**«Утверждаю»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

**МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН**

проведения занятий по психологической подготовке с личным составом дежурных караулов \_\_\_\_ ПСЧ

**Тема № 1.1**: «Приемы восстановления функционального состояния на рабочем месте»

**Вид занятия:** Практическое занятие (семинар).

**Отводимое время:** 1 час.

**Цель занятия:** повышение уровня подготовки л/с.

**Место проведения занятия:** учебный класс.

1. **Литература используемая при проведении занятия:**

1. Психология в экстремальных ситуациях для спасателей и пожарных / Под ред. Ю.С. Шойгу М.: 2007.

2. Психология. Словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990.

3. Приемы психологической саморегуляции. Методическое руководство / Т. Ю. Матафонова. М. ЦЭПП МЧС России, 2005.

1. **Развернутый план занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Учебные вопросы (включая контроль занятий) | Время (мин) | Содержание учебного вопроса метод отработки и материальное обеспечение (в т. ч. технические средства обучения) учебного вопроса. |
| 1 | Подготовительная часть | 5 | Сбор л/с и ознакомление с темой занятия. |
| 2 | Основная часть | 30 | **Приемы восстановления функционального состояния на рабочем месте.**  Понятие «функциональное состояние» как научная категория первоначально сформировалось в физиологии, где использовалось для характеристики деятель­ности организма. В отечественной психологической литературе это понятие по­явилось сравнительно недавно и связано с именами А. Б. Леоновой и В. И. Медве­дева. Они определяют функциональное состояние как «интегральный комплекс характеристик тех функций и качеств человека, которые прямо или косвенно обу­словливают выполнение деятельности, т. е. создают возможность деятельности».    По роду деятельности каждый из Вас знаком с ситуациями пребывания, порой длительного, в экстремальной ситуации. Можно с уверенностью говорить, что каждый профессионал способен адаптироваться к условиям экстремальной деятельности, хотя это во многом зависит от ресурсов психики. Тем не менее, профессиональная деятельность сотрудников МЧС, ежедневно сталкивающихся с серьезной угрозой для жизни и здоровья, часто усугубляется еще и *событиями, выходящими за пределы привычных профессиональных ситуаций, травматичными непосредственно для психики профессионала*.  К таким событиям можно отнести гибель или серьезную травматизацию коллеги, особенно если это произошло нелепо, случайно. Случаи гибели и травматизации детей, особенно если ребенок сначала был спасен из пожара или завала, а потом скончался на руках спасателя. Масштабные пожары, когда спасти людей не удается в силу разных обстоятельств, и профессионал становится свидетелем гибели людей, выпрыгивающих из окон, или сгорающих заживо. Ситуации, когда доводится быть свидетелем реакции родственников на гибель своих близких, выслушивать обвинительные высказывания в свой адрес.  *Потеря контроля над происходящим на какой-то период времени не означает, что невозможно регулировать свое психоэмоциональное состояние.*  Есть и другие варианты неприятных последствий регулярного пребывания в экстремальных ситуациях. Дело в том, что ежедневное пребывание в экстремальных ситуациях не производит сильного эффекта травматизации профессионала само по себе, так как по роду деятельности ему часто доводится работать в подобных условиях, но имеет особенность накапливаться. Накопление «мини-травм», не заметных в стандартных условиях профессиональной деятельности, может приводить к эффекту профессионального выгорания.  Можно привести пример такой «мини-травмы»: в стандартной, привычной ситуации тушения пожара Вы заметили, что погиб домашний питомец, а Вы очень любите животных. В этот момент Вы можете испытать очень сильные чувства, даже не осознавая этого. В условиях дефицита времени, необходимости быстрых, слаженных действий команды, Вы забыли об этом. Позже могли вспомнить, но поделиться с коллегами или друзьями постеснялись, будучи уверенным, что не поймут, высмеют и т.д., немного погоревали, и как будто забылось. На самом же деле это негативное чувство никуда не делось, и стало одним из вытесненных из сознания компонентов, которые, накопившись в достаточном объеме, способны привести к негативным последствиям и неприятным ситуациям в будущем. Но даже если Вы все же решились рассказать кому-то о нахлынувших чувствах, нет гарантии, что тем самым Вы ослабили воздействие стресс-фактора.  Потому что бытовой диалог, например двух профессионалов, сильно отличается от общения со специалистом-психологом.  Что Вы, как правило, можете услышать в ответ на рассказ о своем переживании? «Да ладно тебе, нашел, о чем горевать», «Не заморачивайся», «Все будет нормально», тем самым человек обесценивает Ваши чувства и, по сути, дает запрет на переживания. В этот момент человек, конечно же, сочувствует Вам, но заботится о себе. Людям трудно, а кому-то просто невыносимо вникать в чужие переживания.  Представьте себе ситуацию, когда Ваш товарищ или коллега и со своими то переживаниями не в состоянии справится, что бывает очень часто, а еще и Ваши переживания. Для него это уж точно перебор. Да и иерархия ценностей у каждого – своя, и то, что для Вас важно, может казаться пустяком другому человеку, и он может всерьез не понимать, о чем Вы переживаете. Таким образом, поддержка друзей и близких – это по большей части иллюзия. Конечно, многократное проговаривание немного снижает накал переживания, но не снимает его. Фактически, Вас убеждают спрятать свои чувства подальше, так Вы и поступаете. Возможно, Вы с каждым годом все реже рассказываете о своих переживаниях, считаете, что Вас не понимают, и вероятно это действительно так. Но даже, если разговор с близкими и знакомыми оказывается действенным, человек с пониманием относится к Вашим чувствам, разрешает Вам выплеснуть наболевшее и пережить ваши эмоции, то одного только разговора не достаточно для полной проработки негативных состояний (возможные варианты снижения последствий накопительного эффекта стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности перечислены ниже()ботки негативных состояний. Оодного только разговора не достаточно для полной проработки негативных состояний. леснуть наболе). Стресс накапливается, а, переполнив сосуд терпения, выплескивается в самых неожиданных ситуациях. Вам доводилось размышлять о том: «…что это я так вспылил, особого повода к этому не было?», вот это и есть тот самый момент, когда сосуд переполнен, и из него надо слить, хоть что-нибудь, а то «затопит». Когда «затопило» - это уже опасно для здоровья. Большинство взрослых людей с устойчивой психикой, просто время от времени «отливают» из своего сосуда на окружающих, и им слегка легчает. Часто, в этот момент, человек испытывает чувство вины за свое поведение, но потом уговаривает себя: «ну с кем не бывает…». Менее подвержены накопительному эффекту люди общительные, умеющие полноценно отдыхать, задействованные в какой-либо общественной деятельности, периодически занимающиеся спортом, имеющие увлечение, в которое вкладывается духовный потенциал, особенно если это творческие увлечения, такие как написание стихов, рисование, лепка, любая работа руками, направленная на создание чего-либо*.* И тем не менее, такой риск всегда существует.    *Первые признаки эффекта профессионального выгорания можно легко отследить.*  Если в последнее время Вы стали отмечать, что Ваше внутреннее состояние сильно изменилось, например:  - Вы не удовлетворены собой, своей профессией, должностью;  - чувствуете безысходность, тупик, невозможность что-либо изменить;  - Вы перестали замечать детали в профессиональной деятельности;  - стараетесь максимально упростить свои профессиональные обязанности;  - часто Ваша реакция не соответствует обстоятельствам;  - замечаете, что уже не так тепло, как раньше относитесь к родным, близким, друзьям и знакомым;  - находите чаще шаблонные, короткие фразы для общения, вместо полноценного диалога;  - смотрите на человека, как на неодушевленный объект;  - Вас не трогает вид раненого животного, тогда как раньше это вызывало довольно сильные эмоции;  - чувствуете, что все чаще «ненавидите» окружающих, «презираете», иногда хочется просто «взять автомат и всех…»;  - чувствуете, что «больше не выдержите»;  - часто простужаетесь или просто болеете.  Это как раз те сигналы,  которые показывают, что процесс профессионального выгорания уже начался.  Не ждите, пока организм придумает Вам болезнь, которая позволит оставить работу. Не дожидайтесь момента, когда каждый день для расслабления, или для того, что бы уснуть потребуется значительная доза алкоголя. Предотвратите окончательное нервное и психическое истощение, займитесь этим как можно быстрее, и Ваша работа вновь обретет первоначальную привлекательность, и не будет отнимать все силы и радость жизни. Позаботьтесь о себе сейчас. Конечно же, лучше всего обратиться к специалисту, но кое-что можно сделать и самостоятельно.  **Рекомендации по профилактике профессионального выгорания**   1. Посетить психолога 2. Снизить риск возникновения негативных последствий самостоятельно:   *-* многократно проговаривайте свои переживания в разговоре с членами семьи, друзьями, коллегами, знакомыми, не держите свои чувства при себе;  - старайтесь больше общаться, проводить время с друзьями, коллегами, быть им полезным, не замыкаться в себе и своих переживаниях;  - устройте ритуал прощания с неприятной ситуацией. Например, нарисуйте план происшествия, мысленно поместите на него все чувства, эмоции и телесные ощущения, связанные с ситуацией. Сверните, как бы заворачивая внутрь листа все эмоции, связанные с этим событием и сожгите, развейте пепел по ветру, или опустите в проточную воду, например, реку. (Вы можете придумать свой ритуал прощания…);  - займитесь бегом или другим спортом.  - найдите для себя приятное увлечение. Если это увлечение полностью захватывает, и Вы с удовольствием погружаетесь в любимое занятие, Вы тем самым снимаете негативные факторы травматического стресса. Особенно хорошо в этом смысле, работают творческие увлечения, такие как написание стихов, рисование, лепка, любая работа руками, направленная на создание чего-либо. Негатив, как бы выходит через руки, и размещается в плодах деятельности.  А так же одной из профилактических может стать освоение способов саморегуляции во время пребывания в экстремальной ситуации и после нее:  **Как достичь спокойствия, находясь в экстремальной ситуации?**  Чтобы сделать это наиболее эффектив­но, необходимо использовать закономерно­сти, определяющие нашу реакцию в экст­ремальной ситуации:   * во-первых, ситуация *воспринимается* органами чувств; * во-вторых, молниеносно неосознанно *оценивается* на предмет «опасности-безопасности»; * в-третьих, стремительно *запускаются физиологические реакции,* необходимые для приспособления к дан­ной ситуации и *появляются* соответствующие *эмоции,* спектр которых зависит от оценки ситуа­ции (например, если «опасно» - страх, если «безопасно» - спокой­ствие).   Физиологические изменения, развиваю­щиеся в организме человека в экстремаль­ной ситуации сформированы эволюцией и способствуют наилучшему выживанию. И именно в этих реакциях сокрыты, как опасность разрушительных последствий, так и огромный потенциал приемов, кото­рые повышают нашу устойчивость в экст­ремальных ситуациях.  *Можно выделить две системы организма, изменения в которых при нахождении в экстремальной, а значит - стрессовой ситуации наиболее* *выражены.*  (Однако, пребывая в экстремальных усло­виях, человек не всегда способен заметить из­менения в организме, так как его внимание поглощено происходящим.)  Прежде всего, реагирует мышечная систе­ма. Мышечные структуры оперативно приво­дятся в напряженное состояние в результате выделения нервными окончаниями норадреналина. Эта мобилизация мышечной актив­ности есть древнейший механизм выживания: все живые организмы при встрече со стрес­сором (например, соперником по племени или хищником) либо вступают в схватку с ним, либо убегают от него (или замирают), что в любом случае требует активной работы мышц. И человек - не исключение: мышцы приводятся в состояние «боеготовности». Но, в отличие от животных, это напряжение не сбрасывается при помощи тех приемов, кото­рые находились в репертуаре предков, так как этому препятствуют определенные социаль­ные нормы и правила. И в результате, зачас­тую, по закону сохранения энергии, это на­пряжение накапливается, поддерживая психологический дискомфорт и приводя к те­лесным недугам (например, гипертония). Что делать с этой системой - чуть ниже.  Другая система - это дыхательная система. При нахождении в экстремальной ситуации неподготовленный человек начинает дышать «головой», а не «туловищем», как это происходит в нормальной обстановке. И при­чина тому — напряженные мышцы, которые препятствуют полноценным движениям груд­ной клетки. Вначале происходит задержка ды­хания, что приводит к уменьшению содержа­ния кислорода и увеличению количества углекислого газа в крови. Так как такое соот­ношение не является нормальным для орга­низма, то дыхание учащается, вдох становится длиннее, а выдох — короче. В результате раз­вивается гипервентиляция; в крови резко уве­личивается содержание кислорода, а содержа­ние углекислого газа падает. Но печальным следствием такой реакции может быть суже­ние кровеносных сосудов мозга, головокруже­ние и, в худшем случае, обморок.  Состояние мышечной и дыхательной систем можно управлять произвольно, добиваясь спокойствия и поведения, обеспечивающего безопасность.  Каким же образом мы можем использо­вать работу этих систем себе во благо? Преж­де всего, мы можем устранить излишнее на­пряжение в мышцах. Для того, что бы достичь этого, необходимо использовать технику, ко­торая известна под названием «самомонито­ринг». Эта техника заключается в выявлении и преодолении напряженности.  **Самомониторинг**  *Необходимо мысленно «пройтись» но все­му телу, задавая себе вопросы:*   1. Как мои мышцы? Не напряжены ли? 2. В какой позе я нахожусь? 3. Какова моя мимика в данный момент? 4. Как я дышу?   *При выявлении негативных признаков необходимо заняться их устранением:*   * постараться расслабить мышцы; * постараться изменить положение тела (если это возможно), сделав его наиболее удобным; * нормализовать дыхание и т.д.   *Для быстрого расслабления мышц можно использовать прием кратковременного усиления напряжения, которое неизбежно сменяется расслаблением.*  Эффективность этой техники обеспечивается определенными физиологическими механизмами, которые находятся в основе процессов мышечного напряжения – расслабления. Расслабление, вызванное в одной группе мышц отразится и на состоянии других групп и на общем состоянии организма, уменьшив, тем самым, уровень психоэмоционального напряжения.  *Экстренное расслабление мышц*  Необходимо сделать следующие действия:   * Слегка согнуть обе руки в локтевом суставе и сильно сжать кулаки; * Сфокусировать внимание на напряжении в руках и сосчитать до 5 или 7; * Плавно опустить руки; * Сконцентрировать внимание на ощущении в руках (может появиться тепло, холод, тяжесть, легкость и т.д. – у каждого человека спектр ощущений индивидуален). * Побыть в таком состоянии не менее 30-ти секунд.   Кроме того, любая физическая активность, если она возможна, так же приводит к избавлению от излишнего физического напряжения и, соответственно, уменьшает эмоциональное беспокойство.  Затем, мы можем нормализовать свое дыхание. Для этого необходимо использовать технику глубокого дыхания.  *В ситуациях, когда время предельно ограничено, дыхательную технику можно использовать самостоятельно (без других приемов) для достижения спокойствия.*  **Техника глубокого дыхания**   * Делаем глубокий вдох, длящийся не менее 2-ух секунд (для отсчета времени можно мысленно произносить «одна тысяча, две тысячи» - это и займет ориентировочно две секунды). * Задерживаем дыхание на одну – две секунды, то есть, делаем паузу. * Выдыхаем медленно и плавно, в течение трех секунд, не менее (обязательно выдох должен быть длиннее вдоха). * Затем снова глубокий вдох, без паузы, то есть, повтор цикла.   Повторяем 2-3 подобных циклов (предел до 3-ех, максимум до 5-ти за один подход).  В течении дня – до 15-20 раз.  Кроме нормализации дыхания выполнение этой техники приводит к восстановлению параметров работы сердечно-сосудистой системы: нормализации частоты сердцебиения и, в свою очередь, отчасти давления. Это происходит в результате усиления естественного физиологического эффекта: на вдохе у любого человека сердцебиение ускоряется, а на выходе – замедляется (такие изменения простым прощупыванием пульса заметить невозможно, это выявляется только чувствительными приборами).  Но что нам дает выполнение этих техник в экстремальной ситуации? Давно известно о взаимосвязи и взаимовлиянии физического и психологического, «души и тела».  Более расслабленное состояние мышц и спокойное дыхание обеспечат аналогичные ощущения в психологической сфере: мы будем более стабильны и спокойны эмоционально (не на 100%, конечно, но спокойнее, чем изначально). А значит, появится возможность действовать с «ясным рассудком и холодным сердцем», не вызывая собственными переживаниями дополнительных стрессов.  Следующий этап действий, направленных на повышение психологической устойчивости в экстремальной ситуации, - это работа с системой оценки ситуации. Понятно, что оценка происходит при помощи мыслей. И иногда человек может легкомысленно увлекаться в своей оценке, тем самым, изнуряя и «накручивая» себя. Например, чрезмерными и продолжительными рассуждениями: «ужас, все пропало, это конец». Однако на саму ситуацию эти мысли никакого влияния не оказывают и в лучшую сторону ее не изменяют. А состояние человека, размышляющего таким образом, изменяют, причем в негативную сторону. Но стоит ли такими размышлениями ввергать себя в еще худшее состояние, особенно тогда, когда повлиять на ход событий невозможно? Ясно, что не стоит. Потому что в противном случае эти мысли будут бумерангом возвращаться в виде избытка отрицательных эмоций, ввергая в депрессивное состояние и приводя организм к болезням, что явно не способствует выживанию.  *Потеря контроля над происходящим на какой-то период времени не означает, что невозможно регулировать свое психоэмоциональное состояние.*  В работе с мыслями существует два основных приема.  **Техника переключения внимания**  *Переключение внимания с негативных «накручивающих мыслей»*  Осуществить это можно используя то, что всегда с нами: дыхание. Для этого необходимо сфокусировать внимание на:   * движении воздуха по дыхательным путям; * движениях грудной клетки; * температурных параметрах вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, улавливая разницу.   *Оценка произошедшего по критериям*   * Что я могу изменить в этой ситуации? * Что я не могу изменить в этой ситуации? * И после оценки придумать план действий для преодоления того, что можно изменить.   Крайне важно не допускать появления состояния полной апатии и безразличия: необходимо заполнять время возможными действиями. Для этого Вам необходимо продумать план действий на:   * ближайшее время (15, 30 минут); * ближайший час; * на день.   *Главное – займите себя и окружающих доступной деятельность.*  **Алгоритм поведения при нахождении в кризисной или экстремальной ситуации**   * самомониторинг * экстренное расслабление мышц * успокаивающее дыхание * переключение внимания * оценка произошедшего * возможные действия (допустимые условиями ситуации)   **Приемы снятия болевых ощущений**  Древние говорили, что боль - это "сторожевой пес здоро­вья". Она - вечный, верный, необходимый и в то же время всегда нежелательный спутник человека. Боль предупрежда­ет человека о грозящей ему опасности, но, "проинформиро­вав" его, она становится ненужной. С точки зрения эмоци­онального переживания болевые ощущения имеют гнетущий, тягостный характер, а подчас - характер страдания. Боль подрывает эмоциональное равновесие человека, делает его раздражительным, агрессивным, злым, неконтактным, а его поведение - конфликтогенным. Она отрицательно сказывается на эффективности любой деятельности.  Доказано, что болевые ощущения можно регулировать. Об этом знали еще в древности. Целые системы приемов снижения чувствительности к боли разработаны столетия назад.  В боли условно можно выделить как бы три стороны: *сен­сорную, эмоциональную и мотивационную.* Говоря о *сенсор­ной* стороне боли следует обратить внимание, что на каж­дом квадратном сантиметре поверхности кожи человека находится 100-200 рецепторов, сообщающих о болевом воздействии. Имеются такие рецепторы и во внутренних ор­ганах. Они обладают определенным порогом чувствительно­сти. Понижение порога чувствительности болевых рецепторов и достигается способами, описанными выше (массаж, накат­ка, набивка).  *Эмоциональную*  сторону боли составляют ее пережива­ния человеком. Одни люди шумно переживают сделанный им укол, другие молча переносят без наркоза серьезную опера­цию. Последние обладают способностью отделять пережива­ния от самой боли.  Такой эффект достигается с помощью перевода своего сознания в "пустое состояние" или переноса внимания на объекты (образцы), не связанные с болью.  То, как человек переносит боль, во многом зависит от того, насколько психологически он готов к ней. Если с дет­ства у него воспитывалось презрительное отношение к боли, а социальные нормы закрепляли такое отношение, то боль переносится легко. Если же человек постоянно думает о том, что ему будет очень больно, то болевое ощущение может действительно показаться очень сильным. Известно, что во время войн, спортивных состязаний, выполнения важной де­ятельности большинство людей становятся как бы менее чувствительными к боли. В данном случае установка на то, что боль надо преодолеть, примеры спокойного отношения к боли окружающих, мотивы социально важной деятельности играют "обезболивающую" роль. Способность человека побуждать себя к спокойному переживанию боли составляет *мотивационную* сторону последней.  **Приемы волевой мобилизации**  Деятельность спасателя протекает в условиях, кото­рые подвергают испытанию уверенность в своих  силах, провоцируют сомнения, страх и другие негативные пережи­вания даже у самых хладнокровных людей. Все это может стать барьером на пути выполнения служебных обязаннос­тей. Успешность преодоления психологических барьеров (страх смерти, боли, вины и т. п.) во многом связана с умением создавать необходимое волевое напряжение. Рекомендуемые приемы помогут осуществить быструю воле­вую мобилизацию в сложных условиях. Действие этих прие­мов основано на описанных ранее эффектах. Произвольное напряжение мышц, дыхания, сочетающее продолжительный спокойный вдох и резкий энергичный выдох, словесные самовнушение, самоубеждение, самоприказ, самоподкрепле­ние способны тонизировать головной мозг, мобилизовывать физические и духовные возможности человека.  Формируя у себя навыки волевой мобилизации, следует учиться совершать волевые действия после отдачи са­моприказа, например, "Вперед!", "Давай!", "Держись!и т. п. Частое сочетание волевого действия с самоприказом закрепляется рефлекторно. Это позволит в сложных условиях создать волевое напряжение путем отдачи самоприказа.  Связь самоприказа с волевым действием упрочится, если дополнить самоподкреплением, т. е. одобрением собственных успешных действий до реализации самоприказа (например, "Молодец!", "Орел !", "Здорово!" и т. п.).  Осуществлению волевой мобилизации способствуют и ри­туальные действия. Этот эффект замечен давно. Всем извес­тны ритуальные приемы французских мушкетеров перед жар­кой схваткой. Они соединяли руки и произносили девиз: "Один за всех и все за одного!" В этих случаях ритуал яв­ляется как бы пусковым сигналом целой системы привычных, закрепленных в навыках автоматизированных действий. Если с данным ритуалом обычно связывались решительные, волевые действия, мужественные поступки, то и в сложной ситуации ритуальное действие поможет преодолеть нереши­тельность, робость, неуверенность в своих силах; поэтому, формируя у себя навыки волевой саморегуляции, можно попробовать начинать волевые действия с какого-либо симво­лического движения (например, удар кулаком одной руки по ладони второй, выполнение процедуры "мобилизующего дыхания" и т. п.) или возгласа (к примеру, "а-а-а", "у-у-у" и т. п.), создавая тем самым рефлекторную связь между ними.  **Упражнения направленные на волевую мобилизацию**  Упражнение "Волевое дыхание" . Выполняющие упражнения принимают исходное положение стоя, расслабляются, устанавливают ровное глубокое дыха­ние. Затем, вдыхая ровно и спокойно, одновременно подни­мают руки до уровня груди ладонями вверх, сгибают их в локтях и отводят локти назад (рис. 6). После этого делается спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно на­прягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз в землю. По оконча­нии выдоха напряжение мышц прекращается. Упражнение повторяется до появления чувства уверенности в своих си­лах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.  Упражнение "Возбуждающее дыхание". Исходное положение стоя, расслабиться, установить ровное, глубокое дыхание. Сделать спокойный вдох черезнос, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом (рис. 7). После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделать выдох. В конце выдоха собраться с силой и резко вытолкнуть из легких остаток воздуха. При выдохе издавать гортанный звук. Вдох и выдох производить замедленно. Трехкратное повторение этого уп­ражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность.  Упражнение "Волевое внимание". Известно, что для воплощения мысли в действие нужно проявить волю. В условиях, когда борьба мотивов "за" и "против" идет на равных, а принимать решение необходимо, поможет прием, обострения волевого внимания. Упражнение выполняется так. Представьте конкретную ситуацию с борь­бой мотивов и попытайтесь найти доводы в пользу "за". Отыскав такие доводы, сделайте небольшой вдох, задержите дыхание и, несколько раз выпячивая и. втягивая живот, мысленно произнесите: "Я сделаю это!" При этом движение диафрагмы и сокращения брюшных мышц повысят мышечный тонус, что явится толчком к волевому действию. Воплощению мысли в действие в условиях преобладания негативного настроения поможет и мысленное представление того, что действие уже выполняется Вами с одновременным повторе­нием про себя формулы: "Мне это легко". После такой пси­хологической подготовки действие выполнится значительно легче. В данном случае желание переходит в действие под влиянием идеомоторного акта и приведения в движение нер­вно-мышечных путей, которые дополняются работой механизмов самовнушения.  Простотой и эффективностью отличаются упражнения, по­зволяющие побороть волнение и неуверенность в своих си­лах, предлагаемые Е. С. Жариковым и Е. Л, Крушельницким.  **Упражнение "Стреляный воробей".** В целях "включения" механизмов эмоционально-волевой саморегуля­ции, необходимо многократно осмыслить ожидаемое собы­тие. Это позволит привыкнуть к будущей ситуации. Известно, что знакомое и привычное волнует меньше, чем неясное и неопределенное.  **Упражнение "Приятно вспомнить"** основано на использовании такого механизма психической саморегу­ляции, как самоубеждение, В случае неуверенности в своих силах при решений какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решение аналогичных проблем в прошлом. В конце концов нужно твердо сказать себе: "Я решал задачи и посложнее, решу и эту !"  **Упражнение "Двойник из Зазеркалья".** Ожидая то или иное значимое событие и испытывая сомне­ние в его благополучном исходе, проделайте следующее. Внимательно посмотрите на себя в зеркало, стараясь при­дать лицу спокойное выражение и тогда, в силу обратной связи, придет в равновесие и нервная система.  Использование перечисленных приемов достигнет максимального эффекта при регулярной практике. Дело в том, что при постоянном применении они станут полезной привычкой, как ежедневно осуществляемые каждым человеком действия (такие как умывание, чистка зубов и т.д.) и будут использоваться автоматически «в нужное время и в нужном месте», давая необходимый результат. И в этом случае, действительно, будет развиваться персональная устойчивость к стрессам.  **Дополнительно**  **Воздействие на биологически активные точки.**  В профессиональной деятельности спасателя нередко возникают ситуации, носящие стрессогенный характер.  Необходимость быстрого принятия решения, часто возникающее чувство вины, неблагоприятно складывающиеся взаимоотношения с родственниками пострадавших, психологическая несовместимость с коллегами, тяжелые физические и климатические условия выполнения задачи - эти и другие факторы могут вывести из эмоционального равновесия, вызвать негативные переживания. Для эмоциональной разрядки и перевода психики в оптимальное состояние, соответствующее требованиям ситуации, рекомендуются следующие упражнения.  **«Разрядка».** Это упражнение заключается в поочередном надавливании четырех точек в области губ (рис. 1). Необходимо в течение трех секунд указательным пальцем массировать точку 1. Затем после перерыва в 10-15 секунд нажимать на точку 2. После второго перерыва следует одновременно массировать точки 3 и 4. Результатом будет расслабление мышц всего тела. Затем нужно сесть, расслабиться, имитируя засыпание и постепенно удержать дыхание, обращал особое внимание на удлинение выдоха. Через 3-5 минут исчезнут многие негативные ощущения.  **Рис. 1**  **«Антистресс».** Это упражнение также снимает чрезмерное эмоциональное напряжение». Для этого в течение трех секунд необходимо плавно и равномерно надавливать на антистрессовую точку, которая находится под подбородком (рис. 2). При массировании этой точки Вы почувствуете легкую ломоту, жжение. После массирования указанной точки, расслабьтесь, представьте состояние истомы, постарайтесь вызвать приятные образы. Через 3-5 минут, потягиваясь на зевке, напрягите, а затем расслабьте все мышцы тела.  **«Точки».** Удобно сядьте на стул, положите руки на колени, прижимая большие пальцы к указательным. Четко зафиксируйте место, где заканчивается складка кожи между указательным и большим пальцами. Здесь расположена точка «хэ-гу», массирование которой тонизирует, улучшает самочувствие. Массаж осуществлять в течение нескольких минут вибрирующими движениями указательного пальца. Упражнение выполняется не обеих руках. При выполнении этого приема палец как бы ввинчивается в точку, что вызывает в ней ощущение теплоты и жжения. После этого вновь положите руки на колени так, чтобы ладонью полностью охватить коленную чашечку. При этом указательный палец располагается на середине чашечки, а остальные пальцы прижаты друг к другу. Тогда безымянный палец будет прощупывать небольшое углубление под выступом круглой кости. Найдите данную точку и массируйте ее. При этом Вы будете испытывать легкую ломоту. Эту точку («цзу-сан-ли») называют точкой долголетия или точкой от ста болезней. Ее стимуляция позволяет повышать тонус организма, сохранять бодрость, поддерживать необходимую работоспособность.  ***Методы снятия болевых ощущений***  Древние говорили, что боль - это «сторожевой пес здоровья». Она - вечный, верный, необходимый и в то же время всегда нежелательный спутник человека. Боль предупреждает человека о грозящей ему опасности, но, «проинформировав» его, она становится ненужной. С точки зрения эмоционального переживания болевые ощущения имеют гнетущий, тягостный характер, а подчас - характер страдания. Боль подрывает эмоциональное равновесие человека, делает его раздражительным, агрессивным, злым, неконтактным, а его поведение - конфликтогенным. Она отрицательно сказывается на эффективности любой деятельности.  Доказано, что болевые ощущения можно регулировать. Об этом знали еще в древности. Целые системы приемов снижения чувствительности к боли разработаны столетия назад в Китае, Японии, древней Спарте, в племенах североамериканских индейцев. Так, например, при подготовке японских лазутчиков ниндзя им с детства прививали терпимость к боли. Сначала специальный массаж с использованием щипков, кручения кожи, затем «накатка» тела круглыми и ребристыми шестами, далее - регулярная набивка «мышечного корсета» в ходе спаррингов снижали порог болевой чувствительности. История знает людей, обладавших сверхчеловеческой нечувствительностью к боли. Среди них римский юноша Сцевола, итальянский фокусник Гудини, революционер Камо и др.  В боли условно можно выделить как бы три стороны: сенсорную, эмоциональную и мотивационную. Говоря о сенсорной стороне боли, следует обратить внимание, что на каждом квадратном сантиметре поверхности кожи человека находится 100-200 рецепторов, сообщающих о болевом воздействии. Имеются такие рецепторы и во внутренних органах. Они обладают определенным порогом чувствительности. Понижение порога чувствительности болевых рецепторов и достигается способами, описанными выше (массаж, накатка, набивка).  Эмоциональную сторону боли составляют ее переживания человеком. Одни люди шумно переживают сделанный им укол, другие молча переносят без наркоза серьезную операцию. Последние обладают способностью отделять переживания от самой боли.  Такой эффект достигается с помощью перевода своего сознания в «пустое состояние» или переноса внимания на объекты (образцы), не связанные с болью.  То, как человек переносит боль, во многом зависит от того, насколько психологически он готов к ней. Если с детства у него воспитывалось презрительное отношение к боли, а социальные нормы закрепляли такое отношение, то боль переносится легко. Если же человек постоянно думает о том, что ему будет очень больно, то болевое ощущение может действительно показаться очень сильным. Известно, что во время войн, спортивных состязаний, выполнения важной деятельности большинство людей становятся как бы менее чувствительными к боли. В данном случае установка на то, что боль надо преодолеть, примеры спокойного отношения к боли окружающих, мотивы социально важной деятельности играют «обезболивающую» роль. Это подтверждается исследованиями американского врача Г. К. Бехера, изучавшего восприятие боли солдатами во время Второй мировой войны. Он заметил, что солдатам, раненным в бою, значительно реже требовались обезболивающие средства, чем гражданским лицам, выздоравливавшим после операции. Врач объяснял это тем, что раненый солдат испытывал облегчение, благодарность судьбе за то, что ему удалось уйти живым с поля боя, даже эйфорию; для гражданских лиц серьезная хирургическая операция - это источник депрессии и пессимизма. Способность человека побуждать себя к спокойному переживанию боли составляет мотивационную сторону последней.  Ниже даны некоторые элементарные приемы снижения болевых ощущений, воздействующие одновременно на сенсорную, эмоциональную и мотивационную стороны боли.  **Упражнение «Выдыхание боли».** Выполняющие упражнение занимают исходное положение, сидя или лежа, расслабляются, устанавливают спокойное и ровное дыхание. Затем, сделав вдох и задержав дыхание, они сосредотачивают внимание на болевом участке. При этом следует, как можно ярче вообразить, что во время вдоха жизненная сила наполняет грудь, а во время задержки дыхания она направляется к болевому участку и подавляет болевое ощущение. Можно также представить, что боль с каждым выдохом, по частям покидает тело. При головной и зубной болях, болевых ощущениях в спине перед выполнением упражнения нужно выпить глоток холодной воды.  **Упражнение «Снятие головной боли».** Это упражнение основано на использовании японской системы точечного массажа шиацу. Удобство в применении этой системы заключается в том, что для воздействия не нужно искать на теле конкретную точку, а достаточно определить площадь, на которую нужно осуществлять нажатие пальцами или ладонью. Нажатие производится в течение 3-5 секунд на каждую точку с усилием 3-5 килограммов. При этом надо внимательно следить, чтобы нажатие не вызывало болевых ощущений. Упражнение выполняется в течение 2-3 минут и состоит из пяти шагов.  Шаг первый. Наложив средний палец на указательный, нажимать последним по центру черепа (3). Первое нажатие сделать на верхней части лба у того места, где начинаются волосы. Затем, отступал примерно по 2,6 см, сделать еще девять нажатий. Последняя точка расположена под основанием черепа.  Шаг второй. Нащупав на черепе верхнюю точку, отступить от нее на 2,5 см в обе стороны по направлению к вискам и сделать четыре нажатия.  Шаг третий. Обеими руками сделать по два нажатия по направлению от заушных бугров к углублению под основанием черепа. После этого нажимать на точку под основанием черепа.  Шаг четвертый. Сделать по четыре нажатия на задней части шеи по обе стороны от позвоночника (рис. 4).  Шаг пятый. Подождать 1-2 минуты и, если боль не утихла, проделать всю процедуру повторно. Необходимо постоянно помнить, что нажатия должны сопровождаться приятными ощущениями.    **Упражнение «Снятие зубной боли».** Во многих случаях зубную боль можно унять с помощью массирования пяти лицевых точек (рис. 5). Если болит верхняя челюсть, нужно массировать точку 1, расположенную под глазом. Затем мягкой стороной большого пальца нажать на точку 2. Нажатие следует осуществлять по направлению к носу. После этого массировать точку 3. Если боль исходит от нижней челюсти, то следует нажимать точку 4, расположенную чуть ниже крыльев носа. Кроме этого, нужно массировать точку 5, находящуюся под уголками губ.  **Снятие сердечной боли.** Известный энтузиаст русского боевого искусства А. А. Кадочников рекомендует: если появились перебои в работе сердца, возникли болевые ощущения в левой части груди, проделайте следующее. Резко нажмите на основание ногтя левого мизинца с доворотом с внешней стороны. Облегчение должно наступить почти мгновенно. Этот прием стимулирует деятельность сердца при сильной аритмии, стенокардии, инфаркте, вегетативно-сосудистой дистонии, заменяет таблетку нитроглицерина или валидола.  **Снятие боли при растяжении мышц.** На больное место наложить подушечки пальцев и осуществлять легкое надавливание в течение 20-30 минут. Можно представлять, как жизненная энергия организма, исходящая из пальцев руки, вступая в борьбу с болью, постепенно снимает болевое ощущение.  **Снятие болевого ощущения при вывихе, переломе.** Этот прием, как и предыдущий, взят из арсенала методов бесконтактного массажа Джуны и имеет не только обезболивающее, но и терапевтическое значение. При его выполнении нужно чередовать наложение подушечек пальцев на больное место с прессовыми движениями рук. Прессовые движения выполняются так: ладони на расстоянии 5-10 см одна от другой пальцами направляются к больному месту и постепенно сдвигаются до 3 -5 см и вновь раздвигаются (как бы сжимая и растягивая невидимую резину). Эта процедура выполняется в течение 5-10 минут.  **Снятие боли методом изменения субмодальностей.** Этот прием при условии его точного выполнения может оказаться наиболее эффективным. Постарайтесь ярко и отчетливо представить образ боли. Например, в виде стального штыря, вонзенного в тело. Затем медленно, поэтапно трансформируйте в воображении, этот стальной штырь в пластмассовый, деревянный, картонный, бумажный, воздушный. Вы почувствуете значительное облегчение.  На втором этапе попытайтесь представить температуру боли и изменить ее из жгуче-неприятной в расслабляюще-приятную (например, из горящей в прохладную).  На третьем этапе манипулируйте цветом боли. Это наиболее важный момент упражнения. Постарайтесь изменить исходно неприятный цвет болевого ощущения в приятный, боль значительно уменьшится. Если Вы решите усилить обезболивающий эффект, то аналогичным образом поработайте и со вкусом боли.  **Комплексы упражнений для саморегуляции.**  В процессе деятельности любого рода возникает утомление, которое поначалу носит слабо выраженный характер. Именно в этот момент необходимо оптимизировать состояние, не допуская патологической перегрузки нервной системы, с которой бороться уже намного труднее,  Ниже предлагаются различные комплексы упражнений, с помощью которых можно осуществить эту задачу. Комплексы состоят из довольно простых упражнении, занимающих по времени от 1 до 15 минут. Следует заметить, что, несмотря на кажущуюся простоту, эффект от их выполнения будет достигнут лишь при условии регулярной практики.  **Комплекс 1**  Разработан и впервые предложен К. И. Мировским. Эффект упражнений возникает в процессе выполнения тактильно-температурных аппликаций с помощью прикладывания ладоней к различным участкам тела. Суммирование температурных и механических раздражителей приводит в действие рефлекторный механизм, связанный с использованием зон Захарьина Геда. Таким образом, психотерапевтическое воздействие сочетается с соматическим, способствуя улучшению работы внутренних органов.  Следует подчеркнуть, что при выполнении упражнении движения рук должны быть очень медленными, еле заметными, с концентрацией внимания на области контакта.  1. Глаза закрыты. Поза удобная. Состояние спокойное, расслабленное. Концентрация внимания на области головы.  2. Сосредоточить внимание на руках. Медленно поднять их в направлении затылочной области. Продолжительность движения – примерно 30 с. Достигнув затылка, руки укладываются на него (правая рука поверх левой) и неподвижно лежат в течение одной минуты. Одновременно мысленно попытаться расслабить шею. Затем медленно, в течение 30 с, поменять положение рук и снова зафиксировать его на одну минуту.  3. Кисти рук медленно перемещаются на область ушных раковин, мягко и плотно захватывают их. Время перемещения – 30 с, фиксации – I мин.  4. Кисти рук медленно поднимаются вверх, на область темени, и укладываются рядом поперек темени, как бы образуя релаксирующую шапочку. Ощущая тепло в области темени, зафиксировать положение рук на одну минуту. Затем медленно (I мин) поменять положение рук и снова зафиксировать на 1 мин.  5. Кисти рук медленно перемещаются в положение вдоль темени. Далее последовательность действий, как и в предыдущем пункте: неподвижное положение (1 мин), концентрация на контакте, с ощущением тепла.  6. Кисти рук перемещаются вперед и вниз и фиксируются в лобно-теменном положении. Концентрации внимания на коже лба.  7. Кисти рук осторожно перемещаются на область лба и глаз. При их фиксации попытаться расслабить мышцы глаз, вызвать ощущение тепла в них.  8. Кисти рук медленно полностью закрывают лицо, образуя как бы компресс.  9. Кисти рук медленно перемещаются на область гортани. Левая кисть мягко охватывает переднюю, поверхность шеи, правая располагается поверх нее. После фиксации в течение 1 мин сменить положение рук (30 с) и снова зафиксировать на 1 мин.  10. Кисти рук медленно движутся вниз, на область солнечного сплетения, и укладываются на ней, правая поверх левой. Концентрация внимания на области контакта приводит к ощущению исходящего глубинного тепла, покоя. Затем сменить положение рук и повторно зафиксировать.  После выполнения комплекса можно использовать возникшее состояние релаксации как фон для самовнушении необходимых установок. Затем, как обычно при АТ, восстановить мышечный тонус, возвращаясь в состояние бодрствовании.  **Комплекс 2.**  Рекомендуется при умственном утомлении, снижении работоспособности.  1. Положение стоя. Глаза расфокусированы, полуприкрыты, мышцы расслаблены.  2.Активно потереть ладони, тыльные стороны кистей до ощущения тепла.  3. Пальцами погладить голову в направлении роста волос – ото лба к затылку.  4. Концевыми фалангами пальцем мягко погладить лоб, щеки, подбородок, ушные раковины. Повторить 3-4 раза.  5.Расслабив мышцы шеи, сделать по 3 полных медленных оборота головой в каждую сторону.  6. Положив подбородок на грудь, напрячь мышцы шеи на 1-6 с.  7. Выполнить 5 круговых махов прямыми руками вперед и столько же назад.  8. Левой кистью, энергично разминая, промассировать плечо и предплечье правой руки, делать то же дли левой руки.  9. В течение 5 *с.* максимально напрягать грудные мышцы, а затем резко расслабить их.  10. Соединив за спиной прямые руки «в замок», максимально поднять их, вызвав тем самым сильное напряжение между лопатками. Время напряжения 5-7 с.  11. Гребнями сжатых в кулаки рук энергично растереть спину от боков к позвоночнику, последовательно перемещая кулаки вниз, от лопаток к талии. Время выполнения 8-10 с.  12. Положив левую ладонь поверх правой, круговыми движениями растереть область живота. Время выполнении 8-10 с.  13.Наклониться назад с напряжением в области поясницы. Время напряжения 5-7 с.  14. Полностью расслабив верхнюю половину тела, выполнить 4 -5 медленных приседаний.  15. На вдохе медленно поднять руки через стороны вверх и, привстав на цыпочки, задержать дыхание на 3-4 с. Также медленно через стороны опустить руки с одновременным выдохом. Повторить 2-3 раза.  Примечание: при выполнении комплекса необходимо четко концентрировать внимание на напрягаемых группах мышц.  **Комплекс 3**  Выполняется при необходимости снять излишнее нервное возбуждение.  1. Положение сиди. Глаза полуприкрыты, мышцы расслаблены.  2. Диафрагмальное дыхание. Вдох на 4 с, при этом передняя стенка живота выпячивается вперед. Выдох на 4 сек. с втягиванием передней стенки живота. Затем задержка дыхания на 8 с. Повторить 8 раз. |
| 3 | Заключительная часть | 10 | Опрос по теме, отвечаю на вопросы личного состава, даю задание на самоподготовку, подвожу итоги |

3. Пособия и оборудование, используемые на занятии: методический план, учебные плакаты.

4. Задание для самостоятельной работы слушателей и подготовка к следующему занятию: повторить пройденный материал.

Руководитель занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_