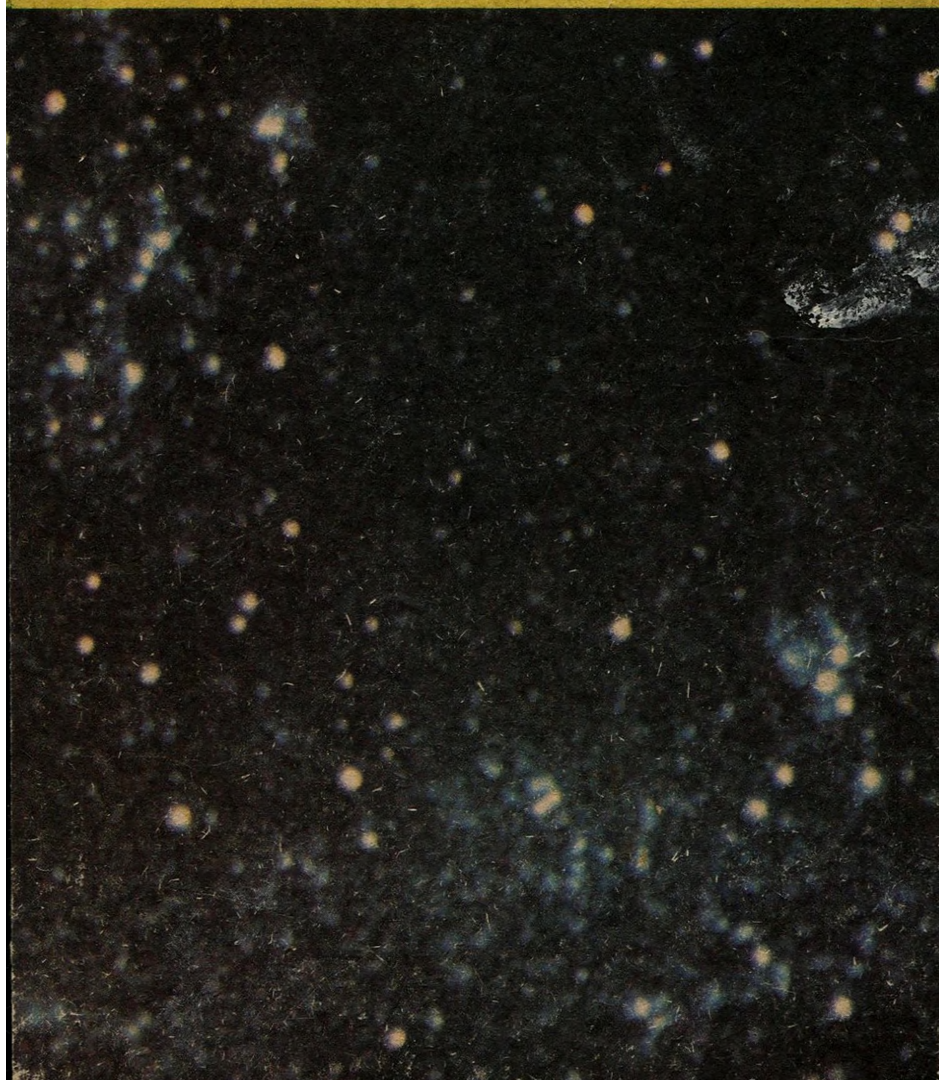


А. К. Напреенко, К. А. Петров

ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ



А. К. Нагпреенко, К. А. Петров

**ПСИХИЧЕСКАЯ
САМОРЕГУЛЯЦИЯ**

ББК 56.14
Н27

УДК 616.89

Книга представляет собой практическое руководство по освоению разработанной авторами системы психической саморегуляции для здоровых людей, а также для лиц с различными заболеваниями. В ней приведены рекомендации, которые помогут укрепить волю, снять физическое и психическое напряжение, активизировать резервные силы организма. Даны комплексы упражнений для лиц гиперконтактных профессий, организаторов и руководителей производства, спортсменов и др.

Значительная часть книги посвящена методам психической саморегуляции для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, эндокринных нарушений, сексуальных расстройств, для борьбы с курением, алкоголизмом, наркоманиями и другими патологическими состояниями и недугами. Диапазон сложности 112 упражнений позволяет использовать их взрослыми и детьми, спортсменами высшей квалификации и больными, прикованными к постели.

Книга построена в виде диалога с читателем, содержит развлекательный элемент, что улучшает ее психотерапевтический эффект.

Для врачей всех специальностей, которые используют методы психической регуляции в работе с больными, педагогов, спортсменов, а также для широкого круга читателей.

Книжка являє собою практичний посібник для освоєння розробленої авторами системи психічної саморегуляції для здорових людей, а також осіб з різними захворюваннями. В ній наведено рекомендації, які допоможуть укріпити волю, зняти фізичне і психічне напруження, активізувати резервні можливості організму. Вміщено комплекси вправ для осіб гіперконтактних професій, організаторів і керівників виробництва, спортсменів тощо.

Значна частина книжки присвячена методам психічної саморегуляції для профілактики і лікування захворювань серцево-судинної та дихальної систем, ендокринних порушень, сексуальних розладів, для боротьби з курінням, алкоголізмом, наркоманіями та іншими патологічними станами та недугами. Діапазон складності 112 вправ дозволяє використовувати їх дорослими й дітьми, спортсменами найвищої кваліфікації й хворими, прикутими до ліжка.

Книжка побудована як діалог з читачем, містить розважальний елемент, що поліпшує її психотерапевтичний ефект.

Для лікарів усіх спеціальностей, що використовують методи психічної регуляції у роботі з хворими, педагогів, спортсменів, а також для широкого кола читачів.

4108110000-006
Н _____ Замовне
209-95

ISBN 5-311-00849-0

© О. К. Напрееко, К. О. Петров
1995

© Малюнки К. О. Петрова, 1995

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	3
------------------	---

Часть I

ЗДОРОВЬЕ И ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Глава 1. Теоретические вопросы психической саморегуляции	4
Глава 2. Физиологические и психологические основы саморегуляции	10
Упражнение 1. Модификация упражнений В. М. Бехтерева.....	10
Упражнение 2. Модификация упражнений И. Шульца.....	11
Упражнение 3. Модификация релаксации по Джекобсону	11
Упражнение 4. Концентрация внимания.....	12
Упражнение 5. Активное внимание.....	12
Упражнение 6. Мысленное преодоление препятствий	15
Упражнение 7. Мысленное преодоление трудностей.....	15
Упражнение 8. Целенаправленность	16
Упражнения 9. Анализ образа.....	16
Глава 3. Саморегуляция в экстремальных ситуациях	16
Упражнение 10. Расширение объема внимания	17
Упражнение 11. Создание образа.....	18
Упражнение 12. Размышление.....	19
Глава 4. Понятие психологической защиты. Гиперконтактные профессии и психическая саморегуляция	21
Упражнение 13. Творчествотерапия.....	22
Упражнение 14. Многогранность творчества.....	23
Упражнение 15. Юморотерапия.....	24
Глава 5. Психическая саморегуляция в системе образования физкультуры и спорта	27
Упражнение 16. Ассоциативная память.....	29
Упражнение 17. Доминанта.....	31
Упражнение 18. Эврика.....	32
Глава 6. Организаторская деятельность и психическая саморегуляция	35
Упражнение 19. Мозговой штурм.....	36
Глава 7. Самообследование, самоконтроль и самокоррекция	38
Упражнение 20. Самоанализ памяти.....	40
Упражнение 21. Самоанализ концентрации внимания	40
Упражнение 22. Самоанализ энергетического коэффициента речи.....	40
Упражнение 23. Самоанализ интеллекта.....	41
Упражнение 24. Относительный словарный запас	41
Упражнение 25. Самоанализ целеустремленности и настроения.....	42

Упражнение 26. Философ.....	43
Упражнение 27. Самоанализ умственной работоспособности	45
Глава 8. Профилактический аспект психической саморегуляции	48
Глава 9. Истоки психического инфантилизма	50

Часть II

ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПРИ СОМАТИЧЕСКОЙ, ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ И СОМАТОПСИХИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИИ

Глава 1. Психическая саморегуляция в профилактике и лечении болезней сердца	66
Упражнение 28. Самокатарсис.....	71
Упражнение 29. Точечный самомассаж при ишемической болезни сердца.....	73
Упражнение 30. Мышечная релаксация при гипертонической болезни	75
Упражнение 31. Модификация аутотренинга для больных с заболеваниями сердца	77
Глава 2. Борьба с курением	80
Упражнение 32. Анализ ситуации.....	81
Упражнение 33. Самоприказ	82
Упражнение 34. Наставничество	83
Упражнение 35. Аутотренинг. Принцип его построения	83
Упражнение 36. Очистительная пранаяма.....	84
Глава 3. Страх, переедание, гиподинамия	84
Упражнение 37. Лечебное голодание.....	87
Упражнение 38. Функциональная тренировка.....	88
Упражнение 39. Сухое голодание.....	88
Глава 4. Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний	88
Упражнение 40. Выбор цели	89
Упражнение 41. Лечение ангины.....	90
Упражнение 42. Библиотерапия.....	91
Упражнение 43. Йоготерапия.....	91
Глава 5. Заболевания мочеполовой системы. Выделительная функция организма	97
Упражнение 44. Поза верблюда	104
Упражнение 45. Поза лука.....	104
Упражнение 46. Аутотренинг при заболеваниях мочеполовой системы	105
Упражнение 47. Очищение слуха.....	106
Упражнение 48. Очищение рвотой.....	106
Упражнение 49. Очищение тканью.....	107
Упражнение 50. Вздых.....	109
Упражнение 51. Велосипед.....	109
Упражнение 52. Растяжение	109
Упражнение 53. Полушпагат	109
Упражнение 54. Полуверевочка.....	110
Глава 6. Психическая саморегуляция в профилактике и лечении эндокринных заболеваний	110
Упражнение 55. В мире без слов.....	119

Упражнение 56. Музыка внутри нас.....	120
Упражнение 57. Анализ гормонального зеркала	121
Упражнение 58. Стимуляция эндокринного уровня.....	124
Упражнение 59. Точечный самомассаж для лечения дисфункций половых желез и отдаления климактерического периода.....	125
Глава 7. Сахарный диабет.....	129
Упражнение 60. Модификация аутотренинга для больных сахарным диабетом, осложненным вторичными невротическими расстройствами	129
Упражнение 61. Полет вверх.....	133
Упражнение 62. Волна.....	133
Упражнение 63. Поза павлина.....	133
Глава 8. Психическая саморегуляция в профилактике и лечении нарушений функции дыхательной системы	135
Упражнение 64. Очищение катетером.....	136
Упражнение 65. Диафрагмальное дыхание.....	137
Упражнение 66. Полное дыхание йогов.....	137
Глава 9. Астматическое состояние.....	138
Упражнение 67. Точечный самомассаж при астматическом состоянии	140
Упражнение 68. Модификация аутотренинга для больных с астматическим состоянием	141
Глава 10. Заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата	144
Упражнение 69. Свидетель.....	151
Упражнение 70. Аутотренинг для больных с ортопедической патологией	151
Упражнение 71. Походка.....	153
Упражнение 72. Ежик.....	156
Глава 11. Заболевания, обусловленные радиоактивным облучением	156
Упражнение 73. Очистительная пранаяма.....	159
Упражнение 74. Поза зайца.....	160
Упражнение 75. Поза плуга.....	161
Упражнение 76. Поза с изгибом.....	161
Упражнение 77. Поза лотоса.....	162
Упражнение 78. Поза кузнечика.....	163
Упражнение 79. Поза свечи.....	164
Упражнение 80. Динамический комплекс «Фламинго»	165
Глава 12. Самообследование и самокоррекция.....	165

Часть III

ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПРИ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Глава 1. Олигофрения.....	173
Упражнение 81. Кормление.....	174
Упражнение 82. Массаж при олигофрении.....	175
Упражнение 83. Поза льва.....	176
Упражнение 84. Позы отдыха и свечи.....	177
Упражнение 85. Поза кобры	177
Упражнение 86. Стойка на голове.....	178
Упражнение 87. Динамический комплекс «Тигр» для лечения нарушений речи.....	181

Г л а в а 2. Эпилепсия	183
Упражнение 88. Аутотренинг для больных эпилепсией.....	185
Упражнение 89. Шейный замок.....	185
Упражнение 90. Первая ступень восхождения.....	187
Г л а в а 3. Шизофрения	188
Упражнение 91. Расслабление — сосредоточение	189
Упражнение 92. Фиксация взгляда.....	190
Упражнение 93. Вода, ее рефлексогенное влияние	191
Упражнение 94. Кузнечные меха.....	192
Г л а в а 4. Маниакально-депрессивный психоз	193
Г л а в а 5. Психопатии и акцентуации	196
Упражнение 95. Поза лотоса (вариант)	200
Упражнение 96. Мантра.....	200
Упражнение 97. Развитие противоположного качества.....	201
Упражнение 98. Выполнение ближайшего долга	203
Упражнение 99. Бескорыстный труд.....	203
Г л а в а 6. Алкоголизм и наркомании	204
Упражнение 100. Семь «Я».....	206
Г л а в а 7. Неврозы	206
Упражнение 101. Дыхание гордого победителя	210
Упражнение 102. Я умею летать.....	211
Г л а в а 8. Сексуальные расстройства	212
Упражнение 103. Аутотренинг при сексуальных расстройствах.....	218
Г л а в а 9. Церебральный атеросклероз	219
Упражнение 104. Поза треугольника.....	220
Упражнение 105. Сияющий череп.....	221
Упражнение 106. Поза волшебников.....	222
Г л а в а 10 Патология позвоночника	222
Упражнение 107. Поза оратора.....	223
Упражнение 108. Поза весов.....	224
Упражнение 109. Динамический комплекс «Крокодил» в лечении остеохондроза и радикулита	224
Г л а в а 11. Органические и функциональные поражения нервной системы	227
Упражнение 110. Солнечная пранаяма.....	228
Упражнение 111. Автономная регуляция.....	230
Упражнение 112. Поза героя.....	231
Послесловие	232
Список литературы	234