



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
КРАЕВОГО КАЗЁННОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«УПРАВЛЕНИЕ АЛТАЙСКОГО КРАЯ ПО ДЕЛАМ  
ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ  
И ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ»  
(УМЦ ККУ «УГОЧС и ПБ Алтайского края»)**

**Модуль 6. Психологическая подготовка**

**Тема №1. Профессиональный стресс. Методы и приемы психологической саморегуляции в системе профилактики профессионального стресса**

г. Барнаул  
2023

## **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Бодров В.А. Информационный стресс. – М.: ПЕР СЭ. – 2000.
2. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. – М.: Знание. – 1991.
3. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. – М.: Политиздат. –1989.
4. Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом. – СПб: Питер. – 2002.
5. Кучер А.А. Теория и практика психологической коррекции и реабилитации при ПТСР. – Уфа: ЦПП «Антистресс». – 2002.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс. – 1979.
7. Соловьев И.В. Посттравматический стрессовый синдром: причины, условия, последствия. – М.: 1998.
8. Столяренко А.М., Карпов В.С. Морально-психологическое обеспечение деятельности личного состава при чрезвычайных обстоятельствах. – М.: Академия управления. – 1998.
9. Восстановление функционального состояния у военнослужащих. Методическое пособие. – СПб: Изд-во Военной медицинской академии. – 2001.
10. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М.: Политиздат. –1987.
11. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). – М.: Изд-во «Институт психологии РАН». – 2003.
12. Каменюкин А.П., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. – СПб: Питер, 2004.
13. Космолинский Ф.П. Эмоциональный стресс при работе в экстремальных условиях. – М.: Медицина. –1976.
14. Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. Личностный рост. Методы и техники. – М.: Изд-во Института Психотерапии. – 2001.

15. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведения и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб: Издательский дом «Сентябрь». – 2001.

16. Прокофьев Л.Е. Основы психологической саморегуляции. СПб: Изд-во «Лань». – 2003.

17. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. Тарас А.Е., Сельченко К.В. – М.: АСТ. – Мн.: Харвест. – 2002.

## **ПЕРВЫЙ УЧЕБНЫЙ ВОПРОС: Негативные последствия профессионального стресса.**

Во время изучения негативных последствий профессионального стресса может возникнуть ощущение, что это неотвратимый исход профессиональной деятельности. Однако это далеко не так. При включении специалиста в систему профилактики профессионального стресса риск возникновения и развития негативных последствий значительно снижается. В системе профилактики принимают участие медики, психологи, руководители подразделений, профессиональное сообщество.

Медицинские работники осуществляют мероприятия по диспансеризации и медицинской реабилитации специалистов.

Психологи проводят следующие мероприятия:

1. Психологическая диагностика, включающая в себя профессиональный психологический отбор, психологический мониторинг (позволяющий выявить накопление стресса), постэкспедиционное психологическое обследование (после участия в ликвидации последствий ЧС).
2. Психологическая подготовка.
3. Психологическое консультирование.
4. Мероприятия по реабилитации совместно с медицинскими работниками.

Руководители подразделений отвечают за формирование среды, в которой протекает профессиональная деятельность. Четкость организации и планирование труда имеют большое значение, поскольку в таких условиях негативные последствия профессионального стресса встречаются значительно реже.

Особое внимание стоит уделить корпоративной культуре, поскольку в ней закреплены накопленные профессиональным сообществом сберегающие формы поведения. Приобщение к корпоративной культуре позволяет овладеть стратегиями профилактики и совладания с профессиональным стрессом.

Другими словами, происходит передача каждому специалисту обобщенного опыта коллег.

Без активного и сознательного включения в систему профилактики самого специалиста невозможно добиться успеха в этом направлении. Специалист является не пассивным потребителем, над которым совершают манипуляции, а **активным участником системы профилактики**. Очень важно, чтобы сам специалист заботился о своем здоровье, обращал внимание на свое состояние. Если он сам не будет заботиться о себе, то вряд ли специалисты, в том числе лучшие из них, смогут оказать ему помощь.

Забота о собственном физическом и психологическом благополучии является профессиональной обязанностью специалиста. Причем забота о себе – это не слепое следование избитым правилам здорового образа жизни, это выработка индивидуального подхода. Вовсе не всем одинаково хорошо подходят одни и те же приемы. Например, одним из известных направлений является занятие физическими упражнениями, спорт. Однако существует множество спортивных направлений. Делая выбор, необходимо опираться на свои индивидуальные особенности, предпочтения и возможности: не всем подходят одни и те же физические упражнения, отличается и уровень допустимой физической нагрузки.

При выработке индивидуального подхода к профилактике негативных последствий профессионального стресса необходимо учитывать следующие принципы:

1. Ответственное отношение к собственному здоровью: и физическому, и психическому. Невозможно заботиться о себе в какие-то определенные периоды и забывать о себе в другие – это не будет эффективным. Ответственное отношение к себе предполагает **постоянную** заботу о себе, а также **активную** позицию по отношению к своему здоровью. Это означает, что человек полностью принимает ответственность за то, что происходит с ним, на себя.

2. Важно развивать навык самонаблюдения. Это подразумевает умение отвечать на вопрос: «Что сейчас со мной происходит, каково мое состояние?» Если специалист вырабатывает навык следить за своим состоянием, то он без труда будет улавливать моменты, когда он напряжен, расстроен и т.д. В таких случаях специалист может использовать приемы совладающего поведения на ранних этапах появления проблем. Такое быстрое распознавание помогает не накапливать проблемы.

3. Для достижения результата недостаточно заниматься только телом, (например, заниматься спортом, соблюдать диету) или только психологическим состоянием. Важно соблюдать баланс. Результат достигается только при развитии в обоих направлениях.

4. Критерием успеха «заботы о себе» выступает осознание специалистом того, что он является хозяином самого себя. Он ощущает всю полноту жизни. Важно и то, что специалист может контролировать свое состояние. Все это повышает его профессиональную эффективность, поскольку, только позаботившись о себе, мы можем заботиться о других.

Существуют различные методы, которыми специалист может пользоваться для регуляции своего состояния. Очевидно, что если специалист знает такие методы, отработал их, то это может стать хорошим подспорьем в сложных ситуациях. Методы саморегуляции можно разделить на:

- приемы, которые специалист может использовать самостоятельно;
- методы, которые могут осуществляться после подготовки со специалистом (более сложные, имеющие мощный эффект).

В таблице приведены методы саморегуляции, выполнение которых возможно самостоятельно или после предварительной подготовки, а также мероприятия, осуществляемые только со специалистом.

## ВТОРОЙ УЧЕБНЫЙ ВОПРОС: Методы саморегуляции.

|                                   |   |   |
|-----------------------------------|---|---|
| Самостоятельно                    | Элементы ароматерапии, музыкотерапии, самомассаж, самовнушение, управление вниманием и т.д. Здоровый образ жизни. |   |
| Совместно с другими специалистами |   |   |
|                                   | Самостоятельно, после подготовки специалистом   | Только при участии другого специалиста  |
| Психолог                          | Аутотренинг; медитация; нервно-мышечная релаксация; идеомоторная тренировка.                                      | Психологическая и психофизиологическая диагностика; психологическая подготовка; психологическое консультирование. |

Некоторые простые приемы саморегуляции специалисты начинают использовать интуитивно, замечая, что они помогают им изменять свое состояние. Как правило, их результат непродолжителен.

Сложные, комплексные методы требуют предварительной подготовки со специалистом. Они обладают длительным эффектом и, кроме того, могут позитивно повлиять не только на конкретную ситуацию, но и на различные сферы жизни человека, например, могут позитивно сказаться на отношениях в семье, с коллегами, повысить жизненный тонус и т.д. Эффективное овладение сложными методами саморегуляции возможно при активной и регулярной тренировке.

Иногда специалист может столкнуться с тем, что для изменения ситуации недостаточно использования лишь методов саморегуляции. Для таких случаев существуют мероприятия, которые осуществляются только совместно с психологом. Например, это тренировки с использованием различных приборов биологической обратной связи. Это помогает не только

достичь позитивных изменений в функциональном состоянии, но и приобрести **устойчивые навыки** контроля физиологических параметров.

В некоторых случаях оправданным будет обращение специалиста за консультацией психолога.

Мы с вами уже рассмотрели механизмы накопления профессионального стресса у специалистов экстремального профиля. Кроме того, мы поговорили о тех признаках, которые могут свидетельствовать о возникновении травматического и накопленного стресса и их последствиях.

Знание об этих признаках необходимо в том числе для того, чтобы специалист мог определить ту границу, когда необходимо обращаться к психологу. Одной из задач специалиста является отслеживание своего психологического состояния. Но если он начинает замечать какие-то из перечисленных признаков, предпочтительным будет обратиться к психологу, который вызывает доверие у специалиста. В том случае, когда возникает ощущение утраты контроля над собственной жизнью и состоянием, которое не отступает, несмотря на самостоятельные попытки изменить ситуацию, обращение к психологу позволит избежать тяжелых последствий в дальнейшем.

Мы перечислили приемы, которые специалист может использовать самостоятельно. Давайте рассмотрим подробнее, что такое музыка- и ароматерапия.

Использование элементов **музыкотерапии** практически не имеет противопоказаний и находит широкое распространение. Многие специалисты интуитивно приходят к данному методу в своей профессиональной деятельности. Известно, что прослушивание умиротворяющей музыки успокаивает, а ритмичная музыка мобилизует. Музыка, ассоциирующаяся с определенным событием, вызывает схожее состояние. Можно использовать прием компоновки музыкальных фрагментов, когда требуется перейти из одного состояния в другое. Например, если требуется из состояния расслабленности перейти в состояние готовности к действию, то сначала

подбирается музыкальный фрагмент, отражающий актуальное состояние, затем переходный фрагмент, и последним подбирается фрагмент, ассоциирующийся с состоянием готовности к действию. Противопоказано использование музыкотерапии непосредственно во время работы, требующей значительной концентрации внимания.

**Ароматерапия** представляет собой влияние на состояние с помощью запахов. Существуют различные способы применения ароматических веществ: ароматические лампы, ингаляции, компрессы, ванны. Следует помнить при использовании запахов о том, что на каждого человека они могут влиять по-разному. Подбор запахов должен быть индивидуальным, но есть и общие принципы подбора: пряные, терпкие и яркие запахи чаще тонизируют и придают ощущение бодрости. Например, это ароматы гвоздики, кофе, ириса. Для расслабления используются запахи прохладные, легкие и светлые, такие, как валериана, роза. Противопоказаниями для использования ароматерапии являются дыхательная и сердечная недостаточность, индивидуальная непереносимость некоторых ароматов, высокая аллергическая чувствительность организма.

### **Регуляция дыхания**

Дыхание – не только важнейшая функция организма, но и средство влияния на тонус мышц и центры мозга. Медленное и глубокое дыхание способствует мышечному расслаблению и успокоению. Частое дыхание, наоборот, способствует активизации.

В повседневной жизни люди используют только поверхностное дыхание, при котором заполняется лишь верхняя часть легких. Полное же дыхание включает заполнение всех частей легких. Изменяя вид, ритм дыхания, продолжительность вдоха и выдоха, человек может влиять на многие, в том числе и на психические функции.

Существуют два основных вида дыхания:

- нижнее (брюшное);
- верхнее (ключичное).

**Нижнее (брюшное) дыхание** используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, расслабиться. Алгоритм выполнения брюшного дыхания: сидя или стоя необходимо сбросить напряжение с мышц и сосредоточить внимание на дыхании. Затем производится 4 этапа дыхания, сопровождаемые внутренним счетом. На счет 1–2–3–4 осуществляется медленный вдох. При этом живот выпячивается вперед, мышцы живота расслаблены, а грудная клетка неподвижна. Затем на следующие 4 счета производится задержка дыхания и плавный выдох на 6 счетов, сопровождаемый подтягиванием мышц живота к позвоночнику. Перед следующим вдохом следует пауза на 2-4 счета.

Следует помнить, что дышать нужно только носом и так плавно, как если бы перед вашим носом висела пушинка, которая не должна колыхнуться. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы отметите, что ваше состояние стало более спокойным.

Техника построена на том, что вдохи и выдохи должны быть глубокими, при этом выдох длиннее вдоха. Это приемлемо в обычных условиях. Но мы должны помнить, что в момент, когда специалист работает в дыхательном аппарате, это невозможно. В таких случаях вам нужно акцентировать свое внимание на том, чтобы дыхание было максимально спокойным, ровным, без рывков.

**Верхнее (ключичное) дыхание** применяется в тех случаях, когда необходимо взбодриться после монотонной работы, избавиться от усталости и подготовиться к активной деятельности.

Алгоритм выполнения ключичного дыхания.

Данный вид дыхания осуществляется энергичным глубоким вдохом через нос, с поднятием плеч и резким выдохом через рот. При этом никаких пауз между вдохом и выдохом не производится. Уже после несколько циклов такого дыхания появится ощущение «мурашек» на спине, свежести и прилива бодрости. Стоит подчеркнуть, что не стоит выполнять большое количество циклов такого дыхания в течение длительного времени.

На основе регуляции дыхания построено множество различных упражнений.

### **Нервно-мышечная релаксация**

Данный прием предполагает расслабление мышц тела и является базовым для последующих: без овладения навыками расслабления мышц невозможно овладеть другими. Большую роль при этом играет внимание к дыханию: оно не должно быть резким и прерывистым, необходимо дышать спокойно, ровно. Овладев этим методом, можно сформировать привычку отслеживать тонус мышц. Это важно, поскольку осознание напряжения в мышцах может стать первым и самым надежным сигналом, говорящим о накоплении стресса, психологическом напряжении и пр.

Одной из разновидностей данного метода является прогрессивная мышечная релаксация, которая используется для снижения напряжения, стресса и тревоги. Методика состоит из серии упражнений, направленных на напряжение и последующее расслабление различных групп мышц. Существует разница между желаемым мышечным напряжением и чрезмерным. Желаемое напряжение характеризуется незначительным неприятным чувством сжатия в мышце. Не должно возникать боли в мышцах, суставах и связках, неконтролируемого дрожания мышц.

Сеанс всегда начинается с нижних частей тела и заканчивается лицом, так как после расслабления мышц необходимо не допустить их повторного напряжения. Мышцы лица наиболее подвержены повторному напряжению, поэтому мы расслабляем их в последнюю очередь.

Данный метод имеет противопоказания: наличие мышечных и нервно-мышечных расстройств (неврологические расстройства, повреждение мышц, костная патология).

### **УПРАЖНЕНИЯ**

Для выполнения упражнений требуется тихое, удобное место. Стоит ослабить тесную одежду, снять предметы, которые мешают (обувь, очки,

ремень и пр.). Необходимо обеспечить максимально комфортные условия. Во время выполнения упражнений по нервно-мышечной релаксации тело должно иметь максимальную опору на сиденье и спинку стула.

Закройте, пожалуйста, глаза. Сначала направьте, пожалуйста, ваше внимание на дыхание. Дыхание – это метроном тела; давайте ощутим этот метроном. Ощущайте, как воздух входит через ноздри и поступает дальше в легкие, как ваши грудь и живот расширяются на вдохе и как они опадают на выдохе. Сосредоточьтесь на дыхании. (Здесь сделайте паузу 30 секунд.)

Для каждой группы мышц, на которой мы будем сосредотачиваться, я буду подробно описывать релаксационное упражнение до того, как вы приступите к его выполнению. Поэтому не начинайте упражнение, пока я не скажу: «Готовы? Начали!»

### **Корпус**

Расслабление начнем с корпуса, с мышц грудной клетки, чтобы почувствовать, как наше дыхание становится свободным. По моему сигналу (но не раньше!) сделайте очень-очень глубокий вдох. Попробуйте вдохнуть весь воздух, который вас окружает. Сейчас мы сделаем это.

Готовы? Начали! Сделайте очень глубокий вдох! Самый глубокий вдох! Глубже! Глубже! Задержите воздух... Теперь выдохните весь воздух из легких и с выдохом расслабьтесь... сбросьте напряжение... возвратитесь к нормальному дыханию...

Почувствовали ли вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение, осознаем, оценим его, поскольку необходимо повторить это упражнение.

Готовы? Начали! Вдохните глубоко! Очень глубоко! Глубже, чем прежде! Глубже, чем когда-либо! Задержите вдох... и с выдохом расслабьтесь... Верните исходное дыхание.

Почувствовали теперь напряжение? Почувствовали расслабление? Попробуйте сосредоточиться на разнице ваших ощущений, чтобы затем с большим успехом повторить все снова.

Пауза – 5-10 секунд.

### **Бедра и живот**

Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер. Это очень простое упражнение. По моей просьбе надо вытянуть прямо перед собой обе ноги. Если это неудобно, то можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, что икры не должны напрягаться. Давайте начнем.

Готовы? Начали! Выпрямляйте обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямее! Прямее, чем было! Задержите! И расслабьтесь... Пусть ноги мягко упадут на пол.

Вы должны были почувствовать напряжение в бедрах.

Давайте повторим это упражнение.

Готовы? Начали! Вытяните обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямее! Прямее, чем до сих пор! Задержите! И расслабьтесь...

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте, что вы на пляже зарываете пятки в песок.

Готовы? Начали! Зарывайте пятки в пол! Тверже! Еще тверже! Тверже, чем было. Еще. И расслабьтесь...

Теперь в верхней части ваших ног должно чувствоваться расслабление.

Дайте мышцам расслабиться еще больше! Еще! Сосредоточьтесь на этом ощущении.

Пауза – 20 секунд.

### **Кисти рук**

Теперь перейдем к рукам. Сначала я прошу одновременно обе руки очень крепко сжать в кулаки. Сожмите вместе оба кулака настолько сильно, насколько это возможно.

Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко! Крепче! Еще крепче!  
Крепче, чем до сих пор! Задержите! И расслабьтесь...

Повторим еще раз.

Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко! Крепче! Еще крепче!  
Крепче всего! Задержите! И расслабьтесь...

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто развести пальцы настолько широко, насколько это возможно.

Готовы? Начали! Раздвиньте ваши пальцы широко! Шире! Еще шире!  
Задержите их в этом состоянии! Расслабьтесь...

Повторим еще раз.

Готовы? Начали! Разведите ваши пальцы! Шире! Еще шире!  
Максимально широко! И расслабьтесь...

Обратите внимание на ощущение теплоты или покалывания в кистях рук и предплечьях.

Пауза – 20 секунд.

## **Плечи**

Теперь давайте поработаем над плечами. Мы несем на них большой груз напряжения и стресса. Данное упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам, при этом мысленно старайтесь достать до мочек ушей вершинами плеч. Давайте попробуем.

Готовы? Начали! Поднимите плечи! Поднимите их выше! Еще! Выше, чем было! Задержите! И расслабьтесь...

Повторим еще раз.

Готовы? Начали! Поднимайте ваши плечи как можно выше! Еще выше! Выше! Максимально высоко! И расслабьтесь... Очень хорошо. Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться... Пусть они становятся все тяжелее и тяжелее...».

Пауза – 20 секунд.

## Лицо

«Перейдем к лицевой области. Начнем со рта. Первое, о чем я вас прошу, – улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть «улыбка до ушей».

Готовы? Начали! Улыбнитесь широко! Еще шире! Шире некуда! Задержите! И расслабьтесь...

Теперь повторим это упражнение.

Готовы? Начали! Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Еще шире! Шире! Задержите! И расслабьтесь...

Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто вы хотите кого-то поцеловать.

Готовы? Начали! Сомкните губы вместе! Очень крепко сожмите их! Еще! Крепче! Сожмите их максимально плотно и крепко! Расслабьтесь...

Повторим это упражнение.

Готовы? Начали! Сожмите губы! Крепче! Вытяните немного вперед! Еще крепче! Задержите! И расслабьтесь... Снимите напряжение с мышц вокруг рта, дайте им расслабиться... Еще более и более расслабляйте их...

Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко зажмурить глаза. Представьте, что в ваши глаза попал шампунь.

Готовы? Начали! Зажмурьте глаза! Очень крепко! Еще крепче! Совсем крепко! Задержите! И расслабьтесь...

Повторим это упражнение.

Готовы? Начали! Зажмурьте плотнее ваши глаза! Сильнее! Напрягите веки! Еще! Еще сильнее! И расслабьтесь...

Последнее упражнение. Оно заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Не забудьте, что ваши глаза должны быть при этом закрыты.

Готовы? Начали! Поднимите брови высоко! Как можно выше! Еще выше! Так высоко, насколько это возможно! Задержите! И расслабьтесь...

Повторим это упражнение.

Готовы? Начали! Поднимите брови! Еще выше! Как можно выше! Еще!  
Задержите их! И расслабьтесь...

Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полное расслабление лица...

Пауза –15 секунд.

### **Заключительная часть упражнения**

Сейчас вы расслабили большинство мышц вашего тела. Чтобы была уверенность в том, что все они действительно расслабились, я буду в обратном порядке перечислять мышцы, которые вы напрягали, а затем расслабляли. По мере того как я буду называть их, старайтесь расслаблять их еще сильнее. Вы почувствуете еще большее расслабление, как будто в ваше тело проникает теплая волна.

Начиная со лба вы чувствуете еще большее расслабление, затем оно переходит на глаза и ниже – на щеки. Вы чувствуете тяжесть расслабления, охватывающего нижнюю часть лица, затем оно опускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Еще больше расслабляются ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней.

Вы чувствуете, что ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством расслабления, покоя и отдыха.

Пауза – 2 минуты.

### **Переход к бодрствованию**

Сейчас, пожалуйста, вновь сосредоточьте ваше внимание на себе и окружающем вас мире. Я буду считать от 1 до 10. С каждым счетом вы будете чувствовать, как ваш ум все более и более пробуждается, а тело становится все более и более свежим и активным. Когда я досчитаю до 10, вы откроете глаза и будете чувствовать себя лучше, чем когда бы то ни было за сегодняшний

день. Вы ощутите бодрость и заряженность энергией, готовность к возобновлению повседневной деятельности.

Давайте начнем: 1-2 – вы начинаете чувствовать себя бодрее; 3-4-5 – Вы все более и более пробуждаетесь; 6-7 – теперь потянитесь кистями и стопами; 8 – потянитесь руками и ногами; 9-10 – сейчас откройте глаза! Вы чувствуете себя бодрым, проснувшимся. Ваш ум ясен, а тело – освеженное.

### **Самовнушение**

Самовнушение не требует усилий по анализу трудной ситуации, это процесс внушения уверенности в своих возможностях: «Я сделаю это! Это ситуация мне по силам. Я полон сил. Я готов к этому!» Таким образом, это проговаривание определенных речевых формул, которые влияют на состояние человека. Самовнушение эффективнее, если его проводить на фоне мышечного расслабления.

Существует ряд требований для составления речевых формул. Соблюдение этих правил делает метод эффективным:

- необходимо четко определить цель, которую вы хотите достичь во время самовнушения;
- речевая формула должна быть четкой, короткой, отражать самую суть;
- формула должна носить позитивный характер, без частицы «не»;
- формула должна произноситься в ритм дыхания, при этом решающая ее часть на выходе;
- хорошо, если формула носит несколько иронично-веселый характер или зарифмована.

Крайне полезным приемом является **самоподкрепление**.

Часто накоплению усталости способствует неумение человека позитивно относиться к самому себе, к своим целям, к своим успехам и неудачам. В этом случае нас поощряют или ругают сторонние люди: руководитель, коллеги, организация. Необходимо учиться самостоятельной оценке собственных достижений, внутреннему проговариванию похвалы.

Самоподкрепление можно использовать не только путем проговаривания похвалы, но и в определенных действиях: традициях и приятных ритуалах. Например, похвала за достижение определенных результатов может выражаться в приятных покупках, встречах с друзьями, вкусном ужине и т.д.