Практичне заняття 14. **ІНДИВІДУАЛЬНА ОЗДОРОВЧА СИСТЕМА ЯК ОСНОВА ПОВНОЦІННОГО ДОВГОГО ЖИТТЯ**

**Мета заняття:** Ознайомити студентів з поняттям «індивідуальна оздоровча система» як основою повноцінного довгого життя.

*Питання для самопідготовки:*

* 1. Важливість індивідуального підходу до вибору оздоровчої методики чи системи.
  2. Психосоматична конституція людини як прогностичний фактор.

*Завдання:*

* + - 1. Зробити конспект теоретичного матеріалу. Зробити висновки.

Індивідуальна оздоровча система є здоровим і адаптивним шляхом розвитку особистості. Спроба усвідомити і проаналізувати глибинні підсвідомі і свідомі психологічні комплекси, переконання, стереотипи,«програми», що сформовані (виховані або, можливо, психологічно успадковані) в характері особи її батьками і соціумом, та керують поведінкою і сприйняттям особи. Ці комплекси, переконання, стереотипи можуть бути сано- чи патогенними, і спричиняти відповідний вплив на життя, здоров’я, долю людини. Отже, виявлення і подолання «автоматичних думок», патогенних переконань в основі яких лежить неадаптивне переконання (патогенний стереотип), котре виникло внаслідок реальної психотравмуючої ситуації, що мала місце в минулому чи в дитинстві.

Відомо, що в процесі виховання та соціальної взаємодії у людини можуть сформуватися помилкові патогенні переконання, комплекси, установки, стереотипи на основі помилкового аналізу своєї поведінки та дій оточуючих, ці патогенні стереотипи також можуть передаватися із покоління в покоління шляхом «психологічного успадкування в родині». Помилкові патогенні стереотипи функціонують як аксіоми, що підтримують неадаптивну поведінку. Джерелом помилки може бути поширена в суспільстві модель схвалювальної поведінки, наприклад: «Справжні чоловіки повинні бути агресивними». До помилкових стереотипів призводять також психологічні травми. Наприклад, якщо дитину карають за прояв власної ініціативи, вона може узагальнити такий досвід до такої установки: «За ініціативу карають». Отже, в основі таких когнітивних утворень, що формують специфічні жорсткі та неефективні моделі поведінки, можуть лежати: - хибні цінності: «Людина повинна прагнути до всезагальної любові (слави, визнання, грошей)», «Потрібно завжди уникати конфліктів»; - обмежене сприйняття і розуміння життя: «Поразки зміцнюють силу духа», «За успіх треба платити»; - надмірно широке узагальнення травматичного досвіду: «Люди заздрістні», «Всі жінки (чоловіки) меркантильні і т.д.»; почуття неповноцінності: «Я – невдаха (дурень і т.д.)». Прагнучи впоратися з хворобливими переживаннями, людина відшукує різні способи їх уникнення; обирає форму поведінки, що дозволяє уникнути ситуацій з якими може не впоратися. Формується захисний стиль життя, при якому людина підсвідомо обмежує свою активність в певних сферах життєдіяльності. Таким чином створюється дистанція між людиною і її життєвими задачами.

Як наслідок психотравматичного досвіду динаміка особистості набуває різної спрямованості в залежності від співвідношення основних структурних факторів: почуття неповноцінності, прагнення до переваги над іншими і соціальний інтерес. При розвитку почуття неповноцінності може зростати прагнення до переваги над іншими і тоді людина замикається в своєму Я, зневажає інших людей. Якщо почуття неповноцінності не компенсується почуттям переваги над іншими, то зростає ворожість до оточуючих, страх перед ними. Здоровим і адаптивним шляхом розвитку особистості є розвиток соціального інтересу, тобто здатності людини до конструктивної гармонійної взаємодії з оточуючими. Соціальний інтерес проявляється в прагненні до взаєморозуміння, співпереживання, співробітництва з людьми.

Розвиток соціального інтересу відбувається в 3-ох основних сферах життєдіяльності: в діяльності (в праці), в любові, у міжособистісних відносинах. Виділяють 3 варіанти стилю життя. Перший варіант являє собою співпадіння прагнення до досконалості та соціального інтересу і є єдиним адаптивним варіантом життєдіяльності.Другий варіант стилю життя – гіперкомпенсація – є частковим пристосуванням за рахунок розвитку прагнення до досконалості в одній сфері життєдіяльності. Розвиток цієї сфери завжди більше, ніж потрібно для успішного функціонування. При цьому формується захисний стиль життя, що забезпечує обмеження в інших сферах життєдіяльності. Гіперкомпенсація має межі адаптивності: при зіткненні з новими життєвими задачами вона спричиняє хворобу. Третій варіант – невротичний розвиток особистості – є неадаптивним і нераціональним способом вирішення суперечності, конфлікту між особистістю та значущими для неї аспектами реальності, що супроводжується негативними психологічними станами. Наголосимо, що нормальне успішне функціонування особистості визначається тим, наскільки вона може вирішувати життєві задачі (вибір сфери діяльності, партнера для шлюбу, реалізація професійних і сімейних обов’язків). Формуючи захисний стиль життя, невротик створює дистанцію між собою і життєвими задачами. Невротична симптоматика стає засобом уникнення відповідальності, виправданням бездіяльності. Таким чином хвороба стає для невротика засобом отримання влади над іншими, розглядається ним як цінність.

Подолання неврозу полягає в усвідомленні фіктивної мети, розумінні її неадаптивного характеру, дискредитації помилкових патогенних стереотипів, переорієнтації з прагнення до переваги над іншими на розвиток соціального інтересу.

1. Ознайомитися з науково обґрунтованими методами оздоровлення: фітооздоровлення, аромапрофілактика.