**Практичне заняття №9**

**Тема: Зміна функції регуляторних систем: аутогенне тренування, гіпноз, словесне навіювання, рефлексотерапія**

**План**

1. Аутогенне тренування.
2. Словесне навіювання.
3. Антистресові засоби.
4. Сміхотерапія.
5. Рефлексотерапія. Загальна характеристика.

**Навчальні завдання**

***Завдання 1. Аутогенне тренування.***

***Виконайте вправу. Поділіться своїми враженнями.***

# **Аутогенне тренування - вправа 1**

Тепер ви можете приступити до занять. Займіть зручне положення, постарайтеся відмовитися від сторонніх думок і відчуттів, що не відносяться до тренуванні. Для цього можна використовувати такі формули першої вправи:

* - ***Я приготувався до відпочинку.***
* - ***Я заспокоююсь.***
* - ***Я відволікаюся від усього.***
* - ***Сторонні звуки не заважають мені.***
* - ***Виходять усі турботи, хвилювання, тривоги.***
* - ***Думки течуть плавно, уповільнено.***
* - ***Я відпочиваю.***
* - ***Я абсолютно спокійний.***

Глибшому відпочинку сприяє розслаблення м'язів кінцівок і тіла. Воно суб'єктивно оцінюється нами як відчуття тяжкості. Ви напевно випробовували таке відчуття тяжкості в м'язах, коли відпочивали після того, як вчинили певну фізичну роботу або тривалу пішу прогулянку. Але тоді це відчуття було мимовільним, тепер потрібно повернутися до нього свідомо.

Перш за все ви повинні навчитися розслабляти праву руку (лівші - ліву), так як ця рука найбільш керована при занятті за методикою аутогенного тренування. Для цього можна використовувати таку формулу:

***- Моя права рука важка.***

Цю формулу потрібно уявити собі з усією наочністю. Ось розслабляються м'язи руки - пальці, кисть, вся рука стала важкою, як свинець. Вона розслаблена і безсило лежить, як батіг. Немає сил, не хочеться рухати нею.

Запропоновану формулу повільно повторюйте 6-8 разів, намагаючись виразніше запам'ятати викликані вами відчуття. Бажано, щоб викликане відчуття розслабленості не було неприємним. Якщо ж це станеться, спробуйте замінити у формулі слово "тяжкість" словом "розслабленість".

Після того як ви навчитеся розслаблювати праву руку рефлекторно, з першої спроби, спробуйте розслабити і інші м'язи. Як правило, це проходить набагато легше. Для цього використовуйте такі формули:

* - ***У правій руці з'являється приємне відчуття важкості.***
* - ***Руки тяжчають.***
* - ***Руки тяжчають все більше і більше.***
* - ***Руки приємно обважніли.***
* - ***Руки розслаблені і важкі.***
* - ***Я абсолютно спокійний.***
* - ***Спокій дає відпочинок організму.***
* - ***Тяжчають ноги.***
* - ***Важчає права нога.***
* - ***Важчає ліва нога.***
* - ***Ноги наливаються вагою.***
* - ***Ноги приємно обважніли.***
* - ***Руки, ноги розслаблені і важкі.***
* - ***Важчає тулуб.***
* - ***Усі м'язи розслаблені і відпочивають.***
* - ***Все тіло приємно стало тяжким.***
* - ***Після занять відчуття тяжкості пройде.***
* - ***Я абсолютно спокійний.***

Після заняття, в тих випадках, коли вам необхідно безпосередньо приступити до активної діяльності, потрібно використовувати спеціальний прийом виходу з аутогенного занурення. Для цього застосовуються формули, зворотні формулами занурення, наприклад:

* - ***Мої руки легкі, енергійні.***
* - ***Відчуваю приємне напругу в руках.***
* - ***Дихаю глибоко, ритмічно.***
* - ***Відчуваю легкість, бадьорість, комфорт.***
* - ***Згинати й розгинати руки в ліктях.***

Після цього ви відкриваєте очі, встаєте і робите кілька енергійних фізичних вправ. Природно, що якщо сеанс аутогенного тренування передує сну, то робити цього не слід.

Намагайтеся після кожного заняття проаналізувати досягнуте відчуття і записати його в щоденник, який повинен мати кожен займається. Крім того, в щоденник заносяться використовувані формули, серед яких ви відбираєте найдієвіші і впливові для вас, а також оцінка проведеного заняття. Наприклад, для розслаблення використовують такі оцінки:

* 1 - нездатність розслабитися;
* 2 - незначне розслаблення;
* 3 - середнє розслаблення;
* 4 - сильне розслаблення;
* 5 - повне розслаблення.

Пам'ятайте, що якщо в процесі заняття виникло незвичайне неприємне відчуття, заняття треба перервати і проконсультуватися з психологом.

# **Аутогенне тренування - вправа 2**

Приблизно через два тижні після того як ви оволоділи початковим вправою за методикою аутогенного тренування, необхідно включити в заняття і формули другої вправи. Його мета - навчитися навмисно викликати те, що раніше виникало само собою. Основна формула другої вправи така:

***- Моя права рука теплішає все більше і більше.***

Вправа виконується після аутогенного занурення і закінчення першої вправи. Формула другої вправи повторюється шостій - вісім разів у поєднанні з повільними видихами. Виконання вправи повинно супроводжуватися зоровими емоційними образами, які зв'язуються у вас з відчуттям тепла. Особливу важливість при оволодінні цією вправою має навик пасивно, без напруження волі концентрувати свою увагу.

Надалі, після того як ви навчитеся вільно і швидко викликати тепло в правій руці, необхідно навчитися довільної регуляції напруги стінок кровоносних судин у лівій руці, ногах, будь-якій ділянці тіла. Тепло не тільки забезпечує кращий відпочинок і заспокоює нервову систему. Вміння викликати місцеве тепло полегшує біль, покращує живлення і роботу турбуючого органу. При цьому можна скористатися наступними формулами:

* - ***У правій руці з'являється приємне відчуття тепла.***
* - ***Починає теплішати ліва рука.***
* - ***Руки зігріваються.***
* - ***Руки теплішають все більше і більше.***
* - ***Кровоносні судини рук розширюються.***
* - ***Тепла кров струмує по судинах рук.***
* - ***Приємне тепло розливається по руках.***
* - ***Тепло в руках наростає.***
* - ***Руки приємно погрілись.***
* - ***Я абсолютно спокійний.***
* - ***Теплішають ноги.***
* - ***Теплішає права нога.***
* - ***Теплішає ліва нога.***
* - ***Судини ніг розширюються.***
* - ***Потік теплої крові спрямувався до ніг.***
* - ***Ноги теплішають все більше і більше.***
* - ***Мої ноги приємно погрілись.***
* - ***Руки і ноги важкі і теплі.***
* - ***Тіло розслаблене і повністю відпочиває.***
* - ***Тепло розтікається по всьому тілу.***
* - ***Нормалізувався артеріальний тиск.***
* - ***Мене ніщо не відволікає.***
* - ***Я віддаюся відпочинку і спокою.***
* - ***Я абсолютно спокійний.***

Іноді після закінчення вправи займаються відчувають свербіж або печіння в руках і ногах. Найчастіше це пов'язано з неправильним виходом зі стану аутогенного занурення і зникає, коли формули виходу використовуються в належному порядку.

# **Аутогенне тренування - вправа 3**

Після того як ви будете вільно викликати почуття тепла в будь-якій точці свого тіла, можна почати освоювати третя вправа за методикою аутогенного тренування. За класичною схемою оволодіння цією методикою третя вправа направлено на нормалізацію діяльності серця. Його метою є вміння довільно впливати на частоту серцевих скорочень - пульс.

На перших етапах заняття краще проводити лежачи. Ліва рука повинна покоїтися на грудях. Після виконання перших двох вправ увага концентрується на відчутті тепла в лівій руці. Для цього можна використовувати, наприклад, таку формулу:

***- Моя ліва рука занурена в теплу воду.***

Потім ваша уява поширює це відчуття тепла в лівій руці на область грудей, що рефлекторно призводить до розширення коронарних судин серця, одержуючих додатковий приплив крові, і з нею і кисню. При цьому можна використовувати наступні основні формули самонавіювання:

* - ***Мої груди тепла.***
* - ***Серце б'ється спокійно і сильно.***
* - ***Серце б'ється ритмічно.***
* - ***Я відчуваю себе легко і невимушено.***

Формули необхідно повторювати по п'ять-шість разів, намагаючись поєднувати їх зі спокійним, рівномірним диханням.

Ступінь оволодіння цією вправою можна визначити за допомогою контролю пульсу до і після занять. Уміння привести пульс в норму за короткий час після емоційного збудження свідчить про досить високо розвиненому навичці.

Неприємні відчуття в області серця, що виникають в емоційній ситуації, ще не означають його захворювання, а часто носять невралгічний характер. Зазвичай достатньо викликати тепло в області грудей, щоб зняти ці болі в серці, відрегулювати ритм і силу його пульсації. Якщо ж ви вважаєте такий вплив недостатнім, то для його посилення можна використовувати наступний комплекс формул:

* - ***Мою увагу зосереджено на лівій руці.***
* - ***Тепло в руці посилюється.***
* - ***Відчуваю прилив тепла до грудей.***
* - ***Розширюються кровоносні судини грудної клітки.***
* - ***Трохи розширилися судини серця.***
* - ***Покращився живлення м'яза серця.***
* - ***Груди наповнилася приємним теплом.***
* - ***Знято всі больові і неприємні відчуття в серце.***
* - ***Тепла кров струмує по судинах до серця.***
* - ***Серце відпочиває в ласкавому теплі.***
* - ***Моє серце заспокоїлося.***
* - ***У грудях легко і вільно.***
* - ***Дихається ритмічно і легко.***
* - ***Серце працює ритмічно, спокійно, добре.***
* - ***Серце працює без мого контролю.***
* - ***Я спокійний за роботу мого серця.***
* - ***Моє серце б'ється чітко, рівно.***
* - ***Я абсолютно спокійний.***

# **Аутогенне тренування - вправа 4**

Регулярно займаючись аутогенним тренуванням, ви, напевно, звернули увагу, що в міру того як настає розслаблення тіла, заспокоюється і нормалізується ваш подих. Цей процес дуже важливий для організму, оскільки рівномірне дихання полегшує роботу серця, знімає стан роздратування і гніву, призводить до загального заспокоєнню, відволікає від тривожних думок і почуттів, нормалізує сон.

При занятті за методикою аутогенного тренування диханню відводиться особливе місце. Ми говоримо про те, що кожна формула аутогенного тренування повинна вимовлятися на видиху. При цьому видих повинен бути дещо довше вдиху, перевищуючи його за тривалістю приблизно в два рази. Таким чином, регуляція дихання присутня у всіх напрямках аутогенного тренування.

Для оволодіння четвертим вправою - регулюванням дихання - необхідно виконати вага попередні завдання: повністю заспокоїтися, розслабитися, відчути тепло рук і ніг, представити рівну і спокійну роботу серця. Як і раніше, формулу дихального вправи слід вимовляти, сконцентрувавшись на роботі цього органу. Потім кілька разів повторюйте основну формулу вправи:

* - ***Мені дихається легко і вільно.***
* - ***Подих спокійне і рівномірне.***

У деяких випадках, коли ви відчуваєте неприємні відчуття в області грудей і ваше дихання ніяк ненормалізується, спробуйте використовувати розширений варіант цієї вправи, який складається з наступних самовнушений:

* - ***Моє тіло приємно розслаблене.***
* - ***Розслабилися м'язи грудей, живота.***
* - ***Приємне заспокійливу тепло в грудях.***
* - ***Тепло посилюється, наростаючи з кожним видихом.***
* - ***Тепло витісняє всі неприємні відчуття.***
* - ***Моє дихання заспокоюється.***
* - ***Дихається все легше і вільніше.***
* - ***Живіт плавно бере участь в диханні.***
* - ***Все більше заспокоюється нервова система.***
* - ***Грудна клітка тепла.***
* - ***Легко і вільно дихає груди.***
* - ***Повітря вільно струмує по дихальних шляхах.***
* - ***Легко і вільно струмує по розширеним бронхам прохолодний і освіжаючий повітря.***
* - ***Відчуваю себе добре.***
* - ***Легкий вітерець освіжає обличчя.***
* - ***Свіже повітря приємно холодить віскі.***
* - ***Відчуваю приємну прохолоду в області чола і перенісся.***
* - ***У грудях легко і вільно.***
* - ***Свіже повітря наповнює мої груди.***
* - ***Вільно вдихається і видихається.***
* - ***Дихається абсолютно довільно.***
* - ***Насолоджуюся легкістю дихання.***
* - ***Моє дихання легке і вільне постійно.***
* - ***Дихається легко в будь-якій обстановці.***
* - ***Я занурююся в глибокий відпочинок.***
* - ***Я абсолютно спокійний.***

Вправу можна вважати освоєним, якщо виробляється здатність регулювати дихання після легких фізичних вправ.

# **Аутогенне тренування - вправа 5**

Оволодіння вправою, регулюючим подих, підводить нас безпосередньо до вправи, спрямованому на регуляцію тонусу кровоносних судин черевної порожнини. Використання черевного типу дихання веде до того, що через массирующего впливу діафрагми легенів на внутрішні органи прилив крові до них збільшується і судини розширюються. Ми відчуваємо цей процес як тепло в області живота.

Приступати до п'ятого вправі можна тільки після виконання всіх попередніх вправ, і насамперед розслаблення м'язів живота. Поступово це приводить в стан розслаблення і внутрішні органи. Дихати животом потрібно плавно і рівномірно. Висока концентрація уваги на завданні досягається через уявне простежування шляху глотка гарячого чаю через стравохід, шлунок. Можна також уявити, що на животі лежить грілка, тепло якої проникає глибоко всередину тіла і досягає хребта. Тепло розповсюджується на сонячне сплетіння і від нього охоплює всі внутрішні органи. Для цього використовуються такі основні формули самонавіювання:

* - ***Мій живіт м'який і теплий.***
* - ***Сонячне сплетіння випромінює тепло.***

Формули, як зазвичай, поєднуючи з диханням, повторюють п'ять-шість разів.

У деяких випадках більший ефект досягається, якщо ви помістіть долоню правої руки на область шлунка і як би перенесете тепло руки на живіт, використовуючи такі формули:

* - ***Живіт плавно бере участь в диханні.***
* - ***Степко живота мляві і розслаблені.***
* - ***Права рука лежить на животі.***
* - ***Права рука тепла.***
* - ***Тепло в руці наростає.***
* - ***Тепло прогріває стінки живота.***
* - ***Проникає вглиб і витісняє всі неприємні відчуття.***
* - ***У животі легко і добре.***
* - ***Прогрівається сонячне сплетіння.***
* - ***Сонячне сплетіння прогрілося.***
* - ***Моє сонячне сплетіння випромінює тепло.***
* - ***Тепло хвилями розтікається по всьому животі.***
* - ***Живіт прогрітий приємним, глибинним теплом.***
* - ***Я абсолютно спокійний ...***

Вправи для сонячного сплетіння сприяють зняттю неприємних відчуттів і болю в животі, забезпечують гармонійне функціонування органів черевної порожнини, нормалізують і регулюють кровообіг гладкої мускулатури шлунково-кишкового тракту.

# **Аутогенне тренування - вправа 6**

Після того як ви з легкістю зможете змінювати тонус м'язів живота, викликати тепло в цій області, можна переходити до наступної вправи. Шосте вправу є останнім, завершальним вправою в курсі аутогенного тренування для початківців. Його мета - навчити займаються безпідставного впливу на тонус судин голови.

Шосте вправа спрямована на відчуття прохолоди в області чола. Для оволодіння їм необхідно, виконавши все, що вже засвоєно на минулих заняттях і закінчивши п'ятого вправою, продовжувати повільне черевне дихання, поступово переводячи концентрацію уваги з черевної порожнини на природне відчуття руху повітря по носових ходах. Рух повітря всередині вас під час видиху відчувається як тепло, під час вдиху - як прохолода. Цю зміну теплого і холодного повітря треба відчути й усвідомити.

Якщо вправа у вас не виходить, то можна форсувати навчання, зробивши три енергійних вдиху через рот. Струмінь вдихуваного повітря охолоджує слизову оболонку рота, що найвиразніше помітно на язиці. Далі слід звичайне носове дихання, але ви будете продовжувати відчувати зміну прохолоди і тепла в області рота. До кінця дихального вправи у верхній частині особи відчувається легкий прохолодний вітерець. Треба навчитися утримувати це відчуття приємної прохолоди за допомогою такої формули:

***- Мій лоб злегка прохолодний.***

Повторюючи цю формулу кілька разів, супроводжуйте вправу зоровими образами. Можна уявити, що ви перебуваєте на морському березі, лежите на теплому піску і прохолодний бриз з моря обдуває вам обличчя. Можна уявити себе в теплій ванні і те, як невеликий протяг охолоджує ваше обличчя.

Важливо підкреслити, що необхідно викликати у себе саме почуття приємної прохолоди, оскільки занадто сильне самонавіювання холоду в області чола веде до зайвого звуження судин мозку, погіршення кисневого обміну його клітин і, як наслідок, може викликати головний біль. У той же час правильне використання шостого вправи є хорошим засобом проти головного болю судинного походження і може служити для поліпшення уваги і підвищення працездатності. Особливо це стосується розширеного варіанту вправи на основі наступних формул:

* - ***Все тіло вільно і розслаблено.***
* - ***Прохолодний вітерець обвіває обличчя.***
* - ***Вітерець холодить віскі.***
* - ***Мій лоб овіває приємна прохолода.***
* - ***Дихається легко і вільно.***
* - ***Прохолода освіжає голову.***
* - ***Судини мозку трохи розширилися.***
* - ***Покращився живлення нервових клітин головного мозку.***
* - ***Зникли всі больові і неприємні відчуття в голові.***
* - ***Нормалізувався артеріальний тиск.***
* - ***Голова вільна від важких думок.***
* - ***Я можу зосередитися на будь-якої думки.***
* - ***Мої думки ясні і чіткі.***
* - ***Голова свіжа, світла.***
* - ***Я абсолютно спокійний.***
* - ***Відчуття спокою приємно мені.***
* - ***Моя нервова система заспокоюється і перебудовується.***
* - ***Я спокійніше з кожним днем.***
* - ***Спокій стає основною рисою мого характеру.***
* - ***Моя нервова система спокійно реагує на всі неприємності і труднощі.***
* - ***У будь-якій обстановці зберігаю спокій, стриманість і впевненість у собі.***
* - ***Ніщо не виведе мене з стану рівноваги та впевненості.***
* - ***Моє самопочуття і настрій поліпшується з кожним днем.***
* - ***Аутогенне тренування зміцнює мою нервову систему.***
* - ***Я абсолютно спокійний ...***

Використовуючи цю вправу, ви легко впораєтеся з дрімотою, яка може охоплювати вас під час занять аутогенним тренуванням. Однак не слід використовувати його, якщо ви займаєтеся аутогенним тренуванням безпосередньо перед сном, адже це може дещо відстрочити момент настання сну.

\* \* \*

Крім класичних варіантів АТ, цілком можливе використання більш простих вправ-тренінгів, пропонованих В. В. Петрусинського.

# **Фокусування**

Всі учасники, крім ведучого, розсідаються в крісла. Ведучий сідає навпроти групи. Учасники групи закривають очі і уважно слухають ведучого. Через інтервали в 10-15 секунд провідний вимовляє назву якихось частин тіла, наприклад права рука, кисть правої руки, вказівний палець правої руки, кінчик цього пальця, плечовий пояс, поперек, голова, ніс і т.д. Учасники зосереджують увагу на тих частинах свого тіла, які назвав ведучий. Треба постаратися ясно відчути, внутрішньо відчути ці ділянки тіла. Після того як виконана концентрація на зовнішніх ділянках тіла, можна перейти до внутрішніх ділянкам.

Ведучий називає внутрішні органи тіла, наприклад шлунок, печінку, окремі м'язи, язик, гортань і інші органи, уникаючи лише концентрації на області серця. Ця вправа дає можливість навчитися відчувати своє тіло, його органи.

На закінчення по команді ведучого учасники групи відкривають очі. Ведучий знову перераховує ділянки тіла, бажано в тій же послідовності, що й раніше, а учасники піднімають руку в тому випадку, якщо їм вдалося сфокусувати увагу на цій ділянці. Всі учасники, які підняли руку, по черзі розповідають про свої відчуття.

# **Гімнастика Гермеса**

Силові вправи гімнастики Гермеса побудовані на ритмічних переходах від граничної напруги до подальшого повному розслабленню всієї м'язової системи. Напруга-розслаблення здійснюється в ритмі дихання:

вдих (4 с) - затримка дихання (4 с) - видих (4 с).

Протягом 4 секунд робиться енергійний вдих, потім при затримці дихання напружуються всі м'язи тіла. На видиху повинно виникнути відчуття того, як енергія розливається по всіх частинах тіла і при затримці дихання на видиху настає цілковите розслаблення. Ці вправи потрібно робити з перервою в 4 секунди після кожної фази, поступово доводячи до 6 секунд кожну фазу дихання. Вправа виконується протягом 5 хвилин.

# **Цегла**

Учасники сідають у крісла, закривають очі, піднімають руки і кладуть долоні паралельно один одному на деякій відстані (20-30 сантиметрів).

Ведучий говорить: "Ваші долоні" дивляться "один на одного. Роблячи легкі рухи зближення і видалення, треба постаратися відчути, що ж там, між долонями. Можливо, крім відчуття тепла, вам вдасться відчути, як простір між долонями починає пружинити, як би ущільнюватися, перешкоджати зближенню рук. Коли межі силового поля будуть ставати все більш визначеними, ви повинні відчути, як ви утримуєте між долонями невидимий цегла. Можливо, цей цегла буде нагрітим, і навіть сильно нагрітим. Не розплющуючи очей, протягом хвилини спробуйте відчути між долонями ущільнення простору і відчути невидимий, але важкий цегла. Акуратно покладіть цегла вниз, на підлогу. Відчуйте між долонями друга цеглина, потім третій і т.д. Після закінчення вправи ми оцінимо, скільки цегли вам вдалося "зібрати" на підлозі. Приступайте до вправі. Найголовніше - як слід відчути свій перший цегла. На виконання вправи дається одна хвилина. Почали! ***(Пауза 60 секунд.)*** Стоп! ***(Пауза 8секунд.)***

Тепер група розділяється на пари. Завдання першого партнера в кожній парі як би матеріалізувати цеглини, стискаючи їх долонями зліва і справа. Завдання іншого партнера - намацувати ці цеглини, підбиваючи свої долоні зверху і знизу. Намацавши цегла, потрібно забрати його у партнера рухом рук на себе, а потім покласти на підлогу. Намагайтеся робити вправу з закритими очима. Потім відкрийте очі і покажіть ведучому на пальцях, скільки цегли вам вдалося відчути. Почали! ***(Пауза 60секунд.)*** Стоп! ***(Пауза 8 секунд.)*** Тепер по черзі розкажіть один одному про свої враження від цієї вправи, те, що ви відчували, що відчували, наскільки чітко і яскраво вам вдалося сформувати внутрішні образи ".

В кінці заняття ведучий оцінює результати роботи групи.

***Джерело:***

***Рогов Є.І.* Настільна книга практичного психолога. Робота психолога з дорослими. 2012. *URL: https://stud.com.ua/17663/psihologiya/stiykist\_nervovoyi\_sistemi***

**Завдання 2. Сміхотерапія (гелотологія).**

Сміх відноситься до показників фізичного і душевного здоров’я, тому відсутність здатності сміятися разом з іншими людьми є тривожною ознакою, який говорить про перебування людини під гнітом хронічного стресу. Про позитивний вплив сміху на здоров’я знали спрадавна. У Європі в середні віки говорили, що прибуття у місто бродячого цирку корисніше, ніж каравану з ліками. Іммануїл Кант у книзі «Критика чистого розуму» писав, що сміх дає відчуття здоров’я, активізує всі життєво важливі процеси. Фрідріх Ніцше радив: «Десять разів повинен ти сміятися протягом дня і бути веселим: інакше вночі тебе непокоїтиме шлунок, тому що він є батьком скорботи». «Сміх – найнадійніший засіб від усіх хвороб!» – любив повторювати Микола Гоголь. Серйозне вивчення впливу сміху почалося ще в сімдесяті роки минулого століття в університеті Лос-Анджелеса, де досліджувалися можливості використання сміху при лікуванні людей. Сміх – це чудовий засіб зняти стрес після напруженого робочого дня. У цьому переконаний і доктор Лі Берк з Університету Лома Лінда, Каліфорнія, який присвятив два десятиріччя вивченню впливу сміху на організм людини. Він запевняє, що підйом, який ви одержуєте від простого хихотіння, можна порівняти з викидом ендорфінів під час фізичних вправ. Ще в середині 1990-х Берк виявив, що сміх сприяє утворенню так званих «природних убивць» – лімфоцитів, що виробляються організмом для боротьби з пухлинами. 1997 року доктор Берк проводив експерименти з пацієнтами, що страждали на діабет та серцеві хвороби.

У людини, яка сміється відбувається вібрація діафрагми, грудна клітка здригається, рухаються плечі, відбувається розслаблення м’язів спини і шиї. Крім того, розтягнення м’язів обличчя сприяє зніманню деяких видів головних болів. Крім того, відбувається активна вентиляція легенів, дихання оптимізується, що призводить до різкого поліпшення кровопостачання тканин і органів. Як наслідок відбувається поліпшення самопочуття людини і підняття його настрою.

Раніше сміх був невід’ємною частиною культури – як слов’янської, так і західноєвропейської. Тепер же старовинні звичаї забулися. І ми в своєму повсякденному житті зазвичай відчуваємо нестачу сміху. Брак позитивних емоцій – одна з причин розвитку депресії, поганого самопочуття, нездатності протистояти невдачам. Цей оригінальний метод лікування завойовує все більшу популярність у всьому світі. У Франції навіть з’явилися школа сміхотерапії і кілька клубів любителів сміху. Їх члени не тільки сміються над хворобами в тісному гуртку, а й несуть сміх у маси. Сміхотерапія – один із найпопулярніших видів сучасної арт-терапії. Про те, що сміх дає нам величезну кількість позитивних емоцій – ні для кого не секрет. А позитивні емоції – потужний стимул людському організму боротися з будь-якою недугою самостійно. Сміхотерапія є найбільш розвиненою в США. Викладач психології Н. Казинс поклав початок цій науці. У нього був коллагеноз (хвороба кісток) – він уже практично не міг рухатися. Він прочитав статтю В. Фрая, що досліджував сприятливий вплив сміху на опірність організму хворобам, і вирішив спробувати: цілими днями дивився комедії. Через кілька тижнів у нього вже спостерігалося стійке покращення стану. А по закінченні 2-х років «сміхотерапії» він став нормальною людиною. Після цього він заснував дослідницький гелотологічний центр, який успішно функціонує дотепер. 1995 року з’явився новий різновид йоги – хасья йога – йога сміху, що поєднує в собі традиційні йогівські вправи на розслаблення і розтяжку з рухами, що імітують сміх. Родоначальником цього напряму є індійський лікар М. Катару, який розробив дихальні та ігрові вправи, за допомогою яких людина набуває вміння сміятися легко і природно. На початку XXI століття сміхотерапія набирає все більшу популярність, впроваджується в маси. Звернення до сміхотерапевтів та відвідування сміхотерапевтичних тренінгів перестає розглядатися як щось екзотичне. Сміхотерапія стає повноправним методом психологічної корекції поряд з психоаналізом, гештальт-психологією та іншими напрямками. Якщо за кордоном сміхотерапія з’явилася в кінці 60-х років, у нашій країні до 2000-х років такого напрямку не було. У нашій країні теж є можливість отримати консультацію сміхотерапевтів або відвідати спеціальний тренінг. За допомогою цих занять можна вирішити багато психологічних проблем: розвинути комунікативні навички, навчитися прощати образу, гармонізувати особисті відносини, подолати стрес, позбавитися від негативних емоцій: злості, роздратування, ненависті. Але навчитися сміятися не так вже й просто. Щоб виник природний сміх, під керівництвом психолога пацієнти виконують фізичні і дихальні вправи, що знімають напругу і стабілізуючі нервову систему, беруть участь у спеціальних іграх. Гарний сміх – це солодка знемога, очищення, душевний підйом. Оздоровлююча і зціляюча дія сміху має під собою конкретну фізіологічну основу. По-перше, добрий сміх зміцнює імунну систему і активізує роботу внутрішніх органів; серцебиття частішає, і, відповідно, покращується циркуляція крові і дихання. Сміх підвищує рівень антитіл і білих кров’яних тілець, цим самим підвищується опір інфекціям. Подруге – сміх тренує краще за спорт. Двадцять секунд інтенсивного сміху на три, а то і п’ять хвилин подвоюють частоту серцебиття. Дослідження вчених показують, що центр сміху перебуває в правій півкулі. При сміху спостерігається переривчастий подих. Тому замість одного вдиху й одного видиху робляться три-чотири. Такий подих регулює фізичне й психічне самопочуття. Сміх діє на шкіру як гарний масаж. Верхні дихальні шляхи він прочищає навіть краще кашлю. Тому не даремно прадавні вважали, що звуки «ХА-ХА-ХА, ХО-ХО-ХО» виганяють хвороби. Сміх і доброзичливість допомагають налагодити стосунки з оточуючими. Ми підсвідомо сприймаємо усміхнену людину позитивно. Про це писав ще знаменитий американський психолог Дейл Карнегі. «Посміхайтеся» – одна з основних його порад. Варто зазначити, що ефективним вважається далеко не всякий сміх. Він повинен бути щирим і йти від душі. Отже, сміх поділяється на: - сміх А (ха-ха) буде означати вислів задоволення і радості. Такий сміх є одним з різновидів здорового сміху; - сміх Е (хе-хе) вважається заздрісним і висловлює презирство і зловтіху; - сміх І (хі-хі) іронічний. Так сміються ті люди, яким є що приховувати; - сміх О (хо-хо) – у ньому вловлюється критика, сумнів і протест; - сміх У (ху-ху) висловлює прихований страх і боягузтво. Характерний для тих людей, які мають певні забобони і дуже бояться критики зі сторони. Вчені виділяють три гілки сміхотерапії. Першою з них з’явилася класична сміхотерапія, коли психолог проводить з пацієнтами заняття в різній формі, на яких люди посміхаються і сміються. Найчастіше це відбувається у формі бесіди, де всі присутні розповідають анекдоти, діляться якимись смішними випадками з життя, дивляться смішні фільми.

У рідкісних випадках використовується так звана «медична клоунада», коли медики влаштовують гумористичні вистави перед пацієнтами лікарень. І третя гілка сміхотерапії – йога сміху, мета якої – навчити пацієнта сміятися і посміхатися без жодних зусиль. Під час виконання роботи ми провели дослідження зі студентами Лисичанського педагогічного коледжу (група у складі 25 осіб). Ми поставили за мету вивчити наступне: 1. Визначити різновиди сміху за схемою: сміх А (ха-ха), сміх Е (хе-хе), сміх І (хі-хі), сміх О (хо-хо), сміх У (ху-ху). 2. Визначити, від чого більше сміються студенти (скоромовки, гуморески, клоунада, кумедні ситуації). 3. Які «сміхотаблетки» допомагають у скрутний момент? В результаті дослідження з’ясували, що у групі студенти мають наступні різновиди сміху: - «ха-ха» – 13 осіб; - «хе-хе» – 8 осіб; - «хі-хі» - 4 особи; - «хо-хо» - 0; - «ху-ху» - 0. Можна зробити висновки, що 52% студентів від загальної кількості використвують сміх А (ха-ха), що виражає задоволення і радість. Студенти мають різновид здорового сміху. 32% респондентів використовують сміх Е (хе-хе), що характерно для людей заздрісних, презирлевих, які виражають зловтіху. 16% респондентів сміються (хі-хі), що виражає іронію. Так сміються ті люди, яким є що приховувати. Сміх О (хо-хо) та У (ху-ху) не використовують. Можна сказати, що у групі відсутні люди, які яскраво виражають сумнів або протест та немає студентів, які висловлюють прихований страх і боягузтво. Також визначили, що найбільше студенти сміються з кумедних ситуацій, які відбуваються у групі. В результаті опитування визначили, які ж «сміхотаблетки» найбільше допомагають у скрутний момент: погратися з домашніми тваринами, кумедні ситуації, приємні спогади та друзі, як позитивні «сміхотаблетки».

***Джерело:***

Коптєва Т. С., Гурульов Д. С. «Сміхові» вправи в системі здоров’язберігаючих технологій. Науковий пошук молодих дослідників. Педагогічні науки. Збірник наукових праць студентів. Т. 1, Частина ІІ., Старобільськ: ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2017. С. 267–273. http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2447/Koptev%D0%B0\_Hurulov\_tezy.pdf?sequence=1&isAllowed=y

**СМІХОВІ ВПРАВИ:**

Групові сеанси сміхотерапії допомагають розслабити м’язи та зняти напругу, а також стимулюють природний спонтанний сміх.

Необразливі жарти або витівки, які також застосовують на сеансах сміхотерапії, сильно допомагають дорослим людям. Їх заохочують приймати регулярний сміх як стиль життя та ефективний спосіб вираження емоцій.

Серед основних вправ, які використовують на групових сеансах сміхотерапії, варто виділити такі:

* Надування м’яча. З кожним видихом з вашого організму будуть виходити негативні емоції.
* Танці з повітряною кулькою, прив’язаною до черевиків.
* Практикування різних видів сміху (від легкої усмішки до сильного реготу).
* Лоскотання партнера.
* Прослуховування дитячого сміху (не забувайте, що діти мають дуже заразний сміх).

**1. Сміх зміцнює організм людини**

Ми зараз говоримо не лише про активну роботу м’язів. Натомість ми маємо на увазі боротьбу з різноманітними захворюваннями.

Якщо у вас постійно мерзнуть долоні або ступні, сміх допоможе значно краще, ніж шкарпетки та рукавиці. Ця корисна звичка піднімає внутрішню температуру тіла, насичує тканини киснем, прискорює загоєння поверхневих ран та знижує ризик розвитку багатьох хвороб.

До того ж сміх зміцнює імунну систему, захищає від розвитку серцево-судинних захворювань та стабілізує обмін речовин.

Утім, це ще не всі неймовірні переваги, якими володіє сміхотерапія. Сміх допомагає очищувати артерії від жиру. Особливо актуально це буде для тих, хто страждає через високий рівень холестерину. Ба більше, сміх стимулює процес надходження ендорфінів до головного мозку та відновлює рівень гормонів в організмі.

**2. Сміх очищує мозок від негативних думок**

Коли людина сміється, вона забуває про свої страхи та переживання. До того ж сміхотерапія допомагає знайти рішення багатьох проблемних завдань значно швидше. Сміючись, ми розуміємо, що проблеми, які раніше не давали нам спокійно спати, насправді не є такими складними, якими їх намалювала наша уява.

Не забувайте, що сміх допомагає боротися зі стресом, нервозністю та перепадами настрою. Безумовно, звідси можна зробити висновок, що сміхотерапія покращує якість життя, позитивно впливає на стосунки з іншими людьми та покращує загальне самопочуття людини.

**3. Сміх повертає молодість**

Тонких зморщок, що з’являються в кутиках губ та очей, не варто боятися. Мімічні зморшки є доказом того, що у вашому житті відбулося чимало гарних та щасливих подій.

Вірте чи ні, але сміх розслабляє шкіру. Таким чином можна стверджувати, що сміхотерапія допомагає боротися з акне та запобігати появі ознак передчасного старіння.

Усе, що вам потрібно для того, щоб зберегти молодість – це не забувати щодня посміхатися.

**4. Сміх допомагає рухатися вперед**

У більшості випадків ми самі вигадуємо собі проблеми. Для прикладу, сьогодні ви впали на вулиці, на вашому телефоні не працює Інтернет, ви надто довго спали цієї ночі або обпекли палець під час приготування їжі… І всі ці дрібні негаразди накопичилися упродовж дня, повністю зіпсувавши вам настрій.

Замість того, щоб проклинати все і всіх довкола, чому б просто не посміятися з цієї ситуації?

Спробуйте поглянути на речі під іншим кутом. Повірте, вам вдасться зрозуміти, що будь-яка проблема має свій метод розв’язання.

Завдяки сміху ви зрозумієте, що поганий настрій – це лише один зі шляхів, на який можна ступити у проблемній ситуації. Утім, він не є єдиним.

Джерело:

https://moyezdorovya.com.ua/smihoterapiya-yak-smih-likuye-vid-negarazdiv/