**Приложение 3**

**Арт-терапевтическая помощь при борьбе со стрессом**

В настоящее время в психологии все больше и больше внимания уделяется различным [методам арт-терапии](http://olga2901l.narod.ru/art.html), которые служат для успешного совладания со стрессовыми ситуациями.

Хедер Уильямс в своей  книге «Говорящий рисунок, или как познать свое глубинное “Я”»  дает советы,  как справиться со стрессом. Для выполнения  ***упражнения «Выражаем тревогу»*** Хедер Уильямс  предлагает:

* занять удобную, расслабляющую позу;
* найти в себе ощущение тревоги;
* определить, где она локализуется: в животе,  лице, голове, ногах;
* взять цветные карандаши;
* субдоминантной рукой выплеснуть из себя тревогу и перенести ее на бумагу.

Люсия Капаччионе для снятия стрессов предлагает ***упражнение "рисование обеими руками"***. С ее точки зрения это упражнение позволяет активизировать обе руки и оба полушария головного мозга. Данное упражнение освобождает разум от ненужных тоскливых, тревожных мыслей, успокаивает нервы. Почувствовав себя измотанным, расстроенным, выведенным из состояния душевного  равновесия, попытаться  несколько раз выполнить упражнение с использованием обеих рук.

А.М. Шевченко – практикующий психолог, арт-терапевт в своей работе  описывает ***упражнение «Отрезаю проблему»***. Автор предлагает нарисовать свою проблему справа от себя в виде клубка запутанных ниток. Слева нарисовать себя. Затем взять ножницы и отрезать ту часть рисунка, где изображена проблема. Как считает данный арт-терапевт, именно это действие поможет нашему мозгу легко распутать создавшуюся проблему. Автор считает, что наши мысли, выраженные в письменном виде, есть не что иное, как наши голограммы. Следовательно, их можно уничтожить, т.е. освободиться от негативной энергии, от негативных мыслей и эмоций.

Барбара Ганим  рассуждает о том, что благодаря ***экспрессивному искусству*** мы можем избавиться от негативных мыслей, которые блокируют способности нашего тела. Экспрессивное искусство, по ее мнению, поможет освободиться от вызывающих стресс эмоций, которые  по многочисленным исследованиям ослабевают иммунную систему. Б. Ганим, автор книги «Исцеление через искусство», пишет о том, что как только негативные эмоции становятся доступными для направленной визуализации, появляется возможность избавиться от них, выразив их в рисунке, скульптуре или коллаже.

Автор считает, что негативные мысли и  эмоции приводят к стрессовым состояниям. Психологическое напряжение, сохраняющееся в течение длительного периода времени, может нарушить иммунную систему, после чего здоровые клетки могут переродиться и привести к различным тяжелым заболеваниям. Она предлагает, как и многие другие  арт - терапевты, начать рисовать не той рукой, которой человек занимается трудовой деятельностью. Это связано с тем, чтобы человек меньше контролировал свои действия и не оценивал свою работу критически. Из своих наблюдений она сделала вывод, что люди, которые не умеют рисовать, достигают, таким образом, самых лучших результатов. По мнению автора, при работе с рисунком рекомендуется спокойная музыка, желательно без слов. Негативные эмоции могут выразиться через цвет, форму, линию и другие зримые образы. Простой акт изображения на бумаге негативной эмоции, вызывающей стресс, освобождает наше тело от напряжения и уже не может принести вред здоровью.

[**Арт-терапия**](http://olga2901l.narod.ru/art.html) является мощным инструментом в работе со стрессовыми ситуациями и выхода из них. Хорошо себя зарекомендовали в психотерапии библиотерапия, танцевальная терапия, музыкотерапия, [фототерапия](http://olga2901l.narod.ru/fotografiya.html) и т.д. Во всех этих случаях человек высвобождает свои эмоции и тем самым снимает напряжение. Одним из важных ресурсных состояний человека является уверенность в своих силах, что приводит к спокойствию  и концентрации мыслей при выполнении поставленных  [жизненных целей](http://olga2901l.narod.ru/Uspex.htm).

В  книге И. Ю. Митевой «Курс управления стрессом»   **даются  рекомендации, направленные на  снижения стресса.**

Как считает автор книги, гидромассаж лучше всего помогает при стрессе. Очень эффективен ***точечный массаж*** на лице, шеи, голове. Прежде всего, необходимо обнаружить участки затвердевшей кожи, а затем их необходимо растирать и сильно щипать.

***Физические упражнения***, с точки зрения автора,   снижают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым человек чувствует себя хорошо. Заниматься рекомендуется  ежедневно, как минимум 30 минут.

***Плавание***  также нейтрализует последствия стресса. Именно при плавании мышцы расслабляются. Вода способствует обрести спокойствие и настроиться на позитивные мысли.

Кроме физических упражнений, по мнению автора, хорошо помогает справляться со стрессом релаксация и медитация.

И.Ю.Митева полагает, что существует связь между отрицательными эмоциями, которые испытывает человек в состоянии стресса, и напряжением его мышечной системы. Отрицательные эмоции (страх, тревога, беспокойство, раздражение и др.) всегда вызывают мышечное напряжение. Если научиться произвольно снижать избыточное напряжение, можно тем самым научиться эффективно управлять своими эмоциями и уменьшить их эффективность.

Доктор медицинских наук С.А. Игумнов для снятия напряжения мышц лица предлагает упражнение ***«Маска релаксанта»***. Выполнение этого упражнения позволяет расслабить мимические, жевательные мышцы и язык. Каждая напряженная мышца оказывает воздействие на двигательную зону головного мозга.

«Маску релаксанта» применяют в тех случаях, когда нет возможности заниматься аутогенной тренировкой. В результате выполнения  этого упражнения уменьшается физическое и психическое напряжение, проходит головная боль.

Для снятия психологического и физического напряжения используют также [холистический массаж](http://olga2901l.narod.ru/holist_1.htm). Он применяется при психосоматических и эмоциональных состояниях, состояниях страха и депрессиях,  психологического, физического сексуального насилия. Автор холистического (пульсационного) массажа является Т. Браунинг.

***Холистический массаж*** позволяет осознать сигналы тела, поскольку они напрямую выражают потребности бессознательного. Осознание сигналов тела помогает человеку соединиться со своим внутренним источником знания.

Для снятия или уменьшения действия стрессовых факторов Сарвир И. в своей книге «Долой стресс» предлагает использовать ***свои внутренние ресурсы:***

   1.    антистрессовое дыхание;

2.    минутная релаксация (напряжение и расслабление мышц);

3.    смена обстановки;

4.    расслабление;

5.    отвлечение (переключение мыслей);

6.    музыка;

7.    арифметика (счет в обратном порядке от 50-ти);

8.    общение.

С помощью ***библиотерапии***, стремятся улучшить поведение в условиях стресса через информацию и программы упражнений посредством коммуникативного воздействия книги.

По мнению Митевой И.Ю., ***смехотерапия***, также является мощным инструментом при  снижения стресса. Улыбка дает отдых мышцам лица: грусть затрагивает 43 мышцы, улыбка – только 17. В свою очередь, это ведет к охлаждению крови в сосудах головного мозга; образуются вещества, которые стимулируют работу левого полушария, отвечающего за радостные ощущения. Биохимические процессы тормозят образования «стрессовых» гормонов. В каждом конкретном случае необходимо позитивно переосмыслить стрессовую ситуацию, увидеть ее в ином свете. Применяя позитивный подход, нужно попытаться  найти альтернативные возможности в принятии решений, которые были вне досягаемости сознания.

Таким образом, мы видим, что  зарубежные и российские авторы предлагают большое количество техник аутотренинга и релаксаций для  профилактики и устранения стресса. Каждый человек сам выбирает в зависимости от своего психологического и физического состояния экспериментальным путем  подходящие  для него техники релаксации, дыхательные техники, вид массажа, физическую нагрузку. Все это способствует  позитивному настрою личности и уверенному общению с окружающими.

На основе проведенного краткого анализа научной литературы, можно сделать выводы:

1.   Поведение людей при  устранении стресса в разных ситуациях будет отличаться. Оно зависит от степени тревожности личности.

2. Одна и та же личность с изменением возраста будет менять свои способы борьбы со стрессом. На это влияет приобретенный жизненный опыт.

3. Способы выбора поведения зависят от того, в какой социальной среде находится человек. Какие жизненные нормы приемлемы для данного человека.

Правильный выбор стратегий поведения способствует более быстрому устранению стрессогенных факторов, снижению уровня тревожности,  улучшению здоровья, восстановлению работоспособности.

При совладании со стрессом  появляется уверенность в собственных ресурсах, повышается самооценка   и восстанавливается внутренняя гармония человека, что приводит  к удовлетворению жизни и развитию личности.

**Первая помощь, система приемов эмоциональной саморегуляции после воздействия стрессовых факторов.**

1.Смочить лоб, виски, артерии на руках холодной водой.
2.Медленно осмотреться по сторонам, переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывая их внешний вид.
3.Посмотреть в окно на небо, сосредоточиться на том, что видите.
4.Медленно, глотками выпить стакан воды, сосредоточив внимание на ощущениях в тот момент, когда вода будет течь по горлу.
5.Представить себя в приятной обстановке – в саду, на пляже, на качелях, под душем...
6.Проговорить (лучше вслух) формулы успокоения, например: «Сегодня я игнорирую пустяки».
7.Переключитесь на интересную деятельность, интересное занятие – создайте новую доминанту.
8.Вспомните приятные события из собственной жизни, постарайтесь почувствовать это состояние вновь всем телом – позой, улыбкой, жестами, походкой, осанкой.
9.Используйте приемы логики, включите рассудочную деятельность. Произведите общую переоценку значимости ситуации по типу: «Не очень то и хотелось» или постарайтесь найти что-то положительное, используя прием «зато». Успокойтесь, а затем все обдумайте – по принципу: «Подумаю об этом завтра».
10.Не надо блокировать физиологические механизмы разрядки, в виде плача, смеха, желания ударить, выговориться:
- чувство раздражения и агрессии можно снять, сделав несколько ударов ногой по воображаемому предмету, побоксировать подушку и т.д.;
- разрядить эмоции – выговориться кому-то до конца, т.к. после снятия возбуждения человек может осознать свои ошибки и принять правильное решение;
- дать себе усиленную физическую нагрузку (приседания, бег на месте, подъем пешком на несколько этажей);
- найти место, где можно проговорить, прокричать, выплакать: пустая комната, закрытая машина;
- техника «пустой стул». Представьте, что на этом стуле сидит человек, который вас обидел. Излейте ему все свои чувства, скажите ему все, что хочется;