

## АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА ПРОТИВ СТРЕССА

Мехоношин С. И.,  
врач-психотерапевт НУЗ ЦКБ № 6, ОАО «РЖД»

Продолжаем серию публикаций о методах борьбы со стрессом.

Окончание. Начало в № 7–8 (100–101)

**Аутогенная тренировка для подготовки к возможным предстоящим стрессовым ситуациям.** Аутогенную тренировку (АТ) можно использовать для подготовки к различным «стрессовым» или «экстренным» ситуациям на работе или в повседневной жизни. Суть упражнений состоит в том, что после обычной, например, профессиональной подготовки к особым случаям (изучению инструкций, работе на тренажерах) обучаемый в состоянии АТ погружения должен образно представить возникновение и развитие аварийной ситуации. Он «отмечает визуально», что при этом происходит с основными техническими системами, как изменяются режим и характер работы и т. д.

Оценив таким образом аварийную ситуацию, обучаемый мысленно выстраивает алгоритм выхода из нее, акцентируя внимание на внутреннем спокойствии, четких, правильных и уверенных действиях. Эти упражнения способствуют более быстрому опознанию аварийной ситуации при ее возникновении и снижению развивающейся эмоциональной реакции (с применением эффекта «уже увиденного, знакомого»).

Кроме того, в процессе выполнения тренинга в аутогенном состоянии не только отрабатывается стереотип действий в особых случаях, но и формируется стереотип эмоционального поведения в аварийной ситуации. Очень полезное упражнение для локомотивных бригад.

**Аутогенная тренировка и самовоспитание.** Аутогенную тренировку можно использовать в целях самовоспитания. Многие люди часто недовольны собой и хотели бы изменить те или иные стороны своего характера, поменять свое поведение в значимых для себя ситуациях. Однако этого не так легко добиться, если опираться лишь на сознательный контроль и волевое усилие.

При использовании аутогенной тренировки с целью самовоспитания необходимо:

- ввести себя в состояние аутогенного погружения;
- мысленно вызвать как можно более детальное представление желаемого «Я образа» и образцов желаемого поведения. Представить себе такое состояние, как если бы желаемые качества или тип поведения уже были в наличии;
- прочувствовать то внутреннее душевное состояние, которое возникает в ходе представления желаемого «Я об-

раза» и образцов желаемого поведения; прочувствовать, как при этом меняется отношение к окружающим людям, важным событиям в собственной жизни и к самому себе;

- варьировать те воображаемые ситуации, в которых демонстрируются желаемые черты характера или особенности поведения. Если трудно создать идеальный «Я образ», то может выручить знакомый образ из фильма или литературы, которому, на ваш взгляд, стоит подражать в создавшейся проблемной ситуации (манерой реагировать, мыслить, говорить). Продолжительность представления желаемого «Я образа» и желаемых образцов поведения от занятия к занятию увеличивается, начиная от 2–3 до 10 мин.

Работу по самовоспитанию, начатую во время занятий аутогенной тренировкой, можно продолжить, находясь и в состоянии бодрствования. Рекомендуется несколько раз в день по 10, 20 или 30 мин. играть роль уверенного в себе, уравновешенного человека, радующегося жизни (в соответствии с желаемыми чертами характера и особенностями поведения, а также в зависимости от преследуемых целей). Наблюдения за людьми, практиковавшими этот метод самовоспитания, показывают, что уже через два-три месяца желаемое поведение становится потребностью и их естественным состоянием.

Отметим основные приемы, которые применяются для метода самовоспитания:

- самоанализ и самооценка (чтобы выявить нежелательные черты характера и особенности поведения);
- критическая оценка собственной личности и поведения в значимых ситуациях, отношения к себе и другим людям;
- критическая оценка прошлого, выявление индивидуальных «психологических барьеров», стоящих на пути желаемых изменений «Я образа» и особенностей поведения;
- создание желаемого «Я образа» и образцов желаемого поведения в значимых ситуациях;
- создание собственных словесных формул, определяющих намерения и реализуемых в процессе самовоспитания (например, «уверенность и собранность», «беспечность и радостное оживление», «жесткость и решительность» и др.);
- самовоспитание, реализуемое в процессе занятий аутогенной тренировкой;

- наложение стереотипов желаемого «Я образа» и желаемых образцов поведения на реальное поведение в повседневной жизни при общении с другими людьми.

В ходе самоанализа, предшествующего занятиям аутогенной тренировки, целесообразно письменно изложить свои основные проблемы, трудности и недостатки. Можно воспользоваться незаконченными предложениями, которые следует закончить и выписать получившиеся в тетрадь или на лист бумаги: «Я думаю, что большинство моих проблем (неудач, бед) вызваны...», «Самый большой мой недостаток — это...», «Я смогу добиться большего, если...», «В общении с другими людьми мне больше всего мешает...». Такие предложения можно составлять и самостоятельно, если есть потребность более точно сформулировать имеющиеся проблемы и пути их решения.

**Аутогенная тренировка как метод преодоления усталости и повышения работоспособности.** Чувство усталости и снижение работоспособности у человека обычно только частично являются следствием физического переутомления. Часто усталость бывает субъективной, «психологической», не связанной с реальным физическим состоянием организма. Расслабление мышц тела и активизация механизмов саморегуляции, наступающие в состоянии аутогенного погружения, а также использование вспомогательных образов и формулировок, стимулирующих процессы восстановления, будут способствовать преодолению чувства усталости, повышению работоспособности.

Для эффективного отдыха и повышения работоспособности можно провести занятие по следующей схеме:

- принять одну из основных поз для занятия аутогенной тренировкой;
- дыхание ровное и спокойное; короткий, неглубокий вдох и длинный спокойный выдох; дышится легко и спокойно; с каждым выдохом нарастает пассивное состояние и приятное расслабление во всем теле; с каждым выдохом удаляются, становятся все слабее все посторонние, не связанные с занятием звуки и мысли;
- все тело расслабленное, неподвижное; с каждым выдохом ступни становятся все тяжелее и тяжелее; тяжесть разливается по левой и правой руке от плеч к кистям рук; ступни ног все заметнее тяжелеют, с каждым выдохом все заметнее, они становятся все более тяжелыми; приходят расслабленность, покой, пассивность и созерцательность;
- мысленно представьте ситуацию, способствующую восстановлению энергии (отдых на берегу реки, моря, в лесу и др.). Удерживайте состояние аутогенного погружения, увязывая восстановительные процессы с ритмом дыхания: вдох успокаивает, делает ярче используемые в занятии образы, а с каждым выдохом по телу разливается расслабление, уходит усталость и отрицательные эмоции. Формулы самовнушения придумайте сами, исходя из личного опыта и предпочтения.

Эта стадия занятия продолжается от 5 до 30 мин. Важной частью аутогенной тренировки является то, что в конце сеанса себе дается установка, определяющая в общих контурах то состояние, которое желательно иметь после окончания занятия (свежесть, бодрость, готовность действовать энергично и др.). Активация по стандартной схеме. Упражнение занимает около 10–40 мин.

**Аутогенная тренировка для повышения уровня работоспособности.** Вот несколько советов, как аутогенный может помочь в этом. В первую очередь необходимо пробудить интерес к делу, определить, какую пользу оно принесет людям и вам. Далее надо четко обозначить цели, которые, если есть необходимость, можно подразделить на ближние и дальние. Ближние цели имеют то преимущество, что



здесь их легче планировать, реализовать и включать в общую стратегию. А успех, как известно, заразителен.

К формуле «работа доставляет радость», которую при необходимости можно уточнить, добавляются такие фразы, как «Я справлюсь», «Я достигну цели», «Я работаю охотно, спокойно и собранно», «Я свободен и смел, учусь с удовольствием, хорошо и спокойно», «Я работаю с радостью и свободно», «Память хорошая, мысли текут свободно». Тот, кто легко засыпает в течение дня и имеет склонность к гипноидным состояниям (в первую очередь это касается членов локомотивной бригады), может избавиться от этих опасных состояний с помощью формулы цели: «За управлением поездом я всегда свеж и бодр».

**Аутогенная тренировка для укрепления иммунной системы.** На здоровье и защитные силы организма оказывают положительное влияние следующие факторы и приемы, которые приведем.

- Смех. Не обязательно это должен быть гомерический хохот, но во всяком случае, несколько больше, чем улыбка.
- Общение с позитивно настроенными людьми.
- Глубокое дыхание. Однако не надо делать более двух глубоких вдохов подряд, чтобы избежать так называемой гипервентиляции. Через несколько минут глубокое дыхание можно повторить.
- Из практики йоги: в течение нескольких секунд надавливать кончиком языка на участок верхнего неба, отстоящий на несколько миллиметров выше от зубов.
- Постукивание кончиками пальцев по верхней трети грудины. При грозящей простуде это продлевается, например, каждые десять минут.
- Сосредоточенная молитва в состоянии расслабления.
- Размышления над какой-либо темой, которая определяется индивидуально. Например, в случае болезни полезно интенсивно представлять себе, что «каждая клетка организма пронизывается импульсами здоровья», и при этом думать, прежде всего, о больном органе или участке тела. Внутренним зрением видеть его совершенно здоровым. Самая простая формула гласит: «Я здоров и останусь здоровым». Такая установка стабилизирует защитные силы. Тем не менее постоянный врачебный контроль необходим, как и прежде.
- Качественные продукты питания.
- Если же налицо неясные расстройства или жалобы, если кто-то хочет просто в порядке профилактики укрепить здоровье или подкрепить результаты медицинского лечения и мобилизовать защитные силы организма, то рекомендуется следующее упражнение: «Я совершенно спокоен». Все тело расслаблено и ощущает приятное тепло. Замедленный выдох направляется в район щитовидной железы.

Разливается тепло. «Я смел и свободен — я благодарен — я полон веры — я полон доверия — я полон любви». За медленный выдох направляется в глубину туловища. Разливается тепло. «Я смел и свободен — я благодарен — я полон веры — я полон доверия — я полон любви — я молод, здоров и полон энергии — я по-прежнему спокоен».

Затем происходит снятие защитных сил организма: «Встряхнуться — выпрямиться — потянуться и зевнуть». Для этого упражнения требуется примерно пять минут. Однако даже каждая отдельная формула из него оказывает стимулирующее воздействие на иммунную систему. Отрицательное воздействие на защитные системы оказывают, прежде всего, страх, ненависть и любые другие негативные чувства.

**Аутогенная тренировка и устойчивость к простудам.** Многие врачи отмечают, что благодаря стабилизации здоровья в результате аутогенной тренировки простудные заболевания случаются реже и протекают в более легкой форме. Возможно, это объясняется и тем, что регулярно тренирующийся человек становится менее чувствительным к изменениям внешней температуры, быстрее и легче приспосабливается к ним. Практикующие АТ регулярно рассказывают о том, что они легче, чем раньше, переносят инфекционные заболевания, реже простужаются, а иногда и вообще перестают болеть.

Формулы цели для защиты от инфекций зависят от конкретной ситуации: «Кожа приятно теплая (прохладная)». «Холод мне совершенно безразличен. В области почек разливается тепло». «Ноги приятно теплые» или «Правое плечо приятно теплое». «Я смел и свободен». «Я устойчив и невосприимчив (к простуде)». «Я вдыхаю из холодного воздуха тепло, растворенную в нем. С выдохом распространяю тепло по всему телу».

**Аутогенная тренировка для улучшения зрения.** Привычка постоянно моргать глазами, морщить лоб или щуриться без всякого повода называется тиком. Если эти расстройства еще не перешли в хроническую форму, то их можно иногда полностью устранить посредством аутогенной тренировки. В качестве формул цели хорошо зарекомендовали себя: «Я совершенно спокоен, веки спокойны и свободны», «Мой взгляд спокоен, свободен и ясен». Острота зрения будет увеличиваться благодаря следующей формуле: «Глазное дно хорошо омывается кровью, я вижу свободно, ясно и четко», «Глазное дно теплое. Глаза видят все отчетливо, резко и ясно».

**Аутогенная тренировка для снижения чувствительности к переменам погоды.** Большинство врачей считают повышенную чувствительность к погоде тревожным сигналом. Нельзя отрицать, что давление воздуха, температура и, прежде всего, влажность воздуха оказывают влияние на любой организм. Однако замечено, что особенно страдают от этих факторов люди с лабильной психикой, испытывающие недостаточную двигательную активность.

Когда наступает плохая погода, учащаются случаи расстройства сна. Появляются нежелание работать, раздражительность, депрессия. Возникают несчастные случаи, боли, жалобы на сердце и др. При хорошей погоде, напротив, сон улучшается, работа выполняется охотнее и качественнее, количество несчастных случаев сокращается.

Закаливание организма позволяет рассчитывать на то, что реакция на погоду станет менее заметной. Есть требование, которое касается каждого человека, но особенно испытывающего повышенную чувствительность на погоду: каждый день необходима физическая нагрузка до состояния легкого утомления и появления пота. Кроме того, рекомендуется с помощью формул цели оказывать влияние на основные симптомы, связанные с чувствительностью к погоде: расстройство сна, головные боли, чувство беспо-

койства и слабая концентрация. Формулы нужно придумать самим.

**Аутогенная тренировка для снятия боли.** Уже было отмечено, что расслабление ведет к уменьшению боли. Тем, кто хочет использовать формулы цели, необходимо знать причины своих болей. Чтобы выяснить причину, нужно предварительно проконсультироваться с врачом. Дело в том, что многие болезни начинаются с незаметных болей, и было бы опасно сглаживать их с помощью аутогенной тренировки.

Опыт учит нас, что при боли в кожных покровах, внешних слизистых оболочках и зубной боли необходимо охладить соответствующий участок тела: «Верхняя челюсть приятно прохладная, боль уходит, растворяется, исчезает». При внутренних болях предпочтительнее согреть соответствующий участок: «Область правой почки приятно теплая и расслабленная», «Область печени и желчного пузыря приятно теплые и безболезненные».

Головную боль лучше лечить «охлаждением»: «Лоб (левая половина лба) приятно прохладный и безболезненный». Рекомендуется при головных болях согреть соответствующий участок головы. Но это касается только затылка: «Затылок приятно теплый, боль утихает, проходит, исчезает». При невралгии тройничного нерва: «Я совершенно спокоен и расслаблен, правая половина лица приятно прохладная и безболезненная». Иногда приходится изменять эту формулу «приятно теплая...» на «приятно прохладная...».

**Аутогенная тренировка для сбрасывания лишнего веса.** Интерес представляет то обстоятельство, что у большинства людей излишний вес связан с душевным состоянием. Зачастую, сталкиваясь с неприятностями, они открывают дверь холодильника, чтобы заглушить депрессивные расстройства едой. Поводов для расстройств бывает более чем достаточно: конфликты на работе и в семье, страх перед неприятными известиями, разочарования и др.

Участники курсов аутогенной тренировки сообщают, что им теперь легче сбрасывать вес, потому что у них стабилизировалось душевное равновесие. В качестве формул цели предлагаются следующие: «Я совершенно спокоен и сыт», «Алкоголь и сладости мне безразличны», «Рестораны (кафе) мне безразличны», «Я доволен, свободен и сыт», «Отказ от алкоголя (сладостей) делает меня свободным».

Кардинальные курсы похудения обязательно должны проводиться по согласованию с врачом. Лучше всего каждую неделю сбрасывать примерно по 100–500 г, хотя бы для того, чтобы поставленная цель была реально выполнена. Основным правилом считается, что нормальный вес должен соответствовать росту, минус 100. В соответствии с этим при росте 170 см вес должен составлять у мужчин около 70 кг, у женщин — несколько меньше.

**Аутогенная тренировка для приручения страха.** Есть специалисты в области медицины, которые видят в страхе первичный признак «невроза» или предшествующего ему расстройства. А поскольку неврозы в самом широком смысле этого слова стали частью нашей повседневной жизни, страх называют «европейской» (Ницше) или «западной» болезнью, хотя он встречается практически повсюду, где живут люди.

Что же такое страх? «Завтрашний день», — так отвечает на этот вопрос датский философ Кьеркегор (1813–1855 гг.). Состояние страха может физически выражаться в учащении пульса и дыхания при одновременном повышении давления крови и, прежде всего, в усиленном потоотделении. Одновременно могут появляться такие парасимпатические реакции, как расстройство желудка и рвота. Эту картину дополняет также напряжение мышц. Страх может придать силы убегающему, но может и парализовать, лишить способности действовать.

Чем больше мы боимся, тем неувереннее становимся во всех своих действиях. Однако необходимо уметь, как ре-

комендовал Фрейд, «переносить некоторую долю неопределенности». И некоторую долю неуверенности — тоже, потому что неуверенность свойственна человеку. Больше всего страдают сами люди, мучимые чувством страха, озабоченные своим будущим, и их душевные страдания часто значительно острее, чем физические. Трус, как известно, умирает многократно, и все же ему приходится жить в этом состоянии.

С давних пор известна «разрушающая бессмысленность страха»: «Итак, не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем — довольно для каждого дня своей заботы». Формулы для людей, страдающих от страхов: «Я смел, свободен и полон сил», «Я совершенно спокоен и расслаблен», «Везде и повсюду только спокойствие», «Я верю в свою жизнь». На больных, которые боятся операции или похода к зубному врачу, наркоз действует хуже, чем на тех, кто не испытывает страха. Здесь могут помочь следующие формулы: «Я смел и свободен. Работа (операция) пройдет успешно», «Я смел и свободен. Боль мне безразлична».

С помощью аутотренинга можно снять и депрессивные состояния. Они часто скрываются за физическими расстройствами, такими как головная боль или боли в тазобедренных суставах, спине. Хорошо зарекомендовали себя следующие формулы цели: «Я учусь жить и любить», «Любая жизнь достойна жить», «Я весел и свободен, болезни мне безразличны», «Я совершенно спокоен, смело и свободно смотрю на окружающих», «Я живу и буду жить смело, радостно и весело», «Я счастлив и доволен».

**Аутогенная тренировка для освобождения от навязчивых состояний.** Страдающие навязчивыми состояниями боятся перемен в жизни, они привязаны к настоящему, т. е. будущее, по их мнению, может быть связано с еще большей неуверенностью. Легкие и всем известные формы навязчивых синдромов проявляются, например, в том, что человек, только что заперев дверь, проверяет, действительно ли она

заперта, вытаскивает ли кипятильник из воды, выключена ли газовая плита, погашен ли свет во всех комнатах и др.

Другой разновидностью навязчивых состояний могут быть постоянная стирка и уборка, а также непрерывные подсчеты. Своего рода переходной формой к навязчивым мыслям могут быть определенные суеверия и ритуалы, например, отношение к числу тринадцать и стучание по дереву. Навязчивые мысли встречаются часто. В таких случаях может помочь формула: «Я совершенно спокоен и свободен; любые навязчивые мысли мне безразличны». Пробуйте придумать свои формулы, если вас беспокоит навязчивость.

Является ли аутогенная тренировка панацеей? При чтении всего того, что написано о возможностях применения аутотренинга, — а они перечислены далеко не все — может возникнуть впечатление, что аутогенная тренировка представляет собой своего рода панацею от всех болезней.

При тяжелых психических расстройствах, многих воспалительных, хирургических заболеваниях аутогенная тренировка помочь не может. Мы говорим не об успехах полного излечения, а только об устранении симптомов. Аутотренинг — это всего лишь средство оказания помощи, имеющее свои границы. Хотя его исключительно широкая сфера применения используется чаще всего не полностью.

По словам Шульца, от аутогенной тренировки можно ожидать пользу в случае всех состояний, имеющих функциональный и обратимый характер. Везде, где имеются вегетативные расстройства, где необходимо изменить жизненные привычки, сгладить аффекты, аутотренинг зарекомендовал себя как полезное средство. Тот, кто хочет стать более «толстокожим» и невосприимчивым к внешним раздражителям, может это без труда сделать с помощью аутогенной тренировки.

Поскольку аутотренинг можно и нужно применять наряду с другими терапевтическими средствами, сфера его использования поистине неисчерпаема. **В П**

Получено 01.05.2015

Первоклассный международный журнал

# Railvolution

путеводитель специалиста в области  
железнодорожного и городского транспорта Европы и Мира!  
Увлекательные статьи и репортажи, постер, самый большой тираж!

По всем вопросам обращайтесь  
pernicka@railvolution.net  
+420 603 828 928

**www.railvolution.net**  
M-Press, Zelená 1083  
160 00 Praha 6, Czech Republic