхательные упражнения.

Самым простым является следующее. При вдохе распрямить плечи, слегка согнутые в локтях руки немного отвести назад. При выдохе плечи подаются вперед, руки опускаются вниз. Можно сделать это упражнение более эффективным, при вдохе поднимая руки вверх, а при выдохе опуская их вниз с одновременным сгибанием туловища в пояснице.

Тренируя дыхание, можно применять для самопроверки простейшие тесты. Одним из них является контроль за длительностью выдоха. Засеките время и последите, как долго после глубокого вдоха вы сможете выдыхать. Если этот процесс продолжается у мужчин не менее 35 секунд, а у женщин 25 секунд, то, скорее всего, жизненная емкость легких достаточная. Выдыхать надо равномерно, не задерживая дыхания.

Во время работы следите за тем, чтобы не задерживать дыхания. Дышать надо ритмично. На эффективность дыхания влияет не только особенность позы, обусловленная требованием трудовой деятельности, но и разговоры. В процессе разговора невольно приходится задерживать дыхание, что постепенно вырабатывает привычку дышать неритмично и поверхностно.

Повышенное нервное напряжение, эмоциональная нагрузка отражаются в том числе и на дыхании. При этом вслед за частым дыханием могут наступить фазы задержки на вдохе, вслед за которыми идет нередко глубокий компенсаторный выдох. Чтобы проверить себя, не забывайте время от времени подсчитывать число дыхательных движений за минуту. Их число должно составлять от 12 до 18. Более частое, как и более редкое, дыхание нежелательно. Следите за ритмом и не допускайте произвольной задержки дыхания.

Контролируйте мышцы ног. Ноги могут устать

не только в том случае, когда работа стоячая, но и если приходится много сидеть. В любом случае затрудняется кровообращение, появляется ощущение дискомфорта в тех или иных мышечных группах.

Полезно делать специальные упражнения для ног.

Вот несколько из них.

Максимально сгибайте и разгибайте ноги в голеностопном суставе. Каждое конечное положение задерживайте, фиксируя мышечными ощущениями. Если упражнение делается сидя, можно сначала не отрывать стоп от пола. При этом попеременно точкой опоры является то пятка, то носок. Затем это же упражнение можно повторить, приподняв ноги от пола. Мышцы брюшного пресса и промежности в этом случае напрягаются, поэтому, сделав 5—6 сгибательно-разгибательных движений, опустите ноги. Старайтесь не задерживать дыхания, следите за осанкой.

Можно вытягивать ноги вперед, а затем сгибать их в коленях. В тот момент, когда ноги вытянуты, сделайте несколько сгибательно-разгибательных движений в голеностопных суставах. Полезны также вращательные движения стоп.

При стоячей работе можно время от времени покачиваться, перенося тяжесть тела с пятки на носок и обратно.

Опираясь последовательно то на одну, то на другую ногу, полезно делать сгибательно-разгибательные и вращательные движения в голеностопном суставе свободной ноги.

Если позволяет обувь, можно походить, ступая сначала на внешней, затем на внутренней стороне стоп. Эти упражнения не только улучшают кровообращение, но и являются хорошим средством профилактики плоскостопия.

Заканчивайте гимнастику потряхивающими движениями ног. Мышцы не должны быть при этом напряженными.

«УЧИТЕСЬ ВЛАДСТВОВАТЬ СОБОЮ»

В процессе трудового дня неизбежны моменты, когда необходимо сознательно регулировать уровень нервно-психической активности. В одном случае активность снижается, появляется чувство безразличия. В другом, наоборот, нарастает нервное напряжение. Следует учесть, что по мере снижения работоспособности изменяется и эмоциональная устойчивость, появляется ненужная раздражительность. Факторы, которые до этого казались совершенно нейтральными, начинают восприниматься иначе, вызывают гнев, обиду.

Важно все время контролировать себя, не допускать снижения работоспособности ниже определенной критической нормы. В момент нарастания утомления центральная нервная система повышает свою активность, мобилизует внутренние резервы, подключает аппарат эмоций. Поэтому по состоянию нервно-психической активности в это время можно косвенно судить и о работоспособности. Применяйте следующий несложный тест. Посмотрите на часы и постарайтесь запомнить 5-секундный интервал. Теперь засекайте время и начинайте его мысленно отсчитывать. Отсчитав 10 интервалов, посмотрите на часы. Если вы возбуждены, то 10 интервалов будут отсчитаны быстрее чем за 50 секунд. Чем больше вы возбуждены, тем быстрее счет. Тест можно упростить, если мысленно просчитать до 20, стараясь «отмерить» 20 секунд. Если на это ушло меньше 16 секунд, значит, ваше возбуждение достаточно сильное. Следовательно, надо прибегать к каким-то средствам саморегуляции, направленным на снижение избыточной нервно-психической активности.

Сразу же вспомните, не забыты ли двигательные ощущения. Вытяните руки, растопылив пальцы, почувствуйте удовольствие от этого потягивания. Сожмите руки в кулаки, разожмите. Встряхните

руки. Теперь можно потянуться всем телом, не топясь вернуться в исходное положение. Зафиксируйте возникшие ощущения. Теперь слегка напрягите мышцы тела, можно это сделать последовательно: начать с рук, потом «включить» мышцы спины, груди, живота, наконец, мышцы промежности и ног. Напряжение мышц не должно быть сильным. Это скорее проверка того, насколько они поддаются произвольным командам. Итак, все тело слегка напряжено — теперь надо расслабить мышцы (насколько это возможно). Чтобы расслабление было более эффективным, можно сделать несколько встряхивающих движений руками, ногами. Мышцы лица тоже надо расслабить, «надеть маску релаксации». Чем больше устраняется напряжение отдельных мышц, тем выше эффект, связанный со снятием избыточной нервной активности. Весь комплекс движений, включающих



упражнения на растягивание, напряжение и расслабление, можно повторить 5—10 раз. Не следует спешить, каждая фаза играет свою роль. Помните: мышечные ощущения крайне важны. Они — побудители выработки гормонов, обеспечивающих чувство уверенности, внутреннего покоя, желание выполнить задуманное. Само ощущение покоя будет тем более полным, чем интенсивнее были перед этим те или иные двигательные ощущения, связанные с конкретной мышечной деятельностью.

Весьма полезно делать дыхательные упражнения для успокоения. Вдох надо делать достаточно глубокий, выдох — длительный, примерно в два раза продолжительнее вдоха. Например, если вы вдыхаете на счет 1—2, то выдыхать надо на счет 1—4. При вдохе на счет 1—3 выдох должен быть на счет 1—6 и т. д. Дышать таким образом нужно 2—3 минуты.



Хороший эффект достигается и в тех случаях, когда после медленного глубокого вдоха дыхание произвольно задерживается на 10—20 секунд, затем следует такой же продолжительный выдох. Это упражнение очень полезно в тех случаях, когда надо волевым усилием подавить нарастающую волну гнева или предотвратить «вспышку» отрицательных эмоций.

Иногда целесообразно в процессе задержки дыхания сделать с закрытым ртом несколько глотательных движений.

Обратите внимание, что в этих упражнениях также присутствуют фазы растягивания, напряжения и расслабления. Однако при этом в мозг идут нервные импульсы преимущественно от органов и мышц, участвующих в процессе дыхания. Поэтому дыхательные упражнения очень полезно дополнять психорегулирующей гимнастикой для мышц тела.

Выполнять любые упражнения, связанные с саморегуляцией, нужно осмысленно, с убежденностью в их важности и целесообразности. Самые хорошие психорегулирующие приемы, выполняемые пассивно, без соответствующего отношения, резко теряют в эффективности, а то и просто становятся бессмысленными. Специальная психомышечная гимнастика может дополняться самовнушением чувства покоя и уверенности. Для того чтобы лучше почувствовать успокоение, можно мысленно «дорисовать» его необходимые компоненты, в первую очередь ощущения тяжести и тепла.

Сидя положив руки на колени и свесив кисти между ног, внушайте себе:

мои руки постепенно тяжелеют...

все больше и больше тяжелеют руки...

Так как кисти рук опущены вниз, ощущение тяжести возникает достаточно быстро. Несколько сложнее мысленно вызвать появление тепла. Однако после некоторой тренировки и при наличии терпения тепло все же возникает, да это и естественно. К рукам, опущенным вниз, приливает боль-

ше крови, раскрываются дополнительные сосуды, которые в обычном состоянии не функционируют.

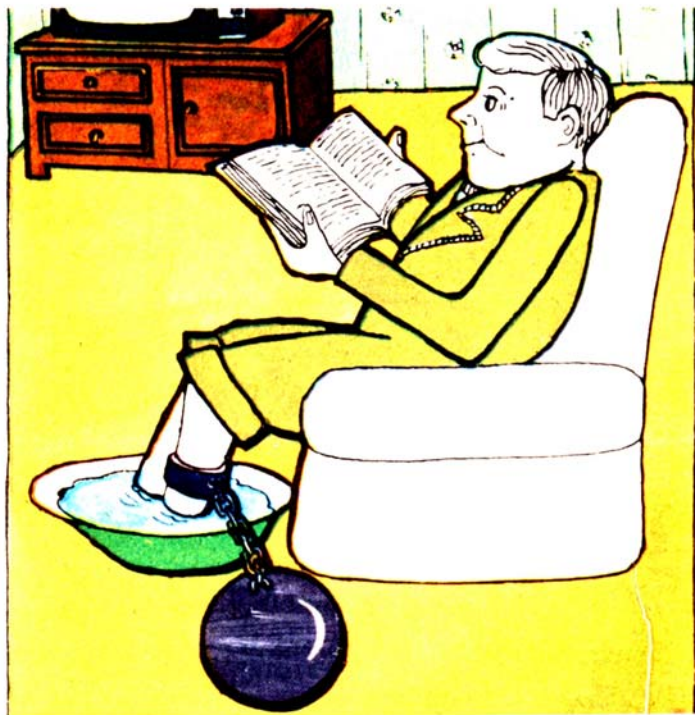
Формулы самовнушения могут быть следующими:

мои руки постепенно теплеют...

все больше и больше теплеют руки...

чувство тепла нарастает, усиливается...

Упражнения психомышечной гимнастики надо обязательно заканчивать приемом самоубеждения или самоприказа, направленного на поддержание хорошего настроения. При этом может быть дана примерно следующая самоустановка: «Сделаны все необходимые упражнения. Состояние все лучше и лучше. Настроение хорошее».



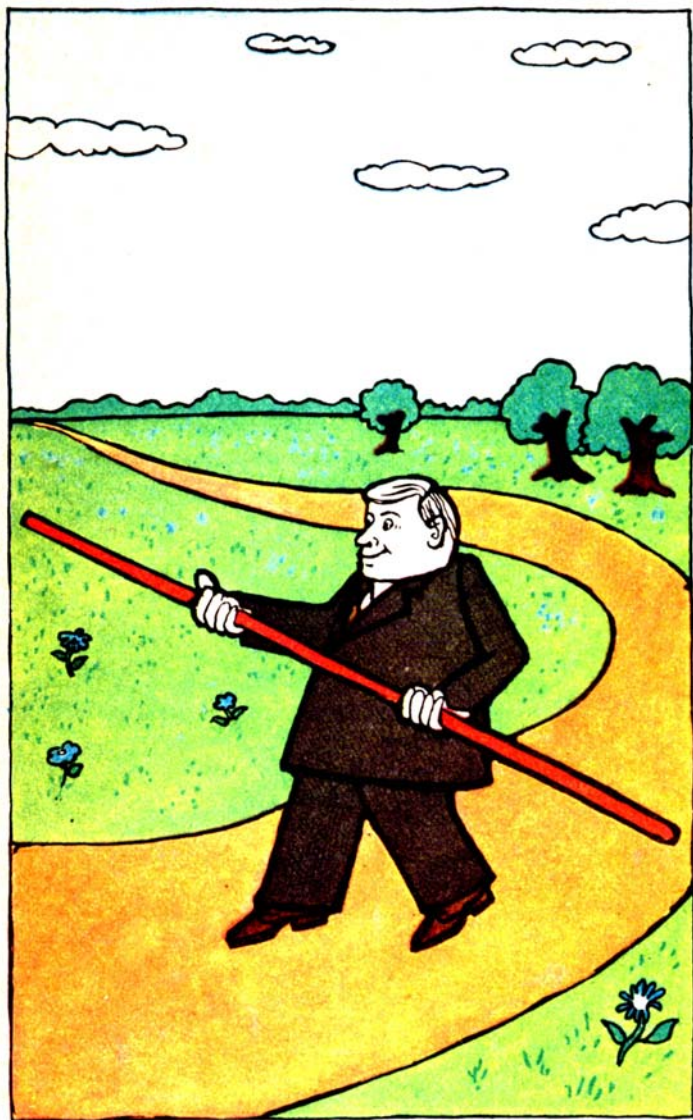
ПРОСТЕЙШИЕ ПРИЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РАЗРЯДКИ

Следует сразу же оговориться, что все приемы, предназначенные для поддержания хорошего настроения и снятия избыточной нервной напряженности, подходят и для эмоциональной разрядки. Однако в ряде случаев этого бывает недостаточно, так как уже произошел определенный функциональный сдвиг. Образно говоря, эмоциональный тонус дошел до критического порога. Необходимо снизить его величину как можно быстрее, иначе нервного взрыва не избежать. Как же предотвратить неожиданные слезы, неоправданные обвинения, грубые слова?..

Если вы не можете покинуть свое рабочее место, можно использовать упражнения для дыхания. При этом надо сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 10—15 секунд, а затем резко выдохнуть. Дыхательные упражнения лучше сочетать с мышечным напряжением и расслаблением. Например, сделать вдох, задержать дыхание, сжать руки в кулаки, напрячь мышцы рук, спины, живота, промежности. Резко выдохнуть, расслабить все мышцы тела, сделать несколько встряхивающих движений, как бы освобождаясь от всего плохого и ненужного. Повторить это упражнение несколько раз. В каждом конкретном случае нужно делать акцент на фазе разрядки.

Нельзя забывать о выражении лица. Сразу же взгляните в свое внутреннее зеркало, избавьте лицо от ненужных мышечных зажимов. При задержке дыхания слегка надувайте щеки, сделайте глотательные движения. После выдоха проведите по лицу рукой, как бы убирая выражение тревоги, злости, раздражения. Поднимите углы губ вверх, не забудьте про улыбку. Постарайтесь ощутить ее на лице.

Проведите рукой по мышцам шеи. Если они



напряжены, наклоните голову вперед, назад, сделайте несколько вращательных движений. Можно слегка помассировать шею. Легкими движениями погладите мышцы от плеча к уху. Слегка потрите подушечками пальцев заушные бугры. Это улучшает приток крови к голове и облегчает нервную разрядку.

Если нервное напряжение возникло перед обедом или в конце рабочего дня, большую пользу может принести ходьба.

Ходьба с целью эмоциональной разрядки должна строиться следующим образом. Сначала надо 3—5 минут пройти в быстром темпе. Это должно помочь отвлечься, максимально включить в работу мышечный и сердечно-сосудистый аппараты. Идти надо свободно, размашистой походкой, сохраняя правильную осанку. Дышать ровно, спокойно, может быть лишь немного более интенсивно выполняя вдох. Затем 1—1,5 минуты пройти в более медленном темпе и вновь ускорить шаг. Хорошо при этом ввести элемент соревнования. Например, догнать и обойти впереди идущего человека, пройти до намеченного пункта за заданное время. Через 3—5 минут нужно вновь сбавить темп. Полезно в такт шагов слегка напрягать мышцы рук, спины и живота, затем их расслаблять и время от времени делать встряхивающие движения. Например, на 4 шага — напряжение, на 6—10 шагов — расслабление. Ноги при этом не должны напрягаться. Идти все время следует легкой, свободной походкой.

В процессе ходьбы с целью эмоциональной разрядки можно использовать некоторые формулы самоубеждения и самоприказов. Например: «Я успокаиваюсь. С каждым шагом все плохое уходит. Возвращается уверенность, спокойствие, хорошее настроение».

ХОРОШИЙ СОН — ЗАЛОГ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Стоит ли говорить, как важен для каждого человека здоровый, крепкий сон! Ощущение, что организм хорошо отдохнул, неизменно сопровождается приливом энергии, бодрости, желанием двигаться и работать.

Работоспособность и настроение находятся в прямой зависимости от сна. Трудно ожидать, что плохо спавший человек наутро будет содержательно и творчески трудиться. Вероятно, он будет выполнять свою работу шаблонно, стереотипно. Еще чаще плохой сон провоцирует эмоциональную несдержанность, при которой обычно нейтральные факторы становятся значимыми, вызывают гнев или обиду. При этом, как правило, снижается творческая активность, ухудшается память, внимание, замедляется реакция, нарушается координация движений.

К сожалению, попытки выйти из того или иного затруднительного положения за счет сна предпринимаются многими. Помимо лиц, занимающих у сна время, для того чтобы выполнить срочную работу, есть просто любители ночных бдений. Одни увлекаются чтением книг в ночные часы, другие могут заиграться в шахматы, карты, домино... Такое поведение неправильно. И не только потому, что назавтра будет низкая работоспособность и плохое настроение. Одним днем, в конце концов, можно было бы и пожертвовать. Последствия гораздо хуже.

Произвольное сокращение длительности сна разрушает привычку спать. В результате развивается бессонница. Сон становится неглубоким, неэффективным, перенасыщенным тревожными сновидениями. Даже одноразовое нарушение сна не компенсируется более продолжительным сном в следующую ночь. Вмешательство в сложную сис-

тому биологических ритмов приводит к тому, что и через день может ощущаться вялость, а ночью, перед тем как лечь спать, неожиданно возникает возбуждение.

Об этом надо помнить и тем, кто любит на ночь покурить. Никотин снижает качество сна, делает его менее глубоким. Плохую услугу себе оказывают люди, любящие на ночь «выпить кофейку» или «пропустить» одну-другую рюмку спиртного.

Здоровье, работоспособность, характер отношений с окружающими и близкими людьми во многом зависят от качества сна. Поэтому понятие «гигиена сна» должно занять соответствующее место в системе профилактических мероприятий, направленных на борьбу за здоровье человека.

С чего же начать заботиться о хорошем сне? Очевидно, одним из главных условий успеха является организация рационального режима труда и отдыха. Основным при этом является четкое определение часов отхода ко сну и подъема. Следует воспитывать привычку засыпать и вставать в одно и то же время. Необходимо запомнить, что организм человека имеет врожденный, безусловный рефлекс: в лежачем положении засыпать. Поэтому не стремитесь его разрушать, читая ночью или продолжая лежать после того, как вы утром проснулись.

Вторым важным требованием является обязательная разгрузка психики. Дело в том, что во сне работа мозга продолжается, происходит переработка поступившей в течение дня информации, ее упорядочение. Все это начинается заранее, еще во время бодрствования. Поэтому за 2—3 часа до сна надо постараться максимально разгрузить мозг, создавая ему комфортные условия для своего рода «наведения порядка в собственном хозяйстве».

Третьим условием является создание благоприятного эмоционального фона. Очевидно, что любое повышение нервной активности затрудняет переход от бодрствования к покою и сну. Поэтому

очень важно вечером избегать всего, что может вас расстроить, взволновать. Возьмите себе за правило вечером не пытаться решать трудные задачи, не перегружать себя излишней умственной работой, не создавать дополнительных возможностей для появления отрицательных эмоций.

В течение дня лицам, страдающим расстройством сна, надо стараться не пить крепкий кофе, чай, не принимать тонизирующих препаратов типа элетерококка, настойки китайского лимонника и т. п.

Большое значение имеет вечерний период. Сон — особое психическое состояние, в котором мозг совершает определенную работу, направленную на лучшее восстановление работоспособности, и для этого нужна определенная психическая энергия. Поэтому сразу же после работы старайтесь разгрузить свою психику, переключиться, сделать все возможное, чтобы помочь организму перейти от бодрствования ко сну.

Хорошо помогают прогулки. При этом желательно не разговаривать, ходить не торопясь, спокойной, расслабленной походкой, стараться думать о чем-то приятном или на отвлеченные темы. Можно дышать по успокоительному типу. Продолжительность прогулки не должна превышать 30—40 минут. Она может быть за 2—3 часа до сна, но лучше, если непосредственно перед ним.

Людям, жалующимся на неполноценный сон, необходимо прекратить смотреть телевизор по крайней мере за 2 часа до предполагаемого времени засыпания. Для переключения можно почитать что-нибудь нейтральное, послушать музыку.

Очень полезны специальные расслабляющие упражнения. Они напоминают те, которые выполняются утром, но особое внимание при их выполнении следует уделять стадии расслабления. Она должна быть достаточно продолжительной. Потянитесь, сделайте вдох, слегка напрягите мышцы, задержите дыхание, затем опустите руки вниз, расслабьтесь, наклоните корпус вперед, сделайте

глубокий продолжительный выдох, соблюдая правила успокоительного дыхания.

Большую пользу могут принести водные процедуры. Кратковременный теплый душ или хвойная ванна усиливают общий эффект расслабления. Тепло не надо растирать полотенцем — это может вызвать возбуждение. Лучше просто завернуться в простыню. Если сразу после этого лечь в постель, то через несколько минут возникнет приятное ощущение тепла и покоя.

Однако для многих тут-то и начинается самое неприятное. Сон не идет.

Многие начинают бояться ложиться в постель, не желая лишний раз испытывать разочарование.

А если поступить наоборот? Не ждать сна. Лечь, устроиться поудобнее, расслабить мышцы рук, ног, спины, шеи, лица. Почувствовать приятное ощущение от того, что тело расслаблено, и спокойно отдыхать.

Затем воспользуйтесь следующими приемами саморегуляции. Сконцентрируйте внимание на руках, расслабляя их, повторяйте про себя: «Руки начинают расслабляться... расслабление все больше и больше... появляется чувство тяжести, тяжесть в руках нарастает, усиливается». После того как вызываемые ощущения тяжести станут реальными, можно попробовать вызвать чувство тепла, повторяя про себя: «В руках появляется тепло... тепло струится вниз по рукам в кончики пальцев...» Через некоторое время вы почувствуете, что «мысль уходит», вам трудно удерживать внимание только на руках. Тогда немедленно надо выбрать новый объект, переключиться на мышцы живота. Начинайте мысленно повторять: «Мышцы брюшного пресса отдыхают, приятно расслаблены, теплые...» Затем переключайтесь на голову. Повторяйте про себя: «Мышцы лица расслаблены, лоб приятно прохладный... никаких мыслей, только отдых, покой и расслабление».

Вслед за этим надо вновь переходить к фикса-

ции внимания на руках, затем — на мышцах живота, и так все сначала, по кругу.

Не огорчайтесь, если поначалу не все ощущения будут такими, как этого бы хотелось. Главное — концентрировать внимание на самой процедуре самовнушения требуемых состояний. Если сон все-таки не приходит, а формулы самовнушения перебиваются посторонними мыслями, воспоминаниями, тогда лучше встать. Можно почитать какую-нибудь книгу, желательно с легким, развлекательным сюжетом, посмотреть альбом с репродукциями картин любимых художников. Такое переключение позволит отвлечься, снять спонтанное напряжение, затормозить ненужную активность. Можно походить по комнате, повторяя про себя формулы самовнушения, покоя и расслабления.

Учтите, что заснуть труднее, если в комнате душно, воздух тяжелый, пахнет табачным дымом. Поэтому не забывайте проветривать на ночь помещение. Постепенно привыкайте спать, оставляя форточку открытой.

Хороший сон во многом зависит от вашего отношения к себе. Соблюдая правила гигиены здоровья, вы обретете полноценный, поистине восстанавливающий сон, который вернет вам силы, даст бодрость и хорошее настроение утром.

Некрасов В. П.

Н 48 Всегда в хорошем настроении: методы психорегуляции. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 32 с., ил.

В буклете изложены методы психорегуляции, которыми легко овладеть самостоятельно. Это специальные дыхательные упражнения, приемы, основанные на целенаправленном изменении мимики лица, позы, осанки, а также так называемые способы отвлечения.

Предлагаемые методы, по существу, могут трактоваться как «ключ к себе».

Для массового читателя.

Н 4201000000—044
0091011—86 30—86

ББК 88
15

© Издательство «Физкультура и спорт», 1986 г.

Валентин Петрович Некрасов

ВСЕГДА В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ
(методы психорегуляции)

Зав. редакцией Т. В. Козлова
Редактор Н. П. Крушинская
Художник И. С. Нарижный
Художественный редактор Е. С. Пермяков
Технический редактор Е. И. Блиндер
Корректор З. Г. Самылкина

Сдано в набор 31.07.85. Подписано к печати 24.12.85. А 14680. Формат 70×90/32. Бумага офс. Гарнитура «Журн. рубл.» Офсетная печать. Усл. п. л. 1,17. Усл. кр.-отт. 4,68. Уч.-изд. л. 1,45. Тираж 200 000 экз. Издат. № 7761. Зак. № 599. Цена 10 коп.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств полиграфии и книжной торговли, 101421, Москва, К-6, Каляевская ул., 27

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

