

СНИЖЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АВТОРСКОЙ МЕТОДИКИ TOP (ТЕХНИКА ОПТИМАЛЬНОЙ РЕСОЦИАЛИЗАЦИИ)

Логвинов Ю.И., Горбунова Е.А., Карпова Е.В.

Учебно-аккредитационный центр – Медицинский симуляционный центр
ГБУЗ ГКБ имени С.П. Боткина Департамента здравоохранения города Москвы

Электронная почта: mossimcentr@gmail.com

Описываются методы профилактики и коррекции эмоционального напряжения для совершенствования адаптивных возможностей и улучшения качества жизни. Описываются пять этапов методики «ТОР».

Ключевые слова: МСЦ, Медицинский Симуляционный Центр, Боткинская больница, методика TOP, техника оптимальной ресоциализации, снятие стресса.

REDUCE EMOTIONAL STRESS AND THE USE OF THE AUTHOR'S TECHNIQUE TOR (THE OPTIMAL TECHNIQUE OF RE-SOCIALIZATION)

Logvinov, Yul, Gorbunova EA, Karpova EV

Learning-Accreditation Center – Medical Simulation Center of the Botkin Clinical Hospital of the Moscow Department of Health Care, Moscow

Methods of prevention and correction of emotional stress for improving adaptive capabilities and improving the quality of life are described. Five stages of the «TOR» method are described. Keywords: MSC, Medical Simulation Center, Botkin Hospital, TOR method, technique of optimal resocialization, stress relief.

© Логвинов Ю.И., 2019

Актуальность

В условиях современной, стрессогенной жизни, возрастает фон психоэмоционального напряжения, растёт число людей, страдающих от хронического стресса, тенденции к снижению числа психических заболеваний не наблюдается. Владение и применение методов, позволяющих профилировать и корректировать эмоциональное напряжение, позволит снизить уровень дезадаптации, совершенствовать адаптивные возможности, а также существенно улучшить качество жизни в целом.

Результат

Эмоциональное напряжение – это совокупность эмоциональных переживаний, снижающих эмоциональный фон и мотивационную сферу личности. Состояние эмоционального напряжения сопровождается ощущением беспомощности человека перед жизненными обстоятельствами, собственной ненужностью, ощущением потери смысла жизни или цели деятельности. Своевременное снятие эмоционального напряжения помогает избежать тяжелых последствий, но также стоит позаботиться о профилактических методах, чтобы не допустить скопления напряжения.

В рамках проведения курса «Психологическая помощь при выполнении служебных обязанностей в условиях повышенной эмоциональной нагрузки» слушателям, являющимся служащими силовых структур и имеющим боевой опыт, предложена методика «ТОР», объединяющая в себе комплекс техник, сосредоточенных на коррекции психоэмоционального состояния, мобилизации защитных сил организма, актуализации жизненных приоритетов. Благодаря поэтапному разбору принципа действия каждой ступени данной методики, у слушателей появляется возможность получить знания, которые в последующем возможно применить на

практике с сослуживцами, а также эффективно реализовывать в условиях откомандирования и в свободное от служебной деятельности время.

Методика рекомендована для самостоятельного использования. В зависимости от запроса возможно частичное применение данной методики. Но эффективность методики существенно возрастает при регулярном и комплексном применении.

Методика «ТОР» состоит из пяти этапов.

Задача **первого этапа** заключается в снятии эмоционального напряжения, посредством сочинения рукописного письма, где отражены все личные переживания и отмечены эмоции. Написание письма особенно актуально при синдроме утраты, который характерен для горящего человека, не только вызванного внезапной смертью близкого, но также при разводе; утрате отношений с товарищем либо любимым; в случае измены партнёра или предательства.

Стоит отметить важность обсуждения переживаний человеком, находящегося в состоянии горя. Для выполнения упражнения следует выбрать хорошую, чистую бумагу и качественно пишущую ручку, исключая блокноты, использованные листы бумаги и карандаши. Горящему рекомендуется подумать кем, либо чем для него лично была эта утрата? Затем, обратившись в письме ушедшему, в той форме, какая была при жизни, поделиться всеми идеями, переживаниями, надеждами, благодарностью, всем тем, что он не успел сказать. Во время письма необходимо осознавать тот факт, что письмо является прощальным.

Техника рисования пережитых потрясений, имеет множество положительных отзывов, в практической

Таблица 1 - Пример составления программы по воплощению в реальность задуманного

<i>Задача</i>	<i>Необходимые ресурсы</i>	<i>Недостающие ресурсы</i>	<i>Сроки реализации задачи</i>
Похудеть на 6 кг	Абонемент в фитнес клуб Спортивная форма Спортивная обувь Время: от 5 часов в неделю.	+ - + -	Посещение магазина в субботу Отказываюсь от просмотра телевизора по вечерам Пн, Ср, Пт ради тренировок

деятельности специалистов арт-терапии. Техника может выполняться как на листах бумаги, на холсте, так и на стекле, наждачной бумаге и прочих нетипичных поверхностях для рисования, посредством акварели, гуаши, цветных карандашей, пластилина, постели.

Агрессивные реакции рекомендуется проработать благодаря физическим нагрузкам, которые подбираются исходя из индивидуальных возможностей и желаний.

Не менее распространены техники запрограммированного плача, пения и крика. Выбор средства проработки эмоционального переживания осуществляется личностью на основе индивидуальных предпочтений. После снятия лишнего эмоционального напряжения появляется способность рационально мыслить, что позволит перейти ко второму этапу методики.

Задача **второго этапа** состоит в ранжировании своих жизненных приоритетов, определении конкретной цели и ввода временных сроков реализации в отношении тактических ходов. Пример составления программы по достижению цели представлен в таблице 1. Также необходимо определить все ресурсы, требуемые в осуществлении задуманного проекта. Затем выявить недостающие средства и разработать программу по разрешению нехватки.

Расстановка и конкретизация личных ценностей, потребностей позволит рационально использовать свои личные резервы.

Осуществление **третьего этапа** дает возможность восстановить в памяти ресурсное состояние, которое возможно актуализировать по запросу. Для исполнения данной процедуры необходимо в момент позитивного переживания, либо в ситуации победы и на верши-



Илл. 1. Занятия в МСЦ Боткинской больницы ДЗМ

не чувствования положительных эмоций, закрепить ощущения, переживаемые на пике интенсивности, посредством пространственного «якорения» в точке «Хэ-гу» (см. илл. 2), которая расположена на пересечении линий указательного и большого пальцев с тыльной стороны кисти руки.

В момент запечатления ресурсного состояния следует уделить время для запоминания следующих условий, представленных в таблице 2.

Таким образом, создаётся сознательный условный рефлекс, который позволит вспомнить то положительное эмоциональное переживание при последующем прикосновении точки на руке. В основе принципа действия техники лежат исследования И.П. Павлова, посвященные изучению поведенческих реакций организма и возможности влиять на них извне.

Таблица 2. Обязательные для запоминания факторы, сопровождающие момент запоминания ресурсного состояния

1. Запомнить в деталях всё, что видят глаза, весь пейзаж открывшийся взору.
2. Уловить и отложить в памяти все запахи, которые чувствуются. Например, аромат цветов или нотки парфюма.
3. Обратит внимание на тактильные ощущения которые чувствует тело, к чему прикасаются руки, на почву под ногами, щекотание развивающихся волос на ветру и так далее.
4. Услышать все сопутствующие звуки, музыку, шума ветра, шорох листьев, голоса близких и так далее.
5. Прочувствовать субъективный эмоциональный фон.



© Логвинов Ю.И., 2019

Илл. 2. Точка «Хэ-гу»

Четвёртый этап техники складывается из нервно-мышечной релаксации и последующим проведением медитации. Метод нервно-мышечной релаксации — это способ снятия напряжения путём попеременного сокращения и расслабления мышц, начиная с одной группы мышц, затем присоединяется следующая, когда первая уже расслаблена, так продолжается до полного расслабления тела. Расслабление рекомендуется начинать с мышц конечностей, постепенно передвигаясь к туловищу, заканчивая мышцами лица. Данный вид релаксации положительно влияет не только на психологическое состояние личности и снижению уровня тревоги, но и способствует расслаблению скелетных мышц, что влечёт за собой расслабление всей мускулатуры.

Завершающий **пятый этап** ресоциализации предполагает моделирование и визуализацию желаемого будущего с детальным сенсорным описанием конкретного желаемого и реально осуществимого будущего, закреплённое трёхточечным «якорением» на запястье руки, большим, указательным и средними пальцами, фиксирующим пульс одним из вышеперечисленных пальцев (см. илл. 3). Ключевая особенность состоит в максимальной детализации воображения себя и своих ощущений в момент достижения цели. Формулировка цели должна быть в положительном ключе, без использования отрицаний и касаться исключительно самой личности.

В психологии разработано много методов и приемов, которые помогают снять или снизить уровень эмоционального напряжения. Некоторые из них необходимо выполнять только со специалистом.

Ресоциализация — это сложный комплекс реадaptационных, реинтеграционных и реабилитационных мероприятий и технологий, целью которых является возвращение и приобщения личности к устоявшимся полноценным нормам и моделям просоциальной жизнедеятельности.

Внедрение лично-ориентированной программы ресоциализации способствует снижению показателей агрессивности, враждебности, конфликтности; повышается рефлексивность, коммуникабельность, способность принимать просоциальные решения.



© Логвинов Ю.И., 2019

Илл. 3. Нанесение трёхточечного «якорения» большим, указательным и средним пальцем на запястье руки с чувствованием ритмичности пульса