

## **ВСЕ НА СНИЖЕНИЕ... УРОВНЯ БОДРСТВОВАНИЯ!**

Возвращаясь к работе «над собой» и «с собой», вспоминаем о таком направлении, как аутогенная тренировка.

В предыдущем материале мы говорили о таком механизме аутогенной тренировки, как сосредоточение внимания. Также определили, что центральным звеном таких тренировок является навык расслабления мышц.

Разберем еще один механизм – работа с уровнем бодрствования. Главные эффекты аутотренинга основаны на снижении уровня бодрствования. Уровень бодрствования определяется местом психофизиологического состояния человека в ряду, нижней границей которого будет глубокий сон, верхней — взрыв взбешенных эмоций, а промежуточными точками — полудрема, спокойствие, настороженность и т.п. Уровень бодрствования находится в прямой зависимости от притока нервных импульсов, идущих от периферии нервной системы к головному мозгу. Источники возбуждающей импульсации — это воздействие резкого звука на орган слуха, света на глаз. Напряженная мышца также является мощным генератором подобных импульсов. Удобная поза, тишина, закрытые глаза и суженный объем внимания — все это резко ограничивает приток возбуждающих сигналов. Углубленное расслабление мышц перекрывает последний канал возбуждения. Головной мозг приходит в состояние заторможенности, уровень бодрствования падает. Это и есть релаксационное состояние. А чем ниже уровень бодрствования, тем пластичнее организм, тем в большей степени поддается он внушениям и самовнушениям. В этом нетрудно убедиться, если сравнить, например, силу воздействия какой-либо воображаемой опасности в состоянии сна и в состоянии обычного бодрствования. Представленный наяву образ огнедышащего дракона вряд ли заставит сердце биться чаще. Но, явившись во сне, эта же картина вызовет в организме целую бурю разнообразных реакций.

Таким образом, глубокое мышечное расслабление снижает уровень бодрствования, перестраивает режим работы нервной системы и делает организм более чутким к мысленным приказам. Открывается возможность управлять недоступными прежде рычагами тела и психики. Вместе с тем установлено, что вызванное расслаблением релаксационное состояние само по себе является высокоэффективным средством восстановления энергетики нервной системы и всего организма.

Подведем итоги! Мы разобрали материалы, посвященные работе со стрессовыми ситуациями. Вспомнили, что такое стресс, и к чему он может привести. Познакомились с таким направлением работы со стрессом, как аутогенная тренировка. Дальнейшие материалы будут посвящены такому направлению, как арт-терапия.

Берегите себя! До встречи в следующем году!

**Юлия Захарова,**  
**психолог первой квалификационной категории**