



Сборник упражнений для программы «Творческая аптечка»

2021-2022 гг.

АКОО «Вместе против рака»

Автор: Кошелева Любовь Васильевна



Как психологу работать с программой мультимодальной терапии «Творческая аптечка»

Выберите упражнение (одно или несколько) из сборника и в зависимости от задач психотерапии, найдите соответствующее музыкальное сопровождение, либо то произведение, которое вы считаете подходящим, либо что-то из предложенных на сайте организации (ссылка <https://aromf.ru/sotsialno-psihologicheskie-uslugi-v-altajskom-krae/audioseansy-psihoterapii-pri-onkologii/>). Подберите одну или несколько психотехник из своего арсенала или из сборника. Следуя инструкциям, проведите занятие.

Как самостоятельно работать с программой мультимодальной терапии «Творческая аптечка»

Войдите по ссылке на сайт (ссылка <https://aromf.ru/sotsialno-psihologicheskie-uslugi-v-altajskom-krae/audioseansy-psihoterapii-pri-onkologii/>), выберите музыкальный/звуковой трек. Выберите упражнение или специальную технику. Устройтесь удобно, наденьте наушники и сделайте так, чтобы вам не мешали (и вы никому не мешали). Следите за тем, чтобы вы могли отключить музыку в любое время и не беспокоились об этом, если уснёте в сеансе – это нормально.

Вы можете одновременно, слушая музыку, делать специальные упражнения – это создаст кумулятивный (накопительный) эффект. А можете, просто слушать музыку или только заниматься визуализацией, без музыки. Можно и так, и так – не беспокойтесь об этом.

Если вы находитесь дома или на работе и позволяет ситуация, включите приятную музыку – пусть звучит тихим фоном, это тоже будет способствовать «выключению» стресса и расслаблению. Можно добавить любимый аромат для усиления эффекта.

Когда выбираете технику или упражнение и включаете трек с музыкой/звуками природы - следуйте за своими ощущениями. Ищите именно тот способ, что находит в вас приятный отклик. Если после сеанса у вас повысился жизненный тонус, улучшилось настроение, появились радостные мысли или вы стали спокойнее, значит вам можно продолжать занятия. Музыкальные композиции можно менять, в зависимости от вашего настроения и состояния, важно, чтобы это было приятно и безопасно для вас и окружающих людей.

Чтобы овладеть Программой и убедиться, что она действительно помогает, заниматься нужно регулярно. Как наладить режим занятий?

- Найдите себе уютное и спокойное место, где вы можете удобно сидеть или лежать.
- Не расстраивайтесь, если у вас не получается сразу выполнить упражнение правильно. Постепенно научитесь, ни у кого сразу не получается сразу.
- Попробуйте сначала заниматься каждый день не более 5-10 минут. Если захотите, всегда сможете увеличить это время. Не нужно сразу ставить амбициозные цели.
- Занимайтесь в одно и то же время, например, перед сном или сразу после просыпания. Так вы быстрее сможете превратить занятия в полезную привычку.

-
- Вознаграждайте себя за эти усилия каждый раз после сеанса – тогда эти занятия будут вызывать у вас положительные эмоции и поддерживать живой интерес.

Важный момент: ограничиваться только музыкой и дыхательными упражнениями не стоит, надо обязательно добавлять посильную физическую нагрузку. Даже при плохом самочувствии визуализировать или делать дыхательные упражнения можно прямо в постели, лежа.

Пока сохраняется сильная слабость, можно в постели, делать совсем простые вещи: дуть в сложенные лодочкой ладошки, медленно выдыхать через тонкую трубочку в воду, для снятия стресса. Когда физическое состояние позволит – добавляем нагрузку. А обычная ходьба, лёгкие махи руками, наклоны туловища и другие элементарные упражнения помогут восстановиться вам быстрее.

Кроме этого, если позволяет ситуация, также полезно добавить вибрационный массаж. Это несложно: утром и вечером легко постукивайте себя ладонями по груди, рукам, животу и, если есть возможность, попросите кого-нибудь также прохлопать вас несколько минут по спине, ослабленный организм скажет вам спасибо.

Помните, Программа самопомощи не избавит вас от проблем, но она научит расслабляться и позволит отвлечься от нездоровья, чтоб потом с новой силой взяться за решение возникших проблем.

Приступая к практике разных техник, помните следующее. Изучение основ способов релаксации не сложно, но требует много времени и сил. Большинство техник очень просты, а отдельные элементы упражнений можно выполнять прямо за рабочим столом, в транспорте, или на остановке – здесь главное РЕГУЛЯРНОСТЬ И ХОРОШИЙ НАСТРОЙ.

Как понять, что вы расслабились? Можно сказать, что занятие прошло успешно, если вы ощущаете лёгкое покалывание или тепло на кончиках пальцев, если интенсивность боли снизилась или улучшилось настроение. Если ваше состояние не изменилось – попробуйте что-то изменить или отложите занятие на другое время.

Найдите среди предложенных упражнений только те, которые заставляют вас отвлечься от текущих проблем и изменить настроение. Это сфокусирует ваше сознание на текущем моменте и прервёт негативную цепочку реакций, изменит повседневные мысли, позволяя высвободить ресурсную энергию для восстановления здоровья.

ВНИМАНИЕ!!!

Если после сеанса у вас ухудшилось настроение, появились мрачные мысли или усилилась боль – это значит, что ваша проблема слишком значительна, чтобы решать её самостоятельно. **НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ЗАНЯТИЕ** и обратитесь за помощью к специалисту.

Противопоказания и ограничения при использовании Программы. Программа вам не подходит, если у вас есть установленные диагнозы:

-
- тяжелая депрессия и требуется медикаментозная коррекция этого состояния,
 - если вы лечитесь у психиатра и вас есть установленные психические отклонения или диагнозы,
 - если есть приступы эпилепсии, и вы принимаете противосудорожные препараты,
 - если у вас тяжелая форма мигрени или регулярные панические атаки.

В этих случаях рекомендуем Вам обратиться в медицинское учреждение и применять упражнения на саморегуляцию и использовать звуковые композиции **ТОЛЬКО ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА ПО ОСНОВНОМУ ПРОФИЛЮ ИЛИ В СОПРОВОЖДЕНИИ ОПЫТНОГО ПСИХОЛОГА/ПСИХОТЕРАПЕВТА/ПСИХИАТРА!**

МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Музыкотерапия напрямую влияет на количество гормонов стресса, таких как адреналин и кортизол, и снижение этих гормонов может уменьшить симптомы тревоги, в том числе, и у тех, кто, попадал в отделения интенсивной терапии, что указывает на то, что музыкотерапия может стать лёгким способом уменьшения болезненных симптомов после оперативного вмешательства.

СЕАНСЫ МУЗЫКОТЕРАПИИ «ЭФФЕКТ МОЦАРТА» получили широкое одобрение в процессе работы с онкопациентами. Сначала этот метод использовался психологом в индивидуальной и групповой работе непосредственно в палатах онкоцентра «Надежда».

С 2020 года эти сеансы были размещены на сайте АКОО «Вместе против рака» с прямой ссылкой для скачивания. Каждый желающий может скачать себе на смартфон музыку Моцарта и самостоятельно сделать упражнение, предложенное психологом к этому сеансу, получить эффект расслабления.

Упражнение «Прослушивание музыкальных классических произведений А. Моцарта»

МИНИ-ЛЕКЦИЯ:

Музыка великого Моцарта, как упражнение может быть использована тихо звучащим фоном, чтобы создать приятную атмосферу для общения и расслабленной беседы. В медицине же этот метод (с доказанной эффективностью) давно и успешно используется в лечении и реабилитации онкологических больных. И называется это явление «Эффект Моцарта».

Понятие «эффект Моцарта» появилось в начале 1990-х. В 1993 году ученые из Калифорнийского университета в Ирвайне рассказали о результатах своего эксперимента: добровольцы, которым включали произведения великого композитора, лучше справлялись с тестами на пространственное мышление. Постепенно вокруг предполагаемого эффекта выросла целая индустрия, ведь утверждается, что прослушивание классических произведений благотворно влияет на работу отдельных органов и систем человека.

Само словосочетание «Mozart effect» зарегистрировано как торговая марка, под ней продается множество музыкальных сборников. По словам их создателей, эти подборки решают целый ряд проблем: помогают сконцентрироваться, улучшают память, а у детей развивают речь, пространственное мышление и расширяют эмоциональный интеллект. Например: знаменитый доктор Томатис исцелил от тугоухости Жерара Депардьё, назначив ему прослушивание произведений Моцарта по 2,5 часа ежедневно вместо таблеток.

ИНСТРУКЦИЯ: включите одно из произведений А. Моцарта в умеренном звуковом режиме и предложите клиентам сесть удобнее и расфокусировать взгляд. Попросите сосредоточиться на своей проблеме/ситуации и погрузившись в неё, оценить интенсивность своих переживаний от 1 до 10. Специально заставлять клиента расслабляться не надо: просто попросите слушать музыку и отслеживать свои мысли, чувства и ощущения во время сеанса музыкотерапии.

Когда музыка закончится, снова попросите клиента сосредоточиться на своей проблеме/ситуации и погрузившись в неё, заново оценить интенсивность своих переживаний от 1 до 10. Если интенсивность переживаний снизилась – отлично! Если нет – продолжайте занятие и примените другие способы воздействия: дыхательные практики, визуализацию или медитацию.

Сеанс может длиться от 3-20 минут. В конце сеанса идёт обсуждение: что вы чувствовали? Как изменилось ваше настроение, состояние? Что изменилось в мыслях о вашей ситуации?

УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ позволяют снять напряжение с учетом ваших индивидуальных особенностей

Выбирая технику релаксации, нужно обязательно знать вашу реакцию на стресс, потому что это может повлиять на Ваше состояние:

- Если при стрессе возникает желание напасть (включается инстинкт “бей”) и вы становитесь озлобленным, возбужденным или взвинченным под влиянием стресса, то лучше всего вам помогут облегчить стресс, которые успокаивают: медитация, прогрессивная мышечная релаксация, глубокое дыхание или управляемая визуализация.
- Если возникает желание убежать при стрессе (включается инстинкт “беги”) и вы становитесь пессимистично настроенным, отчуждаетесь под влиянием стресса, то лучше всего вам помогут приёмы, которые стимулируют и зарядят вас энергией: ритмичные танцы, упражнения на осознанность, телесная терапия и массаж, силовая тренировка, длительная физическая активность (до пота), бег или йога.
- Если возникает реакция замирания на стресс (включается инстинкт “умри”) и вы склонны “цепенеть” при стрессовой ситуации, то вам необходимо встряхнуться (примерно, как собака встряхивается после дождя), чтобы снова пробудить реакции “бей” или “беги” (см. выше), поэтому здесь используйте любые из вышеописанных техник: сфокусируйтесь на ощущениях в теле по мере совершения движений, или сконцентрируйтесь на чем-то из того, что происходит вокруг вас в данный момент, делайте всё, что способно вывести вас из замершего состояния оцепенения.

Упражнение «Музыкальные релакс-паузы»

Медитативная музыка, используемая для расслабления и релаксации даже на интуитивном и бытовом уровне, принесёт пользу, если будет включена в момент паузы на работе или дома. Вызывая в организме определённые звуковые вибрации она создаёт трансовое состояние, при котором человек легче освобождается от стресса и напряжения.

Несколько минут подобной ежедневной практики может дать лучший эффект, чем применение транквилизаторов, может значительно уменьшить боли и страдания при онкологии. Релакс-паузы могут длиться от 3-20 минут. Можно дополнять их визуализацией или физическими упражнениями с умеренной нагрузкой.

ИНСТРУКЦИЯ: Включите тихую приятную музыку, сядьте/лягте удобно и сделайте несколько спокойных вдохов-выдохов. Представьте себя в тихом приятном месте, там, где вам хорошо и безопасно, а теперь просто следуйте за мелодией, оставляя свои страхи, боли и неудачи. Пусть все самое тяжелое вымывается этими нежными звуками мелодии или шумом природы. Пока звучит музыка ваш организм расслабляется и впитывая звуки живой природы и музыки организм сам найдет способ как исцелиться.

ВОКАЛОТЕРАПИЯ

Это вид музыкального воздействия, который может быть использован для профилактики многих болезней. Это направление восстановительной медицины, в основе которого лежит использование вокального искусства с лечебно-профилактической целью. На сегодняшний день вокалотерапия является одним из эффективных методов лечения, профилактики и реабилитации различных заболеваний, в том числе онкологии.

Лечебно-оздоровительные эффекты вокалотерапии:

- антистрессовый
- иммуномодулирующий
- адаптогенный: релаксирующий или тонизирующий
- нормализующий микроциркуляцию крови (фонационный вибромассаж)
- кардиореспираторный
- гемодинамический - улучшение кровообращения
- оздоровительный.

Использование вокалотерапии в лечебных целях основано на вибрационном воздействии звука на основные системы организма: сердечно-сосудистую, нервную, дыхательную, пищеварительную. Пропевание звуков – вокализация, основано на умении правильно дышать и пользоваться естественным звучанием голоса. Вокально-дыхательные упражнения, увеличение протяжности звучания, навыки релаксации постепенно укрепляют диафрагму, межреберные

мышцы, мышцы брюшного пресса, гладкую мускулатуру органов дыхания, тем самым способствуя изменению типа дыхания на диафрагмальное.

Занятия по методу вокалотерапии предполагают постепенное увеличение нагрузки на дыхательный аппарат пациента в соответствии с певческой нагрузкой, что, в свою очередь, позволяет приобрести навык полного дыхания, которым пользуется здоровый человек по мере необходимости. Изменение глубины вдоха и выдоха во время звучания, произвольные задержки и расслабления в процессе лечебного пения позволяют участвовать в акте дыхания средним и нижним сегментом долей легких, улучшая газо-и-энергообмен, стимулируя нервную и иммунную системы.

Наиболее частыми показаниями к применению вокалотерапии по различным источникам, являются: функциональные заболевания нервной системы, неврозы, неврастения, переутомление, бессонница; некоторые психические заболевания; заболевания сердечно-сосудистой системы; заболевания желудочно-кишечного тракта; частые простудные заболевания; заболевания органов дыхания, в их числе бронхиальная астма; отставание в развитии, заикание; восстановление после травмирующих вмешательств при жизнеугрожающих диагнозах.

При наличии показаний вокалотерапия назначается без ограничений возраста и пола. Особенно эффективна вокалотерапия при лечении хронических заболеваний легких, бронхов, сердечно-сосудистых заболеваний, снижении иммунитета и общей сопротивляемости. Есть данные о пользе пения при синдроме Альцгеймера.

Таким образом, комплексное занятие по вокалотерапии включает:

- звуковые и вокальные упражнения;
- приемы релаксации;
- освоение комплекса дыхательной гимнастики;
- вокализацию;
- психологическую поддержку больного.

Упражнение «Артикуляционная гимнастика»:

ИНСТРУКЦИЯ: Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных согласных звуков (возможно, кому-то для большей пользы удастся даже их пропеть), давайте все вместе попробуем

Проговорить гласные звуки (кроме звуков <Е> и <Ё>):

<А> – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

<И> – лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, “протирает” нос;

<О> – оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;

<У> – улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);

<Ы> – лечит уши, улучшает дыхание;

<Э> – улучшает работу головного мозга.

Упражнение 2 «Распевка»

ИНСТРУКЦИЯ: теперь давайте попробуем все вместе пропеть согласные звуки:

<В>, <Н>, <М> – улучшают работу головного мозга;

<К>, <Щ> – лечат уши;

<Х> – освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание;

<Ч> – улучшает дыхание;

<С> – лечит кишечник, сердце, легкие;

<М> – лечит сердечные заболевания;

<Ш> – лечит печень.

Упражнение 3 «Хоровое пение»:

ИНСТРУКЦИЯ: теперь давайте попробуем все вместе пропеть звукосочетания:

<ОМ> – снижает кровяное давление;

<АЙ>, <ХА> – снижают боли в сердце;

<АП>, <АМ>, <АТ>, <ИТ>, <УТ> – исправляют дефекты речи;

<УХ>, <ОХ>, <АХ> – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Упражнение «Знакомство с игрой на музыкальных инструментах»

Игра на музыкальном инструменте тренирует как слуховое, звуковое и тактильное восприятие, так и моторику — всё это производит долгосрочные изменения в мозге. Нейробиологи изучили организм профессиональных музыкантов, чтобы понять, что именно изменяется в голове. Результаты исследований говорят о том, что обучение музыке не только развивает отдельные

области мозга, но и улучшает связь между ними, создавая новые нейронные пути — что положительно влияет на вербальную память, пространственное мышление и даже навыки грамотности. Что очень может помочь после «химии», для улучшения работы мозга и сохранения памяти.

ИНСТРУКЦИЯ: теперь давайте попробуем все вместе назвать все инструменты, выставленные на моём столе. Музыкотерапевт принимает высказывания участников и демонстрирует им звучание каждого инструмента. Даёт возможность им самим попробовать сыграть на чем-то. Участники делятся впечатлениями, чувствами, эмоциями. Рассказывают свои личные истории, связанные с музыкой и её воздействием на жизнь.

ИЗОТЕРАПИЯ ИЛИ КУКЛОТЕРАПИЯ

КУКЛОТЕРАПИЯ, как часть игротерапии, как и другие формы терапии (музыкотерапия, сказкотерапия, вокалотерапия и др.), имеет высокое эмоционально-стрессовое воздействие на личность, она способна снизить тревожность и другие проявления дистресса. Здесь цель терапии не создать объект искусства, а работать с собственным Я, с внутренним миром человека. Она фокусируется не на результате, а на процессе. Вот почему не обязательно иметь творческие навыки, чтобы пойти на занятия.

С позиции психоаналитической теории, куклы исполняют роль тех объектов, на которые смещается инстинктивная энергия человека. Изготовление куклы, манипулирование ею приводит к осознанию проблемы, размышлению над ней и поиску решения. Манипулирование куклами позволяет снять нервное напряжение.

Мы полагаем, что именно на занятиях по куклотерапии создаются условия, когда каждый участник может поговорить с помощью средств искусства о сокровенном, важном. При этом специальная подготовка и талант значения не имеют. Важен непосредственно процесс творчества, а также особенности внутреннего мира человека.

Цель занятий – ликвидация болезненных переживаний, укрепление психического здоровья и улучшение социальной адаптации людей с ограниченными возможностями, за счет гармонизации процесса самореализации личности, развития самосознания (самопознания, самооценки, саморегуляции). Помочь человеку с онкологическим диагнозом отреагировать имеющиеся подсознательные аффекты и комплексы, облегчая перенос своих внутренних переживаний на символический объект (куклу).

Упражнение «Кукла-Вязанка» авторский оберег»

Эта технология может проводиться в режиме мастер-класса, в групповом режиме и в индивидуальном формате.

Необходимые материалы: картон, вата, нитки, кусочки ткани, кружева, ленточки разного размера по количеству участников.

ИНСТРУКЦИЯ: работа проходит в 2 этапа.

На 1-м этапе изготавливается авторская «Кукла-Вязанка» из ткани, ниток, ваты и картона. Все участники рассаживаются по кругу вокруг стола. Выбирают материалы-заготовки для изготовления личной куклы. Куклотерапевт показывает последовательность соединения деталей без швов, без иголок и шитья, путём наматывания кусочков ткани в определённой последовательности.

На 2-м этапе – куклам даются имена или ласковые прозвища. Готовые куклы уже работают как «символические обереги-желанницы», на которые каждый участник занятия переносит свой значимый смысл.

Обсуждение: у кого-то эта кукла становится символом победы над болезнью, а для кого-то это образ утраченного здоровья и ассоциация с собой здоровой: «...это я, когда у меня была пышная грудь, а я, глупая, её стеснялась».

Упражнение «Аватар болезни/проблемы»

Эта технология может проводиться в групповом режиме и в индивидуальном формате.

Необходимые материалы: картон, вата, нитки, кусочки ткани, пластилин, проволоочки разного размера по количеству участников.

ИНСТРУКЦИЯ: работа проходит в 2 этапа. На 1-м этапе изготавливается авторская кукла «Аватар болезни», в которую каждый участник вкладывает свой сакральный смысл: кто-то набивая тело «аватара» всякой ненужной всячиной.

Обсуждение: здесь каждый участник символически расстаётся с накопленным негативом, кто-то наоборот, не желает расставаться с куклой, жалея её. Если это происходит, то психолог помогает осознать все выгоды болезни и позволить отпустить свою болезнь и расстаться с её символом.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Техники саморегуляции – это методы и способы, которые способствуют достижению человеком оптимального состояния (как физического, так и эмоционального). Основными «китами» саморегуляции являются:

- а) расслабление мышц, наиболее легко достижимое путем чередования напряжения-расслабления;
- б) дыхательные упражнения, которые могут быть как энергетизирующими, так и расслабляющими;
- с) медитации, визуализации, релаксации.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дыхательные упражнения — это простые тренировки, которые быстро снимают напряжение и снижают адреналин и кортизол, т.е напрямую влияют на психо-эмоциональное состояние. Их нужно делать для увеличения уровня энергии и уменьшения напряжения в теле. Заниматься нужно не менее 3-4 раз в неделю (а лучше, конечно, каждый день), начать с 2-5 минут, постепенно увеличивая нагрузку до 10-15 минут.

Прежде, чем заняться дыхательной практикой, найдите удобное место. Сядьте и положите удобно руки. В комнате должна быть приятная температура и не очень яркое освещение. Сконцентрируйтесь, сосредоточьтесь на ваших мыслях и дыхании.

Упражнение «Полное дыхание»

ИНСТРУКЦИЯ: Одна из самых эффективных техник для снижения тревожности.

Положите одну руку на грудь, а другую – на живот. Дышите так, чтобы поднималась только рука, которая лежит на груди. Задержите воздух и затем выдохните его через рот. Повторите несколько раз.

Теперь наоборот, дышите так, чтобы поднималась только рука, лежащая на животе. Грудь не должна двигаться. Повторите несколько раз.

Теперь попробуйте по очереди дышать так, чтобы сначала поднималась рука, лежащая на животе, а затем – рука, лежащая на груди.

После того, как вы освоите предыдущую технику, дышите глубоко, используя одновременно оба вида дыхания. При этом делайте небольшие паузы между вдохом и выдохом. Вдох и выдох должны длиться по времени одинаково.

Упражнение «Ассиметричное дыхание»

ИНСТРУКЦИЯ: Ещё одна полезная техника для снятия страха и расслабления – это короткий спонтанный вдох и очень продолжительный выдох. Например, попробуйте дышать так, чтобы выдох длился в 2-3 раз дольше, чем вдох. Это очень эффективное упражнение, поскольку сердечный ритм увеличивается на вдохе и снижается на выдохе. Таким образом, задерживая выдох, мы усиливаем эти эффекты.

Упражнение «Дыхание с сопротивлением»

ИНСТРУКЦИЯ: Техника дыхания с сопротивлением заключается в создании сопротивления на выдохе. Это можно сделать различными способами: например, выдыхая воздух через сомкнутые губы, зубы, через трубочку или даже с помощью пения. Мы можем на выдохе издавать звук

мантры “Ом” или просто вибрируя наши голосовые связки. Этот звук резонирует с грудной клеткой и головой, создавая очень приятные ощущения.

Упражнение «Динамическое дыхание»

ИНСТРУКЦИЯ: Существуют расслабляющие дыхательные техники, которые требуют немного воображения. На вдохе представьте приятную волну, накрывающую вас с головы до ног. Почувствуйте каждую часть вашего тела и если где-то есть напряжение, постарайтесь его снять. На выдохе представьте, что волна отступает, напряжение спадает.

Упражнение «Частое дыхание в мешочек»

ИНСТРУКЦИЯ: Используется при панических атаках, когда надо быстро снять приступ паники. Возьмите обычный целлофановый мешок, сделайте губы трубочкой и начинайте активно вдыхать и выдыхать весь воздух только в мешочек, плотно обхватив им губы. Дышите 1-3 минуты углекислым газом, скопившимся в мешочке, это быстро снимет приступ паники.

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Релаксация – это произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Главное условие для быстрого и эффективного отдыха – это сознательное желание расслабиться и восстановить силы. Расслабление мышц помогает снять состояние гипервозбуждения нервной системы, помогая ей отдохнуть и восстановить равновесие. Кроме того, дополнительными эффектами мышечной релаксации являются улучшение сна, устранение «мышечных зажимов», эмоциональная «разрядка» и повышение работоспособности.

В идеале после выполнения этого упражнения ваши мышцы должны стать более расслабленными, чем были до этого, а сознание должно наполниться спокойствием и умиротворением. Если этого не произошло, повторите всю процедуру. Старайтесь не думать ни о чем и фокусироваться только на напряжении и расслаблении мышц.

Упражнение «Техника прогрессивной мышечной релаксации» Джейкобсона

ИНСТРУКЦИЯ:

- примите удобное положение тела (рекомендуется сесть) и сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов;
- сожмите кулаки, а затем расслабьте их; растопырьте пальцы, а затем расслабьте их;

-
- напрягите бицепсы, а затем расслабьте их; напрягите трицепсы, а затем расслабьте их;
 - отведите плечи назад, а затем расслабьте их; выдвиньте плечи вперед, а затем расслабьте их;
 - поверните голову до упора вправо, а затем расслабьте шею; поверните голову до упора влево, а затем расслабьте шею; прижмите к груди подбородок, а затем расслабьте шею;
 - как можно шире откройте рот, а затем расслабьте его; как можно сильнее сожмите губы, а затем расслабьте их;
 - как можно дальше высуньте язык, а затем расслабьте его; втяните язык максимально в гортань, а затем расслабьте его; прижмите язык к небу, а затем расслабьте его; прижмите язык к дну ротовой полости, а затем расслабьте его;
 - максимально широко раскройте глаза, а затем расслабьте их; со всей силы зажмурьтесь, а затем расслабьте глаза и нос;
 - сделайте глубокий вдох, а затем немного доберите воздуха; дышите нормально в течение 15 секунд; выдохните весь воздух из легких, а затем выдохните еще немного; дышите нормально в течение 15 секунд;
 - осторожно прогнитесь в спине вперед, а затем расслабьте спину;
 - максимально втяните живот, а затем расслабьте его; максимально надуйте живот или напрягите мышцы брюшного пресса, а затем расслабьте их;
 - напрягите ягодичные мышцы и немного приподнимите таз, а затем расслабьте мышцы ягодиц;
 - вытяните ноги вперед и поднимите на 15 см от пола, а затем опустите ноги и расслабьте их; сильно прижмите ноги к полу, а затем расслабьте их;
 - поднимите вверх пальцы ног, а затем расслабьте их; поднимите вверх ступни, а затем расслабьте их.

Упражнение «Маска релаксации»

ИНСТРУКЦИЯ:

- Для расслабления жевательных мышц при вертикальном положении головы беззвучно произнесите звук «ы», позвольте своей челюсти отвиснуть.
- Расслабьте язык. Это можно сделать с помощью беззвучного слога «тэ». Если Вы сидите – язык должен расслабленно «развалиться» в пространстве нижней челюсти, мягко уперевшись в заднюю поверхность нижних зубов. Если лежите, кончик языка слегка упирается в заднюю поверхность верхних зубов (нижняя челюсть при этом смещается слегка вниз).
- Побудьте в этом состоянии несколько минут, наблюдайте, как с расслаблением жевательных мышц по всему телу проходит волна расслабления, как расслабляются мышцы лица, тяжелеют веки, становится размытым взгляд (это происходит из-за расслабления мышц, фокусирующих хрусталик).
- Упражнение нужно закончить выдохом. Если упражнение длилось менее 10 минут и/или не наступило глубокого аутогенного состояния – достаточно сделать еще

несколько глубоких вдохов и резких выдохов, потом на вдохе потянуться всем телом и на выдохе открыть глаза.

- Для женщин будет полезным добавить к «маске релаксации» массажное поглаживание лица. Такой психологический массаж может стать незаменимой омолаживающей косметической процедурой и имеет «усыпляющий» эффект, если делать его перед сном регулярно.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Визуализация – это разговор на одном языке со своим телом. Визуализация используется не только во время болезни, но и в тех случаях, когда нужна оптимальная работа физиологии организма: для достижения спортивных результатов, для сохранения красивой фигуры и гладкой кожи, для повышения работоспособности, для планирования будущего, как на работе, так и в жизни.

Визуализацию давно и успешно используют для лечения рака американские врачи Саймонтоны. Они утверждают, что существуют особые приемы, позволяющие людям при помощи сознания, визуализации/медитации, т.е. силой мысли воздействовать на организм и происходящие в нем внутренние процессы. Можно зрительно представлять себе сам рак, увидеть то, как лечение разрушает раковые клетки и, самое главное, как естественный защитный механизм помогает организму выздороветь.

Любая визуализация состоит из трех этапов:

1. Расслабление тела и разума.
2. Представление мысленного образа (картинка).
3. Настройка ощущений и эмоций.

Упражнение «Визуализация исцеляющих образов» - поможет снять и снизить интенсивность любой боли.

ИНСТРУКЦИЯ:

- Представьте себе высокое здание. Войдите внутрь, дойдите до лифта, войдите в него, нажмите кнопку, чтобы ехать вверх. По мере того как вы проезжаете каждый этаж, вы все больше расслабляетесь; вы чувствуете приятное ощущение подъема на лифте. Когда полностью расслабитесь – выйдите из лифта с ощущением покоя и свежести.
- Представьте себя на берегу моря. Смотрите на волны и наблюдайте, как они наползают на побережье и с легким шелестом откатываются назад. В это время вы чувствуете, как вы все больше и больше успокаиваетесь. Представьте, что светит яркое солнце, вы чувствуете, как его лучи греют спину, шею, голову. Приятное тепло пробегает по коже головы и проникает в мышцы.

Ваша боль уходит и откатывается с каждой волной, она становится всё слабее и слабее. Каждая волна уносит вашу боль и она постепенно растворяется. Расслабьтесь и наслаждайтесь видом моря, теплом и спокойствием, которое вас окружает. Когда вы полностью расслабитесь, исчезнет ваша боль, когда вы будете абсолютно спокойны, покиньте берег.

МЕДИТАЦИЯ

Медитировать означает сосредоточиться на настоящем. Надо сконцентрировать внимание, и самая естественная форма сделать это – слушать ритм своего дыхания. Это одна из самых эффективных техник, которую могут использовать онкологические больные для достижения духовной и ментальной гармонии. Медитация – идеальное средство управления стрессом и мягкого снижения тревоги.

Упражнение «Медитация через смех»

Существует большое количество исследований, подтверждающих, что смех помогает снизить стресс и улучшить настроение. Так почему бы не включить смех в медитацию?

ИНСТРУКЦИЯ: Попробуйте прямо сейчас вспомнить смешной случай из вашей жизни. Даже мысль о надвигающемся смехе позволит чувствовать себя лучше. Поэтому если вокруг много людей или обстановка неподходящая, представляйте, что смеетесь, находясь при этом в осознанном состоянии.

Кроме этого, чтобы в организме автоматически начали продуцироваться гормоны дофаминовой группы (гормоны счастья), зажмите в губах карандаш/палочку или шариковую ручку и удерживайте её так не менее 25 минут. Карандаш не позволит уголкам губ опуститься, имитируя улыбку и мозг автоматически пошлёт сигнал на мышцы, что всё отлично – пора расслабиться! Выполняя это упражнение ежедневно 2 раза в день по 25-30 минут, вы насытите свой организм гормонами радости и оптимизма.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ

Это особые приемы и методы, позволяющие менять психологическое состояние человека, добиваться личностных изменений и решать психологические проблемы.

Главные задачи психотехник – снять шок от страха перед болезнью, снизить общую тревожность в период лечения и после, открыть в человеке что-то, что будет способствовать повышению его продуктивности во время взаимодействия с врачами, натренировать психику на работу и поиск ресурсов организма для преодоления боли.

Психотехники используемые онкопсихологами организации:

- Программа Саймонтонов — очень эффективна, давно известна положительными результатами. Этот авторский метод основан на визуализации процесса

выздоровления, на самовнушении. Разрабатывая и успешно применяя свой метод, американские врачи опирались на тот факт, что личное отношение пациента к своей болезни изменяет ее течение.

- Когнитивная психотерапия — направлена на восстановление у человека способности к здоровому мышлению; не к позитивному/негативному, а именно к здоровому мышлению. Она тренирует навык трезвой оценки ситуации и способствует снижению тревоги.
- Коучинг – это искусство задавать вопросы. А также - это способ взаимодействия при котором эффективность и скорость достижения целей клиента повышается более чем в 10 раз, сотрудничество коуча и клиента, направленное на достижение целей последнего. При этом подразумевается, что заявленные цели превышают его теперешние возможности и не могут быть достигнуты с помощью привычных стратегий поведения. Коучинг нужен в тех случаях, когда обстоятельства вынуждают человека изменить поведение, чтобы получить другие, новые результаты. (определение Института Коучинга)
- Десенсибилизация и переработка движением глаз (ДПДГ, англ. EMDR) — метод психотерапии, разработанный Френсин Шапиро для лечения посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР), вызванных переживанием стрессовых связанных с насилием или участие в военных действиях. Коррекция дистресса и тревоги с помощью метода ДПДГ для онкопациентов так же важна, как и для пациентов с посттравматическими стрессовыми расстройствами, потому что этот жизнеугрожающий диагноз затрагивает все уровни жизни и приравнивается к ПТСР.
- Экзистенциальная беседа. Экзистенциализм - это мысли, главные вопросы которого: смысл жизни, судьба человека, тайна жизни и смерти, свободу и волю. Цель экзистенциальной беседы - поиск смыслов существования и помощь людям найти смысл даже в переживании страданий, пробуждение воли к жизни.
- Фокус-интервью/личная история онкопациента (в ремиссии) позволяет поднять «боевой дух» и веру в успех, улучшить настроение, почувствовать общность с теми, кто сумел справиться с болезнью, сумел выйти на новый уровень жизни. Помогает повысить степень доверия к медикам и лечению.
- Групповая психокоррекция – это целенаправленное использование групповой динамики, т.е. всей совокупности взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками группы, включая и психолога, в коррекционных целях.
- Мультимодальная терапия целью которой является активизация, мобилизация ресурсов человека через креативную деятельность в разных модальностях воображения (видах искусств).
- Индивидуальная консультация психолога является одной из форм профессиональной помощи клиенту, оказавшемуся в сложной ситуации, требующей помощи специалиста. В процессе работы выбираются эффективные средства и методы, позволяющие клиенту лучше узнать и понять самого себя, использовать на практике полученные знания для устранения факторов, мешающих личностному развитию, снижающих качество жизни.

- Онлайн-консультация психолога по «Скайпу или в «вотсАппе». Онлайн-консультации получили большое распространение в последнее время в связи с пандемией. Они удобны, потому что позволяют экономить время на дорогу, избегать контактов. Кроме того, онлайн-консультирование делает психологическую помощь хороших специалистов более доступной для клиентов из отдалённых регионов, где не хватает специалистов. Однако у онлайн-консультирования есть и ряд ограничений:
 1. не подходит для игровых форматов, которые наиболее успешны в работе с малышами;
 2. не рекомендуется онлайн-работа при психосоматических заболеваниях, острых психологических травмах, например, потере близкого человека; необходимый в этих случаях невербальный контакт невозможно сымитировать онлайн;
 3. некоторые люди воспринимают онлайн-формат как вторжение в личное пространство: для них эта форма не будет эффективной.
- Анкетирование с целью диагностики и оценки – это исследование, включающее перечень вопросов, касающихся событий, фактов или мнений, чувств и предпочтений участников относительно занятий. Оно служит для сбора информации и использования полученных данных в обобщенном виде. Изучается мнение, определяется наличие/отсутствие чего-либо, выясняются перспективы и так далее. Собственно говоря, это форма опроса, существующая в виде готового перечня вопросов, на которые отвечает каждый участник до начала занятий и после занятий творчеством, чтобы организаторы могли оценить успешность применения той или иной формы работы: мастер-класса, занятия или консультации.
- Информационно-просветительские материалы – флайеры, брошюры и буклеты содержат компактные сведения для онкопациентов на разные темы, и направлены на повышение уровня информированности по разным темам жизни с онкологией или на улучшение самочувствия при стрессе, тревоге или низкой самооценке.
- В рамках проекта «Психология жизни. Скрытое дыхание» специалистами организации были разработаны и выпущены 4 буклета:
 1. «Преодоление страха и стресса при получении онкодиагноза»
 2. «Как справиться со страхом рецидива при онкологии»
 3. «Управление стрессом и тревогой во время лечения онкологии»
 4. «Повышение самооценки онкопациентов после травмирующих вмешательств»

ПСИХО-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ КОНЦЕРТ

Этот новый вид арт-терапевтического взаимодействия участников проекта и уникален тем, что родился после проведения 1-го заключительного занятия группы участников «Творческой аптечки», так называемого «выпускного». Где каждый из участников показал на публике свои навыки и арт-объекты, приобретённые во время групповых занятий творчеством.

Уникальность такого психо-терапевтического концерта состоит в том, что каждый из участников за короткий период времени сумел реализовать себя и свой творческий потенциал. Но не это было главным. Главное то, что каждый участник сумел победить неуверенность и страх и выступить со своим «творческим аватаром/инсталляцией» на публике, либо как участник хора, либо выступая индивидуально и поделившись эмоциями со зрителями.

ИНСТРУКЦИЯ: сегодня каждый из участников представит на «суд почтенной публики» свои творческие события, «Аватары» - изделия и номера, которые он приготовил в ходе нескольких занятий и расскажет, как это творение повлияло на его состояние или изменило его жизнь.

Ведущий занятия принимает высказывания участников на тему: Как изменились ваши мысли?, Как изменились ваши чувства и ощущения в теле? Все участники индивидуально или в группе показывают свои номера и «Арт-проекты», делятся историями и поют хором заключительную песню. Или играют на инструментах все вместе.

ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ (ТДТ)

Оздоровительный эффект танца известен с древних времен, и многие великие мыслители не обходили тему данного вида искусства и его роли в жизни человека. Танцевально-двигательная терапия, один из видов арт-терапии – это метод развития, изменения и выражение человеком сознательных и бессознательных сторон своей психики посредством творчества в разных формах и видах искусства.

В отдельное направление танцевально-двигательная терапия оформилась только в 1946 году. Американская танцовщица Мэрион Чейз, заметив, как благотворно влияют уроки хореографии на студентов, предложила проводить подобные занятия в больнице. Она работала с психотическими, немыми больными. Научила их взаимодействовать в группе, открыто выражать чувства, общаться. Успех был очевиден.

Танец, действительно, обладает многогранным воздействием на человека, которое до сих пор полностью не изучено. Танцевальная терапия – это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности, что, в свою очередь, дает возможность снять напряжение, избавиться от усталости и помочь замкнутым, необщительным обучающимся, выявить у них творческие способности, а также корректировать и улучшать психическое, умственное и физическое развитие личности.

На сегодняшний день является самостоятельным, полноценным направлением со своим набором методов и техник, позволяющих добиться результатов в лечении пациентов. Применяется не только для взрослых, попавших в трудную жизненную ситуацию и находящихся в состоянии стресса или депрессии.

Назначается как вспомогательный инструмент при различных заболеваниях и расстройствах. Основная цель танцевально-двигательной терапии — раскрыть не только творческий потенциал человека, но и внутренние помыслы, побуждения, страхи. Избавляет от скованности, комплексов, фобий, неуверенности в себе, низкой самооценки и множества других, более серьёзных расстройств.

Для реализации всех этих планов на разных этапах работы с пациентом последовательно выполняется ряд задач:

- осознать способности и возможности собственного тела;
- совершенствовать социальные навыки;
- почувствовать, выразить языком танца собственное «я»;
- научиться устанавливать связь между движениями, чувствами и мыслями.

На занятиях пациенты раскрепощаются. Привлекая невербальные способы самовыражения, извлекают из подсознания проблемы, о которых иногда не могут сообщить в силу каких-либо обстоятельств, а порой и сами не догадываются об их существовании. Занятия танцами проходят очень весело, эмоционально, что очень важно для людей с онкологическими заболеваниями. Ведь научившись легко двигаться, легко выражать свои эмоции наши пациенты забывают о боли и меньше печалются.

Особенно часто применяется при неврозах и депрессивных состояниях, так как способствует общему психологическому благополучию личности, повышает самопринятие, автономию, снимает напряжение, проясняет жизненные ценности, настраивает на позитивное изменение межличностных отношений.

Противопоказания:

- грубые/значительные нарушения мозгового кровообращения;
- продуктивные психопатологические симптомы: бред, галлюцинации, кататонические расстройства, склонность к суициду, грубые поведенческие нарушения;
- заболевания, сопровождающиеся приобретёнными деменциями: Альцгеймера, Галлервордена-Шпатца, Паркинсона, Пика, аноксия, хорея Хантингтона, спиноцеребеллярная атаксия;
- стенокардия, кардиосклероз и гипертония в тяжелой форме;
- тяжелая одышка, бронхиальная астма в период обострения;
- серьёзные заболевания и травмы позвоночника.

Нам кажется очень точным высказывание великого французского драматурга, комедиографа и актера XVII в., Жана Батиста Мольера о том, что «все болезни человечества, все трагические несчастья, заполняющие исторические книги, все политические ошибки, все неудачи великих лидеров возникли только лишь из неумения танцевать».

ЭТАПЫ ЗАНЯТИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИЕЙ

Необходимо помнить: программа танцевально-игрового занятия не должна представлять собой строгий сценарий, это план, включающий набор танцевальных игр и упражнений, объединенных определенными связками согласно выбранной теме. Например, на одном занятии можно попробовать выразить свои страхи, связанные с болезнью, а на другом постараться проработать умение выразить любовь и сочувствие другому человеку с помощью жестов и движений.

Поэтому программа ТИТ (Танцевально-игровой тренинг) должна носить вариативный характер, в ходе проведения занятия в зависимости от обстоятельств возможно: ☐ отступление от плана; ☐ сокращение или продление отдельных фрагментов; ☐ изменение условий отдельной игры или упражнения. Танцевально-игровой тренинг – это своего рода импровизация на заданную тему.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: разминочный блок – ритмическая гимнастика и упражнения на перестроения в пространстве. Первый этап занимает несколько минут. Обычно проводится разминка, помогающая каждому участнику подготовить свое тело к работе. Разминочные упражнения затрагивают три аспекта: физический («разогрев»), психический (идентификация с чувствами) и социальный (установление контактов).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: тематический комплекс танцевальных игр и упражнений, объединенных общим сюжетом, т.е. происходит разработка общегрупповой темы. Например, разрабатывается тема «встреч и расставаний». На уровне движений могут «встречаться» и «расставаться» отдельные части тела или отдельные чувства. Взаимодействию между членами группы могут способствовать «встречи» ладоней одного с локтями другого и т.д..

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: релаксация. На заключительной стадии занятия меняется скорость движений и их последовательность. Руководитель либо определяет характер движения участников, либо сам их повторяет. Он создает обстановку спокойствия и доверия, позволяющую участникам исследовать себя и других, а также отражает и развивает спонтанные движения участников группы, что позволяет всем расслабиться и получить максимальный эмоциональный и телесный отклик.

Обычная продолжительность занятия – 40–50 минут. Занятия могут быть, еженедельными (на протяжении нескольких недель). Оптимальный количественный состав группы – 5–12 человек.

ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТОВ, чтобы проследить процесс изменения эмоционального состояния участников и регуляции взаимоотношений в группе.

Диагностика может проводиться, либо в форме шкалы оценки на распечатанном бланке, либо в форме опроса: – Понравилось ли вам занятие? – Что запомнилось больше всего? – Какая игра показалась наиболее интересной? – В какой момент вы чувствовали себя наиболее комфортно? – Улучшилось ли ваше настроение? – Что бы вам хотелось изменить на занятии? – Хотели бы вы еще раз посетить такое занятие?

УПРАЖНЕНИЯ ТДТ

В ходе танцевально-двигательной сессии могут применяться самые разнообразные упражнения, приемы, методы работы. Они могут видоизменяться в зависимости от специфики группы, целей психологической работы.

В качестве разминочного упражнения, помогающего осознать и снять мышечное напряжение используется

Упражнение «Боди-джаз»

Суть упражнения состоит в выделении «центров движения».

В каждый момент времени движение инициируется определенной частью тела.

Выделяют 7 таких центров: 1) голова-шея, 2) плечи, 3) локти, 4) кисти, 5) бедра (таз), 6) колени, 7) ступни.

Участникам поочередно называют один за другим центры, которые являются ведущими в походке, их необходимо максимально использовать в танце.

Заканчивается упражнение объединением всех частей тела.

В ходе выполнения упражнения необходимо проанализировать свою обычную походку, какие центры в ней являются ведущими.

Найти походку, которая больше всего устраивает участников телесно и эмоционально.

В ходе обсуждения участники анализируют какие возникали эмоции, эмоциональная окраска походки, исходящей из разных центров; насколько узнаваемой была походка, инициируемая разными центрами? Насколько тяжело было вести движение от каждого центра?