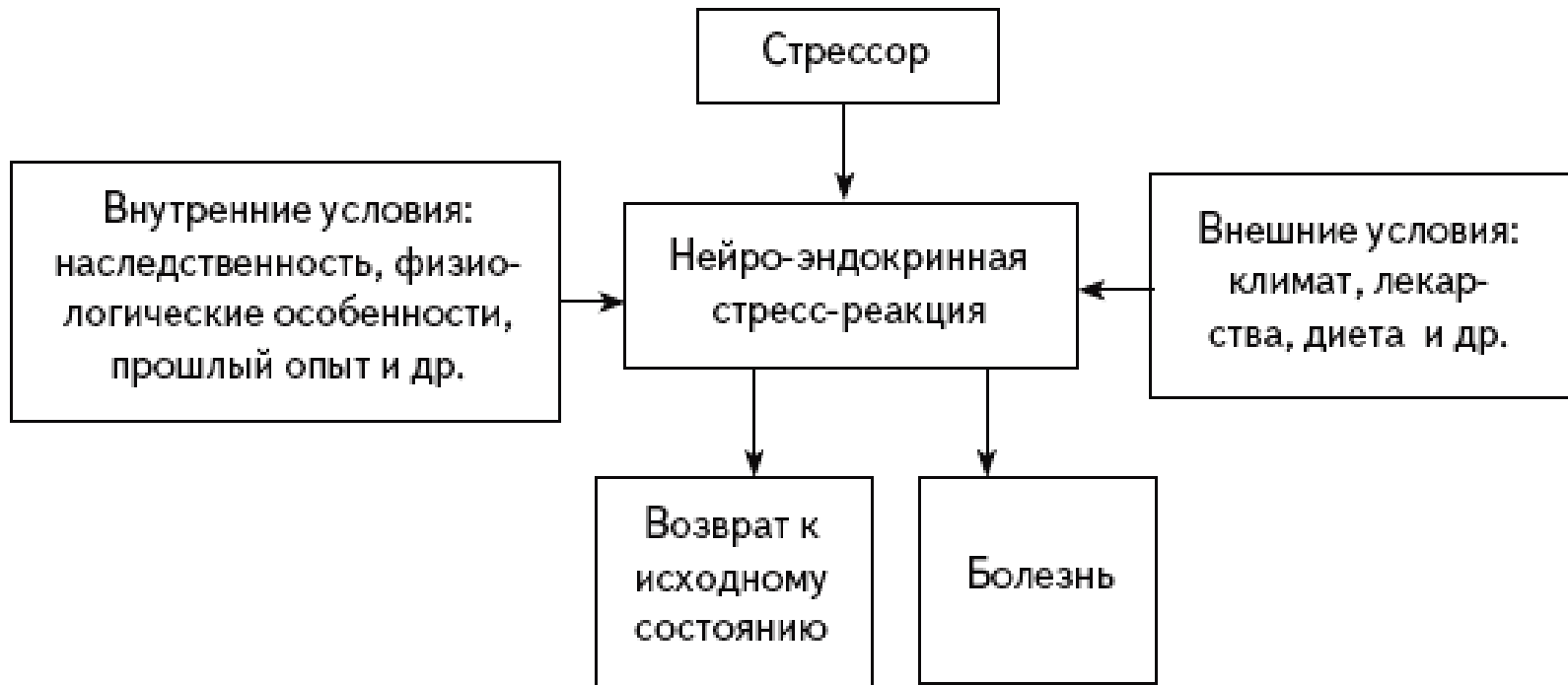


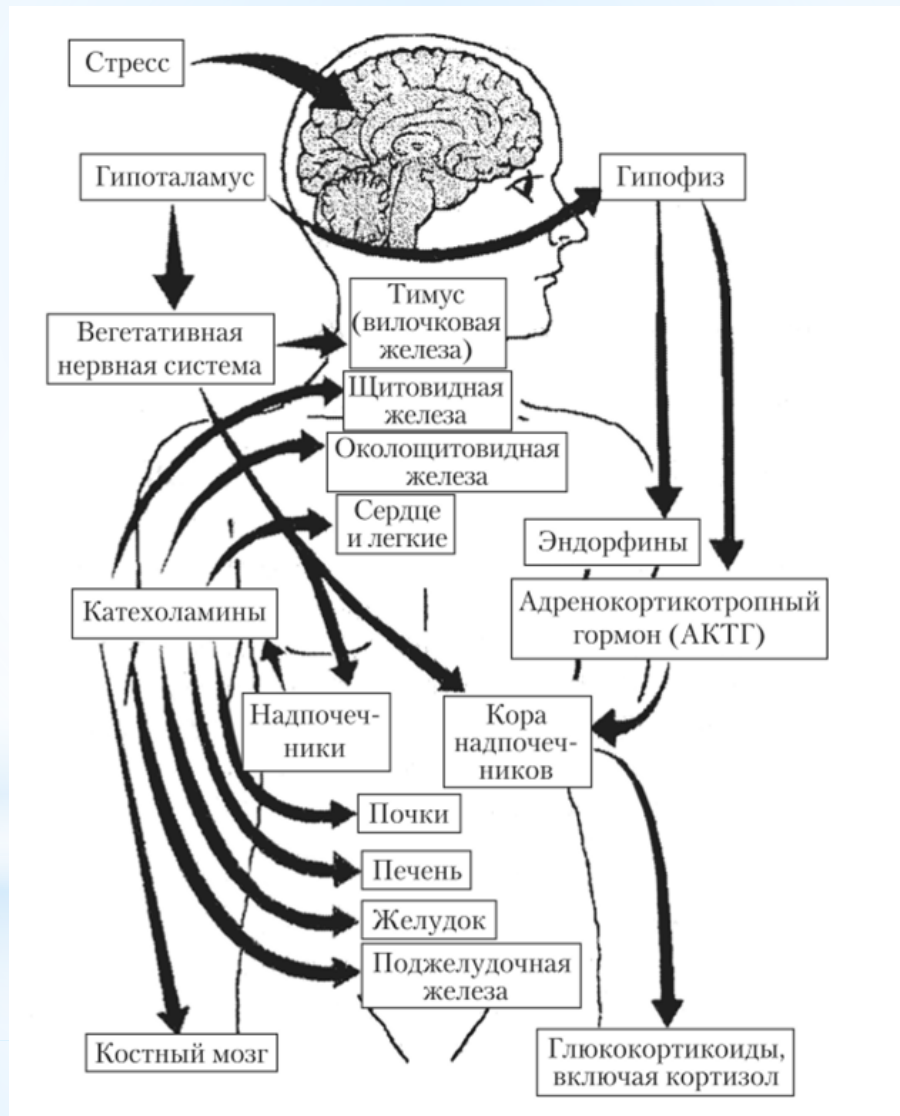
Эмоции и тело. Телесное реагирование на стресс и негативные эмоции.

Терехина Надежда Владимировна, психолог АНО
«Марфо-Мариинский центр для детей с ОВЗ»

* Схема развития реакции на стресс



* Нейрофизиологические механизмы стресса



* Острая стрессовая реакция

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ОСТРАЯ СТРЕССОВАЯ РЕАКЦИЯ

Гормоны	В кровь поступает адреналин и норадреналин, кортизол, кортикостерон. Идет выработка эндогенных опиатов: эндорфинов и серотонина. Снижается выработка инсулина, половых гормонов, гормона роста.
Физиология	Бронхи расширяются, дыхание сильнее и глубже. Сосуды, идущие к мозгу, коже и внутренним органам, сужаются, чтобы предотвратить кровотечение. Давление повышено, сердцебиение усилено. Сосуды, идущие к сердцу, легким, мышцам, расширены. Сфинктеры расслабляются, происходит дефекация и мочеиспускание. Замедляется работа пищеварительной системы.
Биохимия	В крови растет уровень глюкозы, распад белков и жиров усиливается, чтобы организм получил энергию, глюкоза лучше усваивается клетками.
Поведение	Повышается тревога; сенсорные системы активируются: зрение острее, слух и обоняние лучше; внимание усиливается; память улучшается; человек бежит или замирает на месте.

* Симптомы хронического стресса

Проявления в сфере мышления

- снижение критичности
- ощущение снижения памяти
- навязчивые негативные мысли
- импульсивность или замедление принятия решений

Проявления в сфере поведения:

- беспокойство, суетливость
- нарушения сна
- нарушение сексуального влечения
- сложности с завершением начатого дела
- отвлекаемость

Соматические симптомы:

- головные боли
- повышение АД
- боли в груди
- мышечные спазмы
- повышенная утомляемость
- обострение заболеваний

Проявления в эмоциональной сфере:

- тревога
- страх
- чувство беспомощности
- гнев, злость
- раздражительность
- резкие перепады настроения

*** Самопомощь при
переживании стресса**

* Важно:

- * 1. Насколько человек умеет выражать свои эмоции социально приемлемым способом (темперамент, особенности личности, семейное воспитание, жизненный опыт)
- * 2. Наличие контакта с телом (распознавание телесных сигналов – дискомфорт, боль, мышечные спазмы), умение прислушиваться к себе (отличать от ипохондрии – постоянной фиксации на своем здоровье)
- * 3. «Право» на испытывание эмоций (особенности культуры, традиций).

* Распознавание эмоций и их «размещения» в теле

Обозначение на схематичном изображении тела испытываемых эмоций (каждая эмоция сначала выписывается отдельно и обозначается своим цветом).



Создание безопасного и комфортного пространства

- * Основные правила:
- * 1. Проветренное помещение
- * 2. Отсутствие раздражителей (напр.: отключить телефон, закрыть дверь в комнату)
- * 3. Выделение времени (сколько есть)
- * 4. Нахождение удобного места в комнате и принятие комфортной позы

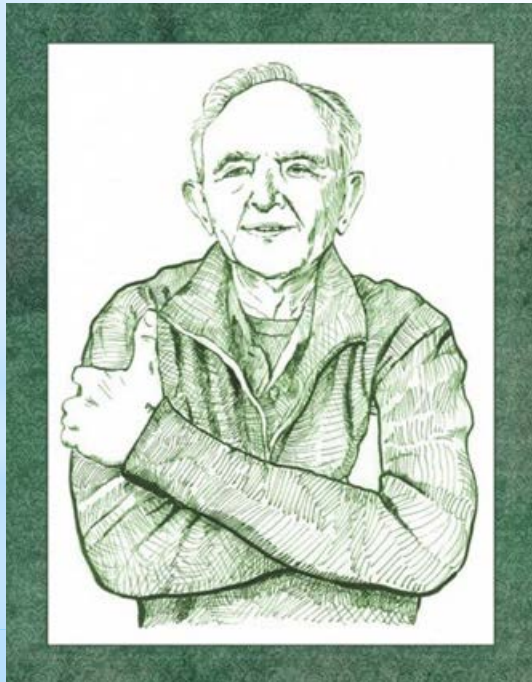
* Работа с ресурсами «Карта ресурсов»



* Работа с телом

* Само-поддерживающее упражнение № 1. (Само-объятие)

* Упражнение дает осознанное состояние внутреннего покоя. Оно приходит от полученного на опыте внутри-телесного знания о том, что у нас есть определенное место в пространстве.



Как делать:

Положите одну руку под мышку другой руки, а другой рукой обхватите себя, так чтобы ладонь пришлась на плечо: вы себя обнимаете.

Внимание сосредоточено на теле. Устройтесь поудобнее в это позиции, почувствуйте опорность, которую она придает. Позвольте себе побыть «в контейнере».

Наблюдайте, происходят ли какие-то перемены в дыхании, телесных проявлениях, в том, как вы ощущаете себя в пространстве. Попробуйте какое - то время так посидеть, чтобы ваше ощущения себя и мира изменилось.

* Самоподдерживающее упражнение Питера Левина №2.

* **Цель:** успокоить нервную систему, вернуть Себя в тело, развивать осознание своего тела и тренировать нервную систему, на удержание памяти о том, как **НОРМАЛЬНО**.

Как делать: Шаг 1.

Глаза можно держать открытыми или закрытыми – как вам удобно. Можно лежать или сидеть. Примите удобную позу.

Положите одну руку на лоб. Если вы лежите, можно подложить под бок подушки, чтобы локоть руки расслабленно покоился на них. Положите другую руку на сердце.

Наблюдайте за тем, что происходит в Вашем теле. Плавно переместите внимание туда, где соприкасаются ладони и тело. Наблюдайте за тем, что происходит в теле под одной рукой : что чувствует тело при прикосновении? А что чувствует рука, прикасающаяся к телу? Повторите то же для другой руки. Начините фокусироваться на руке, которая притягивает Ваше внимание (неважно – правой или левой), делайте упражнение в своем темпе, столько времени, сколько нужно Вам.



* **Шаг 2.** Переместите руку со лба на живот.



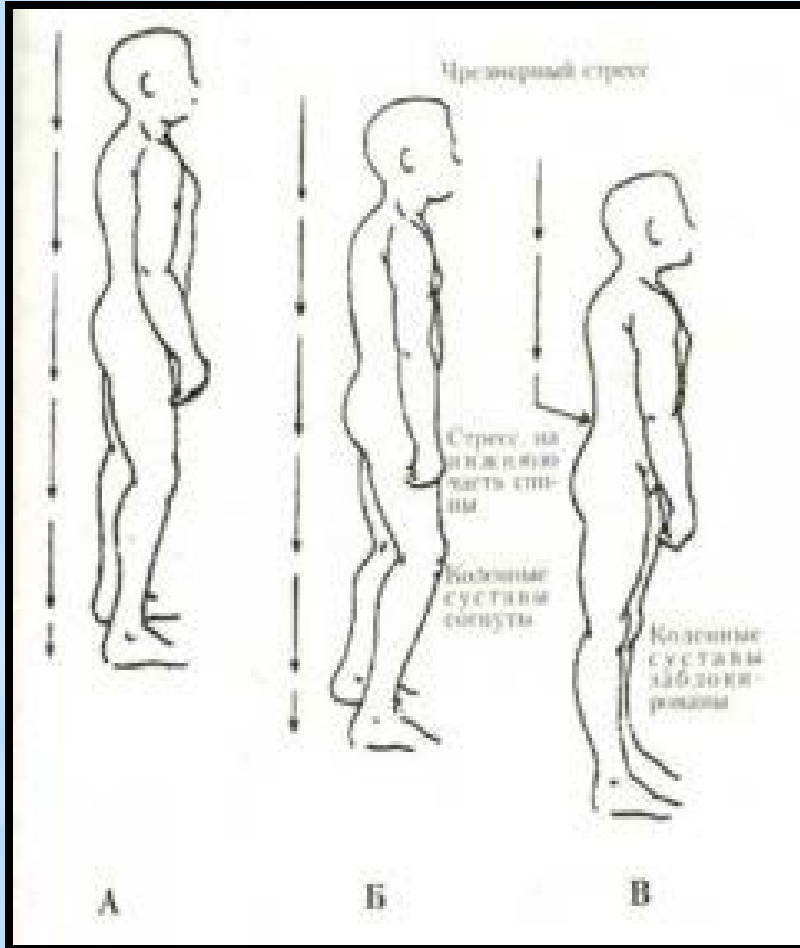
Далее, как в шаге 1:

Наблюдайте за ощущениями, возникающими в кистях рук. Затем переместите фокус внимания в тело. Сосредоточьтесь на ощущениях в теле там, где его касаются руки. Можно медленно перемещать внимание от зоны под одной рукой – к зоне тела под другой, - и обратно. Фокусируйтесь на руке, которая притягивает Ваше внимание, в удобном для вас темпе, столько времени, сколько нужно. Ждите, пока не почувствуете, что произошло какое-то изменение.

* **Дополнительные упражнения по Само-поддержке, собранные Хайди Хэнсон.**

- * Упражнение само-поддержки, уменьшающее страх. Положите одну руку на шею сзади, у основания черепа, а другую на солнечное сплетение (сразу под грудной клеткой).
- * Воссоединение с нижней частью тела. Для более гибких. Лежа на боку, положите одну руку на сердце, другую на копчик.
- * Ментальный контейнер
- * Положите ладони с двух сторон головы – как будто каждая касается и успокаивает одно из полушарий мозга. Затем переместите одну руку на лоб, другую на затылок. Почувствуйте, как руки создают контейнер для ваших мыслей.
- * 4. Похлопывание. Упражнение также дает Питер Левин. Похлопывайте себя со всех сторон, чтобы получить представление о своих наружных границах. Почувствуйте, как это: иметь внешние границы – место, где заканчиваетесь Вы и где начинается весь остальной мир."

*Заземление



Заземление – это связь с землей, ощущение опоры, доверия. Настоящее заземление базируется на трех точках: две – на ступне и одна – на пятке. Люди с таким стилем ходьбы, как правило, целостны и естественны. Это уровень первоначального заземления. Наши ноги – это опоры, они дают возможность почувствовать, что нам есть на что опереться в этой жизни, это уверенность в себе и в окружающем мире. Незаземленный человек, как правило, стоит на очень жестких ногах, с чересчур выпрямленными, почти вогнутыми коленями. В них уже «зажата» энергия, и такие люди часто имеют проблемы с коленными суставами.

* Ароматерапия

- * Мозг условно делится на 3 блока:
- * Рептильный мозг отвечает за выживание, питание и репродукцию. Он действует на уровне инстинктов и считается самым примитивным.
- * Лимбический мозг – срединный – окружает рептильный мозг. К выживанию прибавляется приспособление. Лимбическая система участвует в регуляции функций внутренних органов, обоняния, памяти, сна, бодрствования. Именно тут рождаются, обрабатываются и оцениваются наши эмоции и воспоминания. У него бинарный, полярный принцип действия: удовольствие — не удовольствие, радость — горе, наслаждение — боль. Каждое действие переживается эмоционально и запоминается через соответствующую эмоцию.
- * Неокортекс, кора головного мозга, — когнитивный мозг, отвечающий за высшую нервную деятельность, сознание. Он окружает предыдущие части мозга. Это логика, речь, абстракция, воображение, интуиция, креативность. Здесь принимаются рациональные решения, осуществляется планирование, усваиваются результаты и наблюдения, решаются логические задачи.
- * Эти три части мозга коммуницируют между собой, но не совершенно. Пути, которые связывают лимбическую систему с корой головного мозга более развиты, чем наоборот. Это значит, что наши эмоции сильнее влияют на наше поведение, чем умозаключения.
- * Ароматы воздействуют на лимбическую систему, «обходя» сознание

* Правила применения ароматерапии:



1. Аромат нужно выбрать заранее
2. Запах должен однозначно быть связан с приятными воспоминаниями
3. Концентрацию запаха тоже нужно выбирать очень внимательно
4. Перед и после сеанса ароматерапии проветрить помещение
5. Использовать натуральные ароматы (эфирные масла)
6. Убирать при их использовании из помещения домашних животных

* Практическое пособие для родителей

- * В рамках Президентского гранта в 2020 году выйдет практическое пособие для родителей детей с ОВЗ.
- * В него войдут следующие темы:
 - * 1. Самопомощь при стрессе, мышечных перенапряжениях
 - * 2. Вопросы взаимоотношений в семье и «трудные» случаи взаимодействия с ребенком
 - * 3. Советы эрготерапевта по организации среды
 - * 4. Вопросы усыновления ребенка в семью, где воспитывается дошкольник с ОВЗ

* Спасибо за
внимание!