

## **Методы оптимизации психического состояния**

Наиболее действенными средствами управления состоянием являются различные методы оптимизации психического состояния.

Существует много методов коррекции психоэмоционального стресса и задача состоит в том, чтобы выбрать те из них, которые отвечали бы с одной стороны индивидуальным особенностям конкретной личности, а с другой – реальным условиям, существующим в данном месте и в данное время.

Множество людей обладают знаниями о методах уменьшения стресса, но при этом испытывают стрессы в своей жизни. Знания применяются спонтанно, с низкой эффективностью. Кто-то отдаст предпочтение аутогенной тренировке, другие мышечной релаксации. Кто-то предпочтет дыхательные практики, а кто-то медитацию.

Рассмотрим одну из классификаций антистрессового воздействия, предложенной в психологической литературе. В соответствии с этой классификацией, методы делятся на: физические, биохимические, физиологические и психологические.

Физические методы уменьшения стресса. Баня, сауна являются прекрасными антистрессорными методами. Солнечные ванны в разумных дозах также оказывают благотворное действие на нервную систему, психическое и физическое здоровье.

Биохимические методы снятия стресса включают в себя употребление фармакологических препаратов, лекарственных растений, ароматерапию. Наиболее известными проверенными, успокаивающими свойствами обладают запахи валерианы, лаванды, мелисы, иланг-иланга, нероли. При использовании ароматерапии необходимо учитывать индивидуальную непереносимость запахов.

Физиологические методы регуляции стресса оказывают воздействие на сердечно-сосудистую систему, дыхательную и мышечную системы. Они включают в себя массаж, акупунктуру, физические упражнения, мышечные релаксации, дыхательные техники. Регулярные занятия физической культурой должны соответствовать возрастным, половым особенностям, темпераменту, времени года. Летом это плавание в открытом водоеме, солнечные ванны, которые улучшают настроение, езда на велосипеде, волейбол на пляже, прогулки на природу, т.е. уменьшение гиподинамии.

Занятия физкультурой и спортом являются существенным фактором профилактики и коррекции психологического стресса. Физическая активность при стрессе генетически обусловлена, является ответной реакцией на стресс (стратегия бегства или борьбы). Занятия физкультурой переключают внимание

на новые раздражители, и снижают актуальность проблемы. Спорт активизирует работу сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышает активность иммунной системы. Активность тела дает положительные эмоции, хорошее настроение. Факт влияния уровня общей физической подготовки на устойчивость к возникновению неблагоприятных состояний не требует специальных доказательств. Занятия спортом, различные техники закаливания дают хороший антистрессовый эффект.

Ниже рассмотрим психологические методы профилактики стресса (аутотренинг, медитация, рациональная терапия и др.).