

ԵՐԵՎԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ
ՆԱԽԱԼՍԱՐԱՆ

Մեղի Նարոյան

ՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ԻՆՔՆԱԿԱՐԳԱՎՈՐՈՒՄ

Տեսագործնական
ուսումնամեթոդական
ձեռնարկ

Մաս 1

ԵՐԵՎԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Նեյի Հարոյան

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
ԻՆՔՆԱԿԱՐԳԱՎՈՐՈՒՄ

Տեսագործնական ուսումնամեթոդական ձեռնարկ

ՄԱՍ 1

ԵՐԵՎԱՆ

ԵՊՀ ՀՐԱՏԱՐԱԿԶՈՒԹՅՈՒՆ

2023

ՀՏԴ 159.9(07)
ԳՄԴ 88.283Գ7
Հ 397

*Հրատարակության է երաշխավորել
ԵՊՀ գիտական խորհուրդը:*

Հարոյան Նելլի

Հ 397 Հոգեբանական ինքնակարգավորում: Տեսագործնական ուսումնամեթոդական ձեռնարկ: Մաս 1 / Ն. Հարոյան: -Եր., ԵՊՀ հրատ., 2023, 78 էջ:

Սույն ձեռնարկն ուղղված է սթրեսային վիճակում գտնվող մարդու մեջ տեղի ունեցող տարբեր հոգեֆիզիոլոգիական, կենսաքիմիական փոփոխությունների վերաբերյալ գիտելիքների տիրապետմանը, բարդ և ոչ բարենպաստ իրավիճակներում հուզական, մտավոր լարվածությունների գնահատմանը, կանխմանն ու կարգավորմանը, տարբեր իրավիճակներում ինքնավերլուծության, ֆիզիկական բալանսավորման և վերականգնման, հոգեբանական ու հոգեֆիզիոլոգիական գիտելիքների, հմտությունների կիրառմանը և կարողությունների զարգացմանը:

Ձեռնարկը նախատեսված է սթրեսի կառավարման, սթրեսի վերաբերյալ հոգեֆիզիոլոգիական գիտական տարբեր մոտեցումներով և ինքնակարգավորման հմտություններով ու մեթոդներով հետաքրքրված դասավանդողների, ուսանողների, ինչպես նաև ավելի լայն շրջանակի մարդկանց համար:

ՀՏԴ 159.9(07)
ԳՄԴ 88.283Գ7

ISBN 978-5-8084-2614-6
<https://doi.org/10.46991/YSUPH/9785808426146>

© ԵՊՀ հրատ., 2023
© Հարոյան Ն., 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	5
ԲԱԺԻՆ 1.....	7
Սուր և քրոնիկ սթրես. Ի՞նչ է կատարվում սթրեսի ժամանակ մեր օրգանիզմում.....	8
Ի՞նչ դեր է կատարում կորտիզոլը սթրեսի ժամանակ մեր օրգանիզմում	16
Ուղեղի մեխանիզմները և դրանց դերը ինքնակարգավորման գործընթացում	20
Սթրեսի 3 փուլերը. Ինչպե՞ս կարող է դրսևորվել սթրեսը.....	25
Սթրեսը նվազեցնող գործոններ. Սթրեսի դիմադրության վրա ազդող ոչ հոգեբանական գործոններ	28
Քնի դերը ինքնակարգավորման գործում.....	32
Նյարդային համակարգի և ուղեղի աշխատանքը ինքնակարգավորման գործընթացում	37
Մարդկային հոգեհուզական զարգացման կարևոր փուլերը և սթրեսակայունությունը	41
ԲԱԺԻՆ 2.....	43
Ճանաչողական վարժություն, համոզմունքներին, դիրքորոշումներին, վերլուծությանը և մշակմանն ուղղված վարժություններ.....	43
Ինքնամոտիվացման և ներքին խրախուսման խարիսխի ձևավորման վարժություն	58
Կենտրոնացմանն ուղղված մտածողական հնարքներ.....	61
Շնչառական, մկանային, կինեստետիկ, հավասարակշռության պահպանման, թափառող նյարդի ակտիվացման վարժություններ և այլ հնարքներ.....	62
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՀԱՄԱՑԱՆՑԱՅԻՆ ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐ	75

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Դեռևս հին ժամանակներից մարդիկ ուշադրության կենտրոնում են պահել ինքնակառավարման, ինքնակարգավորման, ինքնաճանաչման մեթոդների, ինչպես նաև հոգեկանի վրա ներազդելու տարբեր հոգեբանական, հոգեմարմնական, բուսական միջոցների, ձևերի կիրառմանը վերաբերող հարցեր: Մարդկությունը իր զարգացման ընթացքում կուտակել է մեծաթիվ գիտելիքներ ինքնադիտման և ինքնակարգավորման ոլորտում: Եվ վերջին տասնամյակների ընթացքում ժամանակակից կյանքի տեմպի արագացման և սթրեսային գործոնների ինտենսիվության և քրոնիկ բնույթի հետևանքով ինքնակարգավորման և սթրեսի կառավարման հիմնահարցերին մեծ ուշադրություն են դարձնում ինչպես հոգեբանները, այնպես էլ հոգեֆիզիոլոգները, նեյրոկենսաբանները, նեյրոհոգեբանները, բժիշկները և կառավարման ոլորտի մասնագետները:

Ժամանակակից մարդը ապրում է մշտապես փոփոխվող իրականության մեջ, նրա կյանքը ամբողջովին լցված է տարաբնույթ խնդիրներով, հոգսերով, ցանկություններով, ներքին կոնֆլիկտներով, տեղեկատվական հարածուն գրգիռներով և ազդակներով, սոցիալական ճնշումներով: Այս ամենը մարդուն մշտապես պահում է հոգեբանական լարվածության վիճակում: Այդպիսի երկարատև լարվածությունները, չկանխարգելման պարագայում, կարող են առաջացնել քրոնիկական սթրես և պատճառ դառնալ զանազան հոգեւոմատիկ հիվանդությունների, հոգեբանական խնդիրների ի հայտ գալուն, ինչպես նաև հանգեցնել ինքնազգացողության վատթարացման և կյանքի ընդհանուր որակի իջեցման:

Այս կոնստեքստում սուր և քրոնիկ սթրեսի ժամանակ առաջացող կենսաքիմիական, հոգեֆիզիոլոգական փոփոխությունների իմացությունը, ուղեղի և նյարդային համակարգի աշխատանքի, ինչպես նաև իռացիոնալ դատողությունների վերլուծությունը, նաև մարմնակողմնորոշիչ մեթոդների իմացությունը և կիրառումը մարդու համար անհրաժեշտ միջոցներ են արդյունավետ կենսագործունեություն ապահովելու համար:

Ուսումնամեթոդական ձեռնարկի 1-ին մասը (ենթադրվում է շարունակել և ավելի ընդլայնել 2-րդ մասի մեջ) կազմված է պայմանականորեն երկու հատվածից. առաջինում ընթերողի համար հնարավորինս պարզ ներկայացված են սուր և քրոնիկ սթրեսի ժամանակ մեր մարմնում կատարվող տարբեր կենսաքիմիական և հոգեբանական գործընթացները, հոգեկանի վրա ազդող տարբեր գործոնները, որոնց իմացությունը ավելի կհեշտացնի մարդու կողմից իր հոգեսոմատիկ խնդիրների առաջացման պատճառների հասկացումը:

Իսկ 2-րդ հատվածում ներկայացված են մի շարք շնչառական, մկանային, կինեսետետիկ, հավասարակշռության պահպանման, թափառող նյարդի ակտիվացման վարժություններ և հնարքներ, որոնք նպատակ ունեն մարմնի միջոցով հոգեկանի վրա ազդելուն, ինչպես նաև մտքերի, իռացիոնալ դատողությունների, պատկերացումների ինքնուրույն մշակման տեխնիկաներ, որոնք կոզնեն վերափոխել խանգարող կարծրատիպերը և ընդլայնել պատկերացումները կյանքի տարբեր իրավիճակների և սեփական անձի վերաբերյալ:

Քարի ընթերցում և արդյունավետ ինքնուրույն աշխատանք:

ԲԱԺԻՆ 1

Այս համառոտ ձեռնարկի նպատակն է սովորեցնել, թե ինչպես կարգավորել ձեր հույզերն ու հոգեկան վիճակը, սովորել ինքնակարգավորման հմտություններ սթրեսային իրավիճակներում, հասկանալ.

- ❖ թե ինչպես է գործում ձեր մարմինը, ինչպես են ազդում մարմնական գործընթացները հոգեկանի, իսկ հոգեկան վիճակը մարմնի բարեկեցության վրա,
- ❖ ինչպես է մեր սնունդը և քունը ազդում մեր ինքնազգացողության վրա,
- ❖ ինչպես մեր աշխարհայացքն ու կյանքի փիլիսոփայությունը կարող են հանգեցնել հիվանդության:

Մուր և քրոնիկ սթրես. Ի՞նչ է կատարվում սթրեսի ժամանակ մեր օրգանիզմում



Ինչի՞ հետ է բախվում ժամանակակից մարդը ամեն օր:

Մեր մարմնի և կենտրոնական նյարդային համակարգի կարողությունը հաղթահարելու այն ծանրությունը, որոնք մենք զգում ենք ժամանակակից կյանքի ինտենսիվ ռիթմի պատճառով և այդ տարբեր իրավիճակներին համարժեք արձագանքելը, շատ առումներով որոշիչ գործոն է մեր մտավոր, ֆիզիկական և էմոցիոնալ վիճակների, ընդհանրապես մեր առողջություն համար:

Ժամանակակից հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ մարմնի հետ կապված բողոքների ավելի քան 70-80 տոկոսը ինչ-որ կերպ կապված է սթրեսային գործոնների հետ:

Իհարկե, մենք չենք կարող ամբողջությամբ վերացնել սթրեսը, տհաճությունը, հիասթափությունն ու լարվածությունը, քանի որ այս ամենը մեր կյանքի մի մասն է: Եվ այդ դիրքորոշումը պետք է ընդունել որպես փաստ: Բայց այստեղ առկա է դրական պահ. այն է՝ մենք կարող ենք նվազեցնել դրա վնասակար ազդեցությունը մեր մարմնի և մտքի վրա:

Բայց ի՞նչ ենք հասկանում սթրես ասելով:



Մթերեք, առաջին հերթին, մարմնի համընդհանուր պաշտպանական ռեակցիան է՝ ի պատասխան շրջակա միջավայրի ցանկացած փոփոխության, որն իրականում կամ խորհրդանշականորեն սպառնում է նրա ամբողջականությանը:

Պետք է ուշադրություն դարձնել խորհրդանշական բառին: Եթե նախկինում վտանգը կարող էր լինել իրական կենդանու տեսքով, ապա այժմ դա կարող է լինել ցանկացած բան. վատ տեղեկատվություն, ձեր վատ տեսքը կամ որևէ այլ խթան, որը ձեր գիտակցությունը կարող է մեկնաբանել որպես սոցիալական վտանգ ձեր բարեկեցության համար:



Էվոլյուցիոն առումով ուղեղը ծրագրված է հիմնականում ընկալելու և նույնականացնելու բացասականությունն ու վտանգը, հետևաբար այն արագորեն շտկում է ամեն վատ բան: Այս սթրեսային գործոնները շատ մարդկանց համար կարող են լինել սովորական և միայն ձեզ հատուկ՝ կախված ձեր անձնական պատմությունից, հոգեբանական տրավմայից և հոգեֆիզիոլոգիական առանձնահատկություններից [6]:

Ի՞նչ է կատարվում սթրեսի ժամանակ մեր օրգանիզմում:



Ընդհանրապես և՛ սուր, և՛ քրոնիկ սթրեսի դեպքում փոփոխություններ կան հոգեֆիզիոլոգիական և կենսաքիմիական մակարդակներում, որոնք օգնում են մեզ դիմակայել սթրեսին:

Այնուամենայնիվ, պետք է նշել, որ սուր սթրեսը առաջին հերթին էվոյուցիոն մեխանիզմ է, որն ուղղված է մարմնի բոլոր ռեսուրսների մոբիլիզացմանը՝ վտանգավոր իրավիճակից փախչելու կամ դրանից պաշտպանվելու համար: Սուր սթրեսի դեպքում ուղեղը ազդանշանն ընկալում է որպես կյանքին սպառնացող բան, և այդ ազդանշանը ողնուղեղի նեյրոնների միջոցով փոխանցվում է մեր մակերիկամներին /ի դեպ, մեր հոգեբանական վիճակը կարգավորող շատ կարևոր օրգաններին/, որոնք արտադրում են ադրենալին և նորէպինեֆրին, որոնք մեր մարմնում ակտիվացնում են մի շարք կենսաքիմիական գործընթացներ:

- *Սթրեսի ժամանակ արյան հոսքը դեպի աղեստամոքսային տրակտ նվազում է, թափառող նյարդի անջատվածության պատճառով մարտդակյան ֆերմենտների արտադրությունը և լեղու արտահոսքը նվազում է, մարտդությունը վատթարանում:*
- *Մեր օրգանիզմում բարձրանում է կորտիզոլի մակարդակը, որը խթանում է լորձաթաղանթի քայքայմանը:*
- *Կորտիզոլը փոխազդում է ստամոքսի լորձաթաղանթի բջիջների հետ և հանգեցնում է լորձաթաղանթը քայքայող ֆերմենտների (պրոտեազների) արտադրությանը, ինչպես նաև բորբոքային մոլեկուլների արտադրությանը, որը նաև առաջացնում է աղիների թափանցելիության բարձրացում:*
- *Կորտիզոլի ավելացումն ազդում է աղիների միկրոֆլորայի բաղադրության վրա՝ նվազեցնելով «օգտակար բակտերիաների» թիվը: Երկարատև սթրեսը կարող է հանգեցնել փորկապության:*
- *Վատ մարտդությունը կարող է հանգեցնել մակրո- և միկրոէլեմենտների երկարաժամկետ անբավարարության, աուտոփունս հիվանդությունների սրացումների [6]:*

Մթերսի ազդեցությունը իմունային համակարգի վրա

Ցանկացած սթրեսի առաջացման դեպքում մեր իմունային պաշտպանությունը մեծանում է, բայց մեկ ժամ հետո կորտիզոլի բարձրացումը և ակտիվ սիմպաթիկ նյարդային համակարգը սկսում են ճնշել իմունիտետը:

Եթե սթրեսորն ավարտվել է, իմունային համակարգը վերադառնում է սկզբնական վիճակին, իսկ քրոնիկ սթրեսը կորտիզոլի երկարաժամկետ բարձր մակարդակով հանգեցնում է իմունային ճնշման (լիմֆոցիտների, էոզինոֆիլների, ցիտոկինների, իմունոգլոբուլինների և այլնի մակարդակի նվազման պատճառով):

Ինչպե՞ս է դա դսևտրվում:

- Մրսածության քանակի և տևողության ավելացում
- Վերքերի ապաքինման ժամանակի երկարացում
- Կորտիզոլի և պրոլակտինի բարձրացում (պրոլակտինը կարող է աճել սուր սթրեսի ժամանակ, նվազում է երկարատև սթրեսի ժամանակ):
- Նվազում է հիպոֆիզի զգայունությունը գոնադոտրոպին ազատող հորմոնի նկատմամբ:
- Կանանց և աղջիկների օրգանիզմում բերում է օվուլյացիայի դժվարություն, անկանոն դաշտանային ցիկլ:
- Հղիության հետ կապված խնդիրների, կորտիզոլի երկարաժամկետ բարձրացումը հանգեցնում է պրոգեստերոնի, էստրոգենի, տեստոստերոնի հորմոնների մակարդակի նվազեցմանը [6]:

Ի՞նչ է կատարվում մեր օրգանիզմի հետ սուր սթրեսի դեպքում:

Առկա է արյան ճնշման և սրտի բաբախյունի բարձրացում: Սթրեսի ժամանակ արյան մեջ գլյուկոզան է բարձրանում, բրոնխներն ընդարձակվում են, օրգանիզմի նյութափոխանակությունը մեծանում է, իսկ մեկուկես ժամ հետո աղբենալինի ազդեցությունը թուլանում է, և օրգանիզմը վերադառնում է իր բնականոն վիճակին:

Իսկ ի՞նչ է քրոնիկ սթրեսը:

Սրանք նաև այն գործոններն են, որոնց մենք առնչվում և ապրում ենք ամեն օր և նույնիսկ կարող ենք փորձել չնկատել: Եվ այս դեպքում անհրաժեշտ է այն դիտարկել ոչ միայն աղբենալինի և կորտիզոլի համատեքստում, այլև **հիպոթալամուս-հիպոֆիզմակերիկամային առանցքի ողջ համակարգում:**

Նշենք, որ հիպոթալամուսը և հիպոֆիզը կառուցվածքներ են, որոնք տեղակայված են ուղեղի լիմբիկ հատվածում:

Ի՞նչ է այս առանցքը և ինչպե՞ս է այն աշխատում:

• Հիպոթալամուս – կատարում է ներքին և արտաքին միջավայրի սկանավորման դեր և ուղղակիորեն համակարգում է հիպոֆիզային գեղձի աշխատանքը: Եվ դրա արդյունքում սկանավորման համակարգը վերահսկում է նյութափոխանակությունը, մարմնի ջերմաստիճանը, մեր վերարտադրողական ֆունկցիան և քունը:

• Այս առանցքի երկրորդ կարևոր կետը պատկանում է հիպոֆիզի գեղձին, որը բաշխում է հորմոնների արտադրությունը տարբեր օրգանների և համակարգերի միջոցով՝ հիմնվելով հիպոթալամուսի այսպես կոչված «հրամանների» վրա:

Նկատենք, որ սթրեսային իրավիճակը կամ նույնիսկ պարզապես սթրեսային մտքերը հանգեցնում են նրան, որ հսպտոթալամուսը որոշակի հորմոն (CRH) արտազատում է հիպոթալամիկ-հիպոֆիզային համակարգի մեջ: Սա շղթայի մեջ է 15 վայրկյան: CRH-ն հրահրում է ադրենոկորտիկոտրոպ հորմոնի (ACTH) արտադրությունը հիպոֆիզի գեղձում:

Իսկ արդեն այս ACTH-ն, արդեն մտնելով արյան մեջ, հասնում է մակերիկամներին, որոնք գտնվում են երիկամների վերին մասում, և մի քանի րոպեի ընթացքում տեղի է ունենում կորտիզոլի սինթեզ:

Նկատի ունեցեք, որ այս նույն մակերիկամները կարևոր դեր են խաղում նյութափոխանակության կարգավորման և սթրեսի ժամանակ օրգանիզմի հարմարվողականության գործում:

Այս՝ հիպոթալամուս-հիպոֆիզ-մակերիկամներից մինչև կորտիզոլի արտազատումը, մի շղթա է և տևում է շուրջ տասը րոպե, այնուհետև աստիճանաբար մարմինը վերադառնում է իր բնականոն վիճակին [6]:

Բայց ի՞նչ է տեղի ունենում այսօրվա աշխարհում:

Մենք ավելի ու ավելի շատ ենք բախվում քրոնիկական սթրեսի հետ, որի դեպքում տեղի չի ունումում այն հաղթահարելու համար հակասթրեսային հորմոնների՝ կորտիզոլի և ադրենալինի բավարար արտազատումը:

Իսկ մենք պետք է իմանանք, որ կորտիզոլը նպաստում է շրջակա միջավայրի անբարենպաստ գործոններին մեր մարմնի հարմարվողականությանը, ուստի և կարևոր դեր է խաղում կենտրոնական նյարդային համակարգի բազմաթիվ բաժինների աշխատանքում և նեյրոհաղորդիչների փոխանակման գործում, որոնց ազդեցությունը, ի դեպ, շատ մեծ է մեր մարմնի հուզական և նյարդաբանական գործընթացների վրա:

Միաժամանակ պարզվում է, որ երկարատև և քրոնիկ սթրեսը թույլ չի տալիս մարմնին գործարկել հակասթրեսային բոլոր անհրաժեշտ համակարգերը՝ մեր օրգանիզմի հարմարվողականությունը մեծացնելու համար:



Ի՞նչ կառուցվածք ունեն մակերիկամները:

• Մակերիկամները գույգ ենդոկրին գեղձեր են, որոնք գտնվում են երիկամների վերին մասում և կարևոր դեր են խաղում նյութափոխանակության կարգավորման գործում:

Մակերիկամային գեղձերի կառուցվածքը – այն կազմված է մեդուլլայից, որն արտադրում է ադրենալին և նորեպինեֆրին, որոնք կարող են արագ արտազատվել արյան մեջ, երբ ուղեղից իմպուլսներ ստանան:

Մակերիկամային գեղձերի կեղևային շերտը ունի մի քանի շերտեր, որոնցից յուրաքանչյուրն արտադրում է իր հորմոնները.

- Գլոմերուլային գոտի՝ միներալկորտիկոիդներ (ալդոստերոն և այլն)
- Ճառագայթային գոտի՝ գլյուկոկորտիկոստերոիդներ (կորտիզոլ և կորտիզոն)
- Ցանցային գոտի՝ ստերոիդ հորմոններ (անդրոգեններ (DHEA և տեստոստերոն), էստրոգեններ և պրոգեստերոն):

Ի՞նչ դեր է կատարում կորտիզոլը սթրեսի ժամանակ մեր օրգանիզմում

• Կորտիզոլ նպաստում է մեր օրգանիզմի հարմարվողականությանը շրջակա միջավայրի անբարենպաստ գործոններին:

• Կարգավորում է կենտրոնական նյարդային համակարգի բազմաթիվ մասերի աշխատանքը և ներյոնադորդիչների փոխանակումը՝ ընդգծված ազդեցություն ունենալով էմոցիոնալ և նյարդաբանական պարամետրերի վրա:

- Կարգավորում է իմունիտետը:
- Խթանում է սպիտակուցի սինթեզը քայքայումը:
- Կարգավորում է արյան մեջ գլյուկոզայի մակարդակը:
- Խթանում է լեպտինի արտադրությունը:
- Կարգավորում է վահանագեղձի հորմոնների փոխանակումը:

Հատկապես կանանց շրջանում, երբ ձվարանները չեն արտադրում սեռական հորմոններ, հիմնական աշխատանքը հասնում է մակերիկամային գեղձերին, իսկ դաշտանադադարի ժամանակ նրանք արտադրում են սեռական հորմոններ, և, հետևաբար, սթրեսի կառավարումը կարևոր գործոն է դառնում այս տարիքի համար:

Մակերիկամային գեղձերը նաև կարգավորում են ջրի կուտակումն ու հեռացումը: Ուստի մշտական այտուցը նաև ցույց է տալիս, որ ձեր մարմինը գտնվում է սթրեսի մեջ [6]:

Կորտիզոլը կարգավորում է արյան մեջ գլյուկոզայի մակարդակը. հենց գլյուկոզայի մակարդակը կտրուկ իջնում է, կորտիզոլը բարձրացնում է այն:

- Քրոնիկ սթրեսի դեպքում մենք ունենք կորտիզոլի մշտական բարձր մակարդակ, որն իր հերթին հանգեցնում է գլյուկոզայի մակարդակի բարձրացմանը:

- Բայց գործընթացը դրանով չի ավարտվում, քանի որ ինսուլինի մակարդակը բարձրացնում է գլյուկոզայի բարձր մակարդակը և ինսուլինի նկատմամբ ձևավորում է զգայունության կորուստ: Եվ արդյունքում մեր մարմնի բոլոր բջիջները չեն սնուցվում:

Այս ալիքների արդյունքում ձևավորվում է նաև սովի մշտական զգացում, և ավելանում է քաղցր սննդի և արագ ածխաջրերի մեր կարիքը, և դա էլ ավելի է մեծացնում արյան մեջ գլյուկոզայի և ինսուլինի մակարդակը՝ դրանով իսկ բարձրացնելով բորբոքման մակարդակը մարմնում՝ միաժամանակ ստեղծելով կորտիզոլի սինթեզի լրացուցիչ խթանում:

Եվ այդպիսով, կորտիզոլի բարձրացումը հանգեցնում է բազմաթիվ խնդիրների, այդ թվում՝ գիրության, արյան բարձր ճնշման: Այդ իսկ պատճառով կարևոր է հետևել ոչ միայն սննդակարգին, այլև մեր հոգեկան վիճակին:

Շատ հաճախ խոսելով սթրեսի մասին, մենք նշում ենք կորտիզոլի դերը սթրեսի կարգավորման գործում, սակայն սթրեսի արձագանքը կարգավորող 2-րդ կարևոր հորմոնը DHEA-ն է, ինչպես նաև դրանց հարաբերակցությունը, հավասարակշռությունը կորտիզոլի հետ:



Պարզվում է, որ կորտիզոլի բարձրացումը հանգեցնում է DHEA-ի նվազեցմանը: Իսկ DHEA-ն հակաբորբոքային դեր է խաղում մեր մարմնում և սեռական հորմոնների նախադրյալն է: Այն նաև նվազեցնում է ճարպերի ձևավորումը և բարելավում է ընդհանուր ինքնազգացողությունը:

Օրգանիզմում DHEA-ի մակարդակի նվազումը կարող է դրսևորվել հոգնածությամբ, տարբեր վարակներով, անքնության, ճանաչողական խանգարումներով և դեպրեսիաներով: Այս հորմոնի նորմալ հավասարակշռությունը շատ կարևոր է դաշտանադադարում գտնվող կանանց համար, քանի որ այն ազդում է ոսկրերի խտության վրա [6]:

Ի՞նչ ազդեցություն ունի DHEA-ն:

- DHEA-ն սեռական հորմոնների նախահիմքն է,
- գլյուկոկորտիկոիդների անտագոնիստ է հանդիսանում՝ կապված մարմնի վրա դրանց բացասական ազդեցության հետ,
- բարձրացնում է ինսուլինի զգայունությունը,
- բարելավում է մարմնի կազմը (նվազեցնում է ճարպի ձևավորումը և ավելացնում չոր զանգվածը),
- իմունոմոդուլատոր է,
- հակաբորբոքային միջոց է,
- հակաօքսիդանտ է,
- բարելավում է հիշողությունը և ընդհանուր բարեկեցությունը:

Առողջ DHEA մակարդակները նպաստում են առողջ սեռական կյանքին և՛ տղամարդկանց, և՛ կանանց շրջանում:

Նշենք, որ DHEA հորմոնը որոշվում է արյան կամ թքի թեստի միջոցով:

Այսպիսով, պետք է հիշել, որ DHEA-ն շատ առումներով արտահայտվում է որպես կորտիզոլի երկվորյակ: Իսկ կորտիզոլը նվազեցնում է DHEA մակարդակը, ուստի այս հորմոնների հավասարակշռումը կարևոր է մեր բարեկեցության և կենսունակության համար:

Եվ այսպիսով, բարձր կորտիզոլի վտանգի մասին շատ է խոսվել, իսկ հիմա փորձենք թվարկել նշանները ևս մեկ անգամ և գնահատենք ձեր մեջ այդ դրսևորումները:

Բարձր կորտիզոլի նշաններ

Չափազանց գրգռվածություն և անհանգստություն, անհանգստություն և դեպրեսիա • Վիսցերալ գիրություն • Երեկոյան քնելու խնդիր • Ստամոքս-աղիքային դիսֆունկցիա (վատ մարսողություն, գրգռված աղիքի համախտանիշ) • Հիպերտոնիա, բարձր խում, գլխացավեր • Ցածր ոսկրային խտություն և հաճախակի թուլացած իմունային համակարգ - Ճարպային նյութափոխանակություն, ինսուլինի դիմադրություն և նյութափոխանակության համախտանիշ • Վահանաձև գեղձի ֆունկցիայի նվազում • Հեղուկի պահպանման միտում • Մկանային զանգվածի նվազում:

Արդյո՞ք ձեր օրգանիզմում կորտիզոլը բալանսավորված է:

Կորտիզոլի ոչ բալանսավորված լինելու նշանները.

▪ «Հուզված եք» ողջ օրվա ընթացքում և երեկոյան քնել չեք կարողանում:

▪ Առավոտյան ցածր կորտիզոլ, իսկ ցերեկը՝ բարձր, սովորաբար մարդկանց օրգանիզմում դրսևորվում է մարմնում քրոնիկական բորբոքային պրոցեսներով:

▪ Օրվա ընթացքում կորտիզոլի մակարդակը կարող է նվազել, բայց երեկոյան բարձրանալ, ինչը կարող է կանխել քունը:

▪ Օրվա ընթացքում հոգնած զգալ, իսկ երեկոյան ակտիվություն:

▪ Հոգնածության զգացում ամբողջ օրվա ընթացքում:

Ուղեղի մեխանիզմները և դրանց դերը ինքնակարգավորման գործընթացում



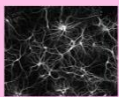
Արագ Ամիգդալային արձագանք և երկար արձագանք

Էվոլյուցիոն առումով ուղեղը ծրագրված է հիմնականում ընկալելու բացասականությունն ու վտանգը, հետևաբար այն արագ նկատում է վատը, քանի որ դրանով կանխատեսում է ապագան և հնարավոր վտանգը:

Նկատի ունեցեք, որ հին ժամանակներում կենդանի էին մնում նրանք, ովքեր արագ նկատում էին վտանգները և կարողանում ինչ-որ բան անել: Այլ կերպ ասած, մեր ուղեղի համար, որը սովորել է օգնել մեզ և թույլ չտալ, որ իրեն սպանեն, լարվածություն առաջացնող գրեթե ցանկացած իրավիճակ պոտենցիալ վտանգավոր է [6]:

Եկեք շարունակենք դիտարկել մեր ուղեղի որոշ մեխանիզմներ և առանձնահատկություններ:

Այսպես, հարկ է նշել, որ մեր ուղեղում կան կապեր, որոնք մեզ հնարավորություն են տալիս արտացոլել այլ մարդկանց վիճակը և զգալ այդ վիճակները, կարծես դրանք մեզ հետ են կատարվում: Սրանք այսպես կոչված հայելային նեյրոններն են:



Ինչպե՞ս կարող է դա կապված լինել սթրեսի հետ:

Եթե մեր միջավայրում կան մարդիկ, ովքեր դրսևորում են սթրեսի արձագանք, մենք կարող ենք անգիտակցաբար վարակվել դրանով:

Փորձարկում են անցկացրել առնետների հետ. երբ հանգիստ առնետների օրգանիզմում չափել են սթրեսը, և ապա նրանց կողքին դրել են հուզված ու լարված առնետ, որոշ ժամանակ անց բոլորի մեջ սթրեսի հորմոնները բարձրացել են:

Նույն ազդեցությունը կարող է լինել վատ նորությունների դեպքում:

Էվոյուցիոն առումով մեր ուղեղը ի վիճակի չէ ընկալել մեծ քանակությամբ բացասական տեղեկատվություն:

Եվ հետևաբար, անհրաժեշտ է, հնարավորության դեպքում, չդառնալ տեղեկատվական սթրեսի գոհ:

Այո՛, պարզվում է, որ մարդիկ, համարելով իրենց ռացիոնալ էակներ, ստեղծել են այնպիսի պայմաններ, որտեղ իրենց կենսաբանական տեսակի համար դժվար է գոյատևել: Ու հարց է առաջանում այս պարագայում, թե որտե՞ղ է դրսևորվում մարդու խելքն ու ռացիոնալությունը:

Ի՞նչ անել տեղեկատվական սթրեսից խուսափելու համար:

Ամենակարևորը վերահսկողության պատրանքի տակ չընկնելն է, ըստ որի՝ որքան հաճախ եմ նորությունները դիտում, այնքան ավելի լավ եմ տիրապետում իրավիճակին: Այս դեպքում մենք սահմանափակում ենք այս գործընթացը կամքի ուժով: Եթե տվյալ պահի լուրն այդ պահին ձեզ չի վերաբերում, անհրաժեշտ է դադարեցնել այն դիտել:



Պետք է հիշել, որ սթրեսային իրավիճակներում մեր գիտակցությունը թմրում է, և մենք կարող ենք ոչ մեզ բնորոշ կամ ոչ կառուցողական որոշումներ կայացնել: Կարևոր է իմանալ, որ, ընդհանուր առմամբ, մեզ եկող տեղեկատվությունը երկու ճանապարհով է գնում:

Առաջին ճանապարհը կարճ տարբերակն է՝ ամիգդալային: Ամիգդալան մտնում է լիմբիկ համակարգ, որտեղ, կարելի է ասել, ինքնաբերաբար և արագ առաջացնում է սթրեսի արձագանքը:

Նշենք, որ ամիգդալան ակտիվանում է զայրույթ առաջացնող տեղեկատվությունը դիտելիս:



Ճգնաժամային իրավիճակների դեպքում մենք ավտոմատ կերպով գործարկում ենք այդ կարճ ճանապարհը:

Հոգեֆիզիոլոգիայում կան վտանգավոր իրավիճակներում արձագանքելու ձևեր. հարձակում, վազում, սառչում, ինչպես նաև այնպիսի ռեակցիա, ինչպիսին է մեռած ձևանայը:

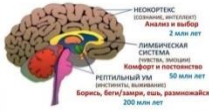
Իսկ դուք նկատե՞լ եք, թե տարբեր սթրեսային իրավիճակներում արձագանքման ինչպիսի գերիշխող ոճ եք օգտագործում:

Երկրորդ ճանապարհը երկար ճանապարհ է, որը ակտիվացնում է նախաճակատային կեղևը:

Ի՞նչ է տեղի ունենում այս դեպքում:

Ի պատասխան սթրեսորին՝ արդեն վերլուծվում են բազմաթիվ գործոններ, այդ թվում՝ իրավիճակի համատեքստը և մեր նախկին փորձը, և միայն դրանից հետո է առաջանում ռեակցիան:

Այսպիսով, եռյակային ուղեղի հայեցակարգի համաձայն մեր ուղեղը պայմանականորեն կարելի է բաժանել երեք շերտերի՝



Ռեպտիլային, որը մոտ 200 միլիոն տարեկան է, պայմանականորեն պատասխանատու է մեր գոյատևման և բնագոյների համար:

Լիմբիկ համակարգը, որը կազմում է մոտ 50 միլիոն տարի, պատասխանատու է մեր հույզերի և զգացմունքների համար:

Նեոկորտեքսը, որը մոտ 2 միլիոն տարեկան է, պատասխանատու է վերլուծության, սինթեզի, ընտրության, վերահսկողության համար:

Ինչպես նկատել ենք, հաճախ մեր ստորին համակարգերն են արձագանքում սթրեսին: Էվոլյուցիոն առումով դա անհրաժեշտ էր մարդկանց համար, բայց այժմ մեզ ավելի շատ անհրաժեշտ է նախաճակատային կեղևի աշխատանքը [5]:

Մենք պետք է հասկանանք, որ նախաճակատային կեղևը ավելի երիտասարդ է, քան ուղեղի մյուս մասերը և ավելի մեծ է մարդկանց մոտ, քան կենդանիների: Նախաճակատային կեղևի ուժեղացումն առաջին հերթին ինքնավերահսկողություն, վերլուծություն, ինքնակառավարում և արգելակում է իրականացնում: Եվ այս ամենը կարևոր դեր է խաղում սթրեսային դիմադրության բարձրացման գործում:

Այո՛, ավելի վաղ անհրաժեշտ էր արագ արձագանքել վտանգին, բայց հիմա ամեն բուպե դրա կարիքը չկա, և հակառակը՝ վերլուծության և հսկողության, արգելակման կարիք կա: Եվ ինքնակարգավորման կարևոր մտավոր հմտությունը ոչ թե արագ, բռնի արձագանքն է տարբեր գործոններին և հրահրող գործոններին, այլ վերլուծելու և մտայնացնելու կարողությունը [6]:

Ուժեղ հույզեր՝ մտածողություն, հետո գործողություն, ոչ թե ուժեղ հույզեր՝ իմպուլսիվ գործողություն:

Դրա համար մենք պետք է սովորենք, թե ինչպես դանդաղեցնել մեր ռեակցիան, որպեսզի նախաձեռնված առաջին կեղևը կարողանա վերլուծել:

Ի՞նչն է մեզ օգնում այս իրավիճակներում:

Իհարկե, մարմնի վրա ուշադրությունը կենտրոնացնելն է ինչպես շնչառական վարժությունների, այնպես էլ մկանների տարբեր վարժությունների և գործողությունների տեսքով, որոնց մենք կանդրադառնանք ձեռնարկի 2-րդ մասում:

Մթերեսի 3 փուլերը.

Ինչպե՞ս կարող է դրսևորվել սթրեսը

Իսկ դուք գիտե՞ք, որ մեր մարմինը նախագծված է այնպես, որ սթրեսի նկատմամբ մարմնի ցանկացած արձագանք ունի մեկ կարևոր նպատակ՝ դա մարմնի գոյատևումն է:

Եվ, հետևաբար, սթրեսային իրավիճակներում վերարտադրողական բնագործ կարող է անջատվել, և մկանները լարվում են այս իրավիճակից փախչելու և խուսափելու համար:

Սուր իրավիճակներում կորտիզոլի ցատկը իջնում է 10 րոպե հետո, այնուհետև օրգանիզմն աստիճանաբար վերադառնում է իր բնականոն վիճակին: Քրոնիկ դեպքերում այն երկար ժամանակի մեջ անհետանում է և հետևաբար ծանր վնաս է հասցնում օրգանիզմին:

Այսպիսով, մենք նշում ենք, որ հոգեֆիզիոլոգիան առանձնացնում է սթրեսի 3 փուլ.

- *Առաջին փուլը անհանգստության փուլն է: Այս փուլում ակտիվորեն միացված է սինապթիկ համակարգը. հարվածել և վազել համակարգը:*
- *Երկրորդ փուլը նոր պայմաններին հարմարվելն է:*
- *Իսկ երրորդը հյուծվածության փուլն է, որը կարող է դրսևորվել սոմատիզացիայի, հիպոքոնդրիայի, այրման, քրոնիկական հոգեւնածության, ապատիայի տեսքով:*

Երկարատև և քրոնիկ սթրեսի դեպքում փոփոխություններ կարող են տեղի ունենալ ինչպես նախաձայնատային կեղևում, այնպես էլ ամիգդալայում և հիպոկամպում:

Սոմատիկ դրսևորումների տեսքով



- *Ջարկերակի փոփոխություն, ձնշում*
- *Մարմնի այտուցվածություն*
- *Մաշկի մզացում*
- *Մկանային տոնուսի փոփոխություն*
- *Շնչառության ավելացում*
- *Հաճախակի շնչառություն*
- *Ածխաթթու գազը նվազում է, և որքան քիչ է ածխաթթու գազը, անոթային տոնուսը վատանում է, հետևաբար սթրեսը կարող է նաև առաջացնել թրոմբոզ:*
- *Սթրեսը ձնշում է մարսողական համակարգը, կարող է առաջանալ ֆերմենտների սեկրեցիա, բերանի չորություն:*

Ինտելեկտուալ փոփոխություն

Ուշադրությունը դառնում է ցրված:

Հիշողությունը վատանում է:

Որոշումների կայացումը դառնում է դժվար:

Մտածողությունը դառնում է բնեռացված, այսինքն՝ մենք կարող ենք մի ծայրահեղությունից մյուսը գնալ:

Կա ստեղծագործ մտածելու և անցյալի փորձը ներկայի հետ կապելու և խնդրահարույց իրավիճակից ելք գտնելու անկարողություն:



Մենք ավելի շատ ուշադրություն ենք դարձնում այն տեղեկատվությանը, որն առնչվում է ընթացիկ թեմային, իսկ ճգնաժամային իրավիճակներում այն առնչվում է գոյատևման թեմային: Մեր ուշադրության այս հատկանիշը միշտ օգտագործվում է լրատվամիջոցներում՝ կենտրոնացնելով մեր ուշադրությունը բացասական տեղեկատվության վրա:

Փոփոխություններ կան նաև ռեակցիաների մակարդակում: Օրինակ, ծանր սթրեսի ժամանակ մարդը կարող է ուժեղ արձագանքել ինչպես փոքր, այնպես էլ մեծ հրահրող գործոններին, բայց կարող է նաև իրեն շատ պարադոքսալ պահել, այսինքն՝ հանգիստ արձագանքել ուժեղ սթրեսային գործոններին և ուժեղ փոքր գրգռիչներին [6]:

Սթրեսի պայմաններում արտաքին խթանները սկսում են վերահսկել ուշադրությունը:

Նախաճակատային կեղևի գործառույթը կրճատվում է, և ամիգդալան ակտիվանում է: Եվ այս ամենը տեղի է ունենում վտանգավոր իրավիճակներում հայտնված մարդու արագ գործելու, այլ ոչ թե մտածելու համար:

Մթերեսը նվազեցնող գործոններ. Մթերեսի դիմադրության վրա ազդող ոչ հոգեբանական գործոններ

Ինչպես վերևում նշեցինք, նախաձևկատային կեղևը զբաղվում է ուժեղ ազդեցությունների արգելակմամբ, կատարում է վերլուծության գործառույթ, բայց կա մի կարևոր պահ, **երբ նախաձևկատային կեղևը շատ է գրգռվում. դա հանգեցնում է այրման, քանի որ մարդը շատ է վերլուծում. պտտում է, և կեղևի ակտիվությունը նվազում է:** Ուստի «մտավոր մաստակ» կոչվածը ոչ մի բանի չի հանգեցնում: Այնուամենայնիվ, նախաձևկատային կեղևի անկախ և արդյունավետ ամրապնդման համար արևելյան ուսմունքները առաջարկում են տարբեր վարժություններ՝ կապված ուշադրության կառավարման հետ:

Ուշադրության կառավարման նույնիսկ փոքր վարժանքները և առավել ևս մեղիտացիան նպաստում են ուղեղի ներթափառանքների և արձագանքների:

Հետազոտությունը ցույց է տվել նաև, որ կան **գործոններ**, որոնք նվազեցնում են սթրեսի սրությունը:

Գործոններից մեկը կապված է այն իմաստի հետ, որը մարդը դնում է տվյալ իրավիճակի մեջ: Եթե մենք կարող ենք իմաստավորել այն, ինչ տեղի է ունենում, ապա դա հանգեցնում է սթրեսի նվազմանը, երկրորդ գործոնը իրավիճակի նկատմամբ **վերահսկողության սուբյեկտիվ կողմն է**, գուցե նույնիսկ պատրանքային, բայց դա նույնպես ազդում է իրավիճակի՝ մեր ընկալման վրա:

Մթրեսի դիմադրողականության բարձրացման հաջորդ գործոնը սոցիալական կապերի ավելացումն է, ինչպես քանակական, այնպես էլ որակական առումով: Մա մեզ տալիս է պատկանելության զգացում, ապահովություն, նվազեցնում է միայնության զգացումը: Բարձրորակ շփումը, ֆիզիկական շփումը, գրկախառնությունը հանգեցնում են օքսիտոցինի արտադրությանը՝ առաջացնելով ուրախության զգացումներ:

Մթրեսի դիմադրության համար կարևոր է ոչ միայն բարելավել ձեր ճանաչողական և հոգեբանական հմտությունները, այլև դուք պետք է զարգացնեք հմտությունները ոչ միայն մեկ ուղղությամբ, այլ տարբեր ուղղություններով, որպեսզի նկատեք սթրեսի նշաններ նույնիսկ մինչև դրա առաջանալը:

Շատ ուսումնասիրություններ պնդում են, որ ամենօրյա ֆիզիկական ակտիվությունն ազդում է ինչպես ֆիզիկական վիճակի, այնպես էլ մեր ուղեղի աշխատանքի վրա, այսինքն՝ որոշակի **ֆիզիկական վարժություններ օգնում են բարձրացնել սթրեսի նկատմամբ մեր դիմադրությունը** [6]:

Մթրեսի դիմադրության վրա ազդող ոչ հոգեբանական գործոններ

*Հիմա շատ են խոսում հոգեբանական գործոնների մասին, որոնք ազդում են մեր հոգեկանի վրա և սթրես են առաջացնում: Այնուամենայնիվ, կան գործոններ, որոնք ազդում են մեր մարմնի, իմունային համակարգի վրա և, համապատասխանաբար, **ուղղակիորեն կամ անուղղակիորեն ազդում են սթրեսի նկատմամբ մեր դիմադրության վրա:***

Որո՞նք են այդ գործոնները:

Իհարկե, այդ գործոնները շատ են, բայց մենք կառանձնացնենք հիմնականները:

- Մշտական վիրուսային վարակներ
- Բակտերիալ, սնկային վարակներ
- Օրգանիզմում մակաբույծների առկայություն
- Ավելորդ քաշի խնդիրներ, գիրություն
- Տարբեր քրոնիկ հիվանդություններ
- Մշտական բորբոքային պրոցեսներ մեր օրգանիզմում
- Շրջակա միջավայրի և սնուցման թունավոր նյութեր
- Ալկոհոլի և խթանիչների չարաշահում
- Մննդակարգում կալորիաների պակաս (թերսնուցում)
- Աղմուկի բարձր մակարդակ (ցերեկային ժամերին, հատկապես գիշերը)
- Կլիմայի ծայրահեղ փոփոխություն
- Ծայրահեղ շոգ կամ ցուրտ
- Վատ որակի օդ
- Ավելորդ ճառագայթահարում



Մթերք և մարսողական համակարգը

Պետք է միանշանակ հասկանալ, որ մարմինը և հոգեկանը մեկ գործող համակարգ է: Իսկ մարմնական բոլոր պրոցեսներն ազդում են հոգեկանի վրա և հակառակը, այսինքն՝ բացի հոգեբանական ինքնակարգավորումից, կարևոր է նաև գրագետ սնունդը:

Իհարկե, այժմ կան բազմաթիվ սնուցման համակարգեր, բայց կարևոր է ընտրել ձեզ հարմար համակարգը՝ անշուշտ պահպանելով սպիտակուցների, ճարպերի և ածխաջրերի անհրաժեշտության հիմնական կանոնները:



Կարևոր է հասկանալ, որ եթե մարսողական համակարգը ամբողջությամբ լավ չի աշխատում, ապա հավանականություն կա, որ մի քանի օրգան միաժամանակ ձեզ մոտ լավ չեն աշխատելու: Օրինակ, եթե դուք խնդիր ունեք թթվայնության հետ, ապա ավելի հավանական է, որ ձեր խնդիրները դրանով չեն ավարտվում, բայց շղթայի երկայնքով խնդիրներ կան լեղապարկի, լյարդի, ենթաստամոքսային գեղձի և աղիքների հետ:

Այնուամենայնիվ, այս համակարգում կարևոր դեր է խաղում լյարդի դետոքսիկացիոն գործառույթը: Եթե լյարդը չի կարողանում կատարել իր մաքրող գործառույթները, ապա թունավոր նյութերը ներթափանցում են արյան մեջ և վնասում մեզ: Եվ հետո այդ նույն թունավոր նյութերը նորից արյան միջոցով մտնում են լյարդ, և այս գործընթացը կրկնվում է արատավոր շրջանի տեսքով:

Իսկ աղիքների կարևորությունը շատ մեծ է, քանի որ աղիքները օտար տարրերի ներխուժման ամենատարածված տարածքն են:

Պետք է նշել, որ վերջին հետազոտությունները ցույց են տվել, որ մեր իմունային բջիջների մեծ մասը գտնվում է դրա պատերին: Բացահայտվել է, որ մեր մարսողական համակարգում կա գրեթե 100 տրիլիոն բակտերիալ բջիջ, ինչը, պարզվում է, շատ ավելին է, քան մեր մարմնի բջիջների թիվը:

Աղիքներում գտնվող բակտերիաներն ազդում են ինչպես մեր սննդի, առողջության, այնպես էլ նեյրո-միդիատորների, տրամադրության և մինչև անգամ ուղեղի աշխատանքի վրա:

Այս բակտերիաներն ունեն պոպուլյացիայի հաստուկ կազմ, որը կարող է ազդել մեր առողջության և բարեկեցության գրեթե բոլոր կողմերի վրա:

Քնի դերը ինքնակարգավորման գործում

Ի՞նչու ենք քնում. Քունը և ուղեղը



Ժամանակակից աշխարհում ասողջ ապրելակերպը շատ տարածված է դարձել, և գիտնականները հաճախ ասում են, որ քունը նույնքան կարևոր է և կարող է նույ-

նիսկ ավելի կարևոր, քան սնունդը:

Պետք է հաշվի առնել, որ բոլոր ֆիզիոլոգիական գործընթացներն ունեն իրենց ցիրկադային ռիթմերը, հորմոնների սինթեզը, մեր օրգանների աշխատանքը, այդ ամենը ազդում է մեր տրամադրության վրա և այդ թվում՝ քնի, և կենսաբանական ռիթմերի խախտումը զգալի սթրես է մարդու համար:

Հաճախ մի քանի օր է պահանջվում, որպեսզի մարդը հարմարվի նոր ժամային գոտուն, և դա պետք է հաշվի առնել ճանապարհորդելիս: Բացի այդ, հանգստյան օրերին քնելու սովորությունը շատ վատ է ազդում օրգանիզմի վրա: Այս սովորությունը հանգեցնում է կենսաբանական ռիթմի խախտմանը:

Նշենք, որ քնի մշտական պակասը կարող է նպաստել օրգանիզմում քրոնիկ, աուտոիմուն, սրտանոթային հիվանդությունների, բորբոքային պրոցեսների զարգացմանը:

Քնի գործառույթների վերաբերյալ բազմաթիվ մոտեցումներ կան:

Ըստ **քիմիական տեսության**, երբ մենք արթուն ենք և ակտիվ, մեր մարմնի բջիջներում հեշտությամբ օքսիդացող մթերքներ են կուտակվում, ինչի հետևանքով առաջանում է թթվածնի պակաս, և մարդը քնում է:

Մեկ այլ մոտեցման համաձայն՝ մենք հակված ենք քնել, երբ նյարդային բջիջների միջև կապը խաթարվում է, ինչը տեղի է ունենում **նյարդային համակարգի երկարատև գրգռման պատճառով**:

Երբորդ մոտեցման համաձայն՝ ընկալվող տեղեկատվությունը կարող է «ճանրաբեռնել» ուղեղը, ուստի այն պետք է անջատվի արտաքին աշխարհից և անցնի աշխատանքի այլ ռեժիմի: Քունը դադարում է, երբ տեղեկատվությունը ամրագրվում է, և այդ ժամանակ ուղեղը և մարմինը կարող են պատրաստ լինել նոր տպավորությունների և զգայությունների:

Երագում ստացվում է այնպես, որ ուղեղի այն կառույցները, որոնք արթուն վիճակում փոխանցում են զգայարաններից եկող տեղեկատվությունը, հարմարվում են ներքին օրգաններից ստացվող տեղեկատվության ընկալմանը և մշակմանը:

Չնայած տարբեր մոտեցումներին՝ այդ տեսություններին միավորում է այն, որ բոլորն ընդգծում են, թե քնի շնորհիվ ընկալվող տեղեկատվությունը վերակազմավորվում է, և մարմինը վերականգնվում է:

Մենք ուզում ենք ուշադրությունը հրավիրել մեկ այլ գործոնի վրա, որը կապված է մեղատոնին հորմոնի հետ:

Մեղատոնինը կարևոր դեր է խաղում մեր քնի կարգավորման գործում: Քունն իր հերթին մեր իմունիտետի, ինչպես նաև հոգեկան առողջության և բարեկեցության համար ամենակարևոր գործոնն է: Քունն ազդում է սթրեսի նկատմամբ մեր դիմադրության և վերականգնվելու ունակության վրա:

Նշենք, որ ամենօրյա զրոսանքի անհրաժեշտության մասին մենք շատ հաճախ ենք լսում, իսկ վերջին հետազոտությունները ցույց են տվել մի հետաքրքիր փաստ՝ կապված մելատոնինի հետ:

Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ մելատոնինը հիմնականում դիմադրում է բջիջների օքսիդացմանը, և այն գալիս է **երկու ձևով:**

• Մելատոնինը, որն առաջանում է մթության ազդեցության տակ, և հաճախ նրա տեղակայումը նշվում է ելունդային գեղձում:

• Մելատոնինի երկրորդ ձևը հայտնաբերված է արյան շրջանառության համակարգում՝ բջիջների ներսում՝ միտոքոնդրիումներում, և պաշտպանում է բջիջները օքսիդացումից, ծանր վնասվածքներից և, հետևաբար, բազմաթիվ հիվանդություններից:

Մելատոնինը նաև ակտիվացնում է գլուտատիոն կոչվող հզոր հակաօքսիդանտը, որը հսկայական դեր է խաղում մեր օրգանիզմի առողջության պահպանման գործում: Եվ կա նաև վարկած, որ հիպոֆիզում՝ ելունդային գեղձում, միայն մելատոնինի լրացուցիչ պաշարն է գտնվում, և եթե բջիջներում այն չի բավարարում, ապա միայն այդ դեպքում օրգանիզմը մելատոնինը այնտեղից է վերցնում:

Այսպիսով, այս ներբջջային մելատոնինը գրգռվում է արևի լույսի և նրա կողմից արտանետվող ինֆրակարմիր ալիքների կողմից: Հարկ է նշել, որ հողը լավ է արտացոլում ինֆրակարմիր ալիքները, և այստեղ գլխավորը հնարավորության դեպքում ամեն օր բաց երկնքի տակ մնալն է: Նման ճառագայթները գալիս են նաև խարույկներից, մուներից և շիկացած լամպերից [6]:



Պետք է նշել, որ քնի խանգարումների ժամանակ լուրջ փոփոխություններ են տեղի ունենում կորտիզոլի և մելատոնինի հորմոնների արտադրության մեջ: Հաճախ դա դրսևորվում է առավոտյան թուլու-

թյամբ և երեկոյան կորտիզոլի ավելացմամբ, ինչը մեծապես ազդում է բնական քնելու գործընթացի վրա: Իր հերթին, արդեն իսկ խանգարված քունը նպաստում է մեր օրգանիզմում կորտիզոլի ավելացմանը: Ստացվում է արատավոր շրջան:

Ելնելով կենսաբանական ուղիներից՝ պետք է նշել, որ կորտիզոլի սինթեզը օրվա ընթացքում օպտիմալ է, իսկ երեկոյան աստիճանաբար նվազում է, և դա նպաստում է նորմալ քնելուն, և եթե կորտիզոլը բարձր է, ապա դա ազդում է խորը և REM (արագ քնի) որակի վրա, և մենք կարող ենք արթնանալ գիշերը: Հաճախ մարդիկ կարող են քնել 8 ժամ և հանգիստ չզգալ:

- *Մեր մարմինը նախագծված է այնպես, որ մելատոնինի նորմալ սինթեզը և առողջ քունը նվազեցնում են կորտիզոլը և հակառակը, **մելատոնինի** վատ սինթեզը գիշերվա ընթացքում ավելացնում է կորտիզոլը հաջորդ օրը:*

- *Լավ քունը ազդում է նաև նիհարության վրա, քանի որ ախորժակը նվազեցնելու համար պատասխանատու **լեպտինի հորմոնը** նվազում է վատ քնողների մոտ, մինչդեռ գերլինը՝ քաղցի զգացման համար պատասխանատու հորմոնը, ավելի ինտենսիվ է արտադրվում:*

- *Քունը նաև նպաստում է **աճի հորմոնին**: Աճի հորմոնի հիմնական քանակությունը առաջանում է հիպոֆիզային գեղձում*

քնի առաջին մեկուկես ժամվա ընթացքում: Աճի հորմոնը մոդուլացնող ազդեցություն ունի կենտրոնական նյարդային համակարգի որոշ գործառույթների վրա և մասնակցում է նյարդային համակարգի գործունեության կարգավորմանը /իմունոփաթանող էֆեկտ/, ինչպես նաև նվազեցնում է ենթամաշկային ճարպը, օգնում է բարձրացնել մկանային զանգվածի և ճարպի հարաբերակցությունը:

Ուստի շատ կարևոր է օրական 7-8 ժամ խորը քուն ունենալը:

Սնփոփելով այս ամբողջ տեղեկատվությունը՝ կարելի է պնդել, որ մեր քնի կարգավորումը կարևոր դեր է խաղում սթրեսի ժամանակ մարմնին աջակցելու գործում [4]:

**Նյարդային համակարգի և ուղեղի աշխատանքը
ինքնակարգավորման գործընթացում**

Նեյրոգիտության վերջին ձեռքբերումները ցույց են տալիս, որ մարմնի ներքին պրոցեսների ընկալումը, որը կոչվում է interoception, հոգեբանական կայունության (առաձգականության), սթրեսը հաղթահարելու ունակության հիմքն է:

Հոգեֆիզիոլոգները և նեյրոկենսաբանները նշում են, որ շատ առողջական խնդիրներ, ինչպիսիք են՝ շնչառությունը, մարտոդության խանգարումը, խրոնիկական ցավը, արյան ճնշման տատանումները, արյան շրջանառության խնդիրները, ինչպես նաև հոգե-հուզական տարբեր վիճակները, հաճախ սխալ ընկալման և արտաքին գրգռիչներին ոչ ադեկվատ արձագանքի հետևանք են:

Նեյրոնների առողջության հիմքը, որոնք ունակ կլինեն հաղթահարել սթրեսը և դիմակայել տարբեր հիվանդություններին, դա մարմնի օրգաններից և համակարգերից և շրջակա միջավայրից ստացվող տեղեկատվության բարձրորակ մշակումն է:



Նյարդային համակարգի գործառույթների բարելավումը և լարվածության ու թուլացման միջև հավասարակշռության նորմալացումը մեզ հնարավորություն կտան կանխելու մտավոր, ֆիզիկական և հուզական սթրեսի առաջացումը և նպատակաուղղված գործողություններով չեզոքացնելու դրա բացասական հետևանքները: Նյարդային համակարգի գործառույթների խախտումները բացասաբար են անդրադառնում մարմնի առողջության, ընդհանուր բարեկեցության և աշխատունակության վրա [2,4]:

- Մյուսնաստիկորեն այս գործընթացները կարելի է նկարագրել հետևյալ կերպ.

- Քայլ 1. Ուղեղը և նյարդային համակարգը ստանում են «մուտքային տվյալներ» տարբեր զգայարաններից՝ տեղեկատվություն շրջակա միջավայրից և սեփական գործողություններից ու բոլոր ներքին գործընթացներից:

- Քայլ 2. Ուղեղը հավաքում է ստացված տեղեկատվությունը մեկ ամբողջության մեջ, վերլուծում է, գնահատում և մեկնաբանում:

- Քայլ 3. Գնահատված տեղեկատվության հիման վրա ստեղծվում է հետևողական ծրագիր և ուղարկվում մարմնի տարբեր կետեր՝ «արդյունք»:

✓ Մարդու ֆիզիկական բարեկեցությունը, աշխատունակությունը, առողջությունը և վարքագիծը մեծապես կախված են ոչ միայն ուղեղի ստացած նախնական տեղեկատվության որակից, այլև այն բանից, թե որքան արդյունավետ են տեղի ունենում այդ տեղեկատվության մշակման և դրա հետագա փոխանցման գործընթացները:

✓ Ուղեղ մտնող ողջ ինֆորմացիան անցնում է այսպես կոչված ռիսկի ֆիլտրով՝ ուղեղի ամենահին հատվածներում, որոնք վաղուց ավարտել են իրենց զարգացումը և այժմ էվոլյուցիոն գործընթացների վերջնական արդյունքն են:

✓ Օգտագործելով իրենց ինտեգրացիոն և վերլուծական հնարավորությունները՝ ուղեղի այս հատվածները կրկնակի ստուգում են մեր գործողությունները կոնկրետ իրավիճակում՝ գնահատելով, թե որքանով են դրանք անվտանգ կամ անսպասելի տվյալ պահին, և եթե հստակ պատկերացում չկա, ապա ուղեղը իրավիճակը մեկնաբանում է որպես վտանգավոր:

✓ Միննույն ժամանակ, կարևոր է հասկանալ, որ այս բոլոր գործընթացներն ընթանում են կայծակնային արագությամբ և անգիտակցաբար. մեր ուղեղը ակնթարթորեն գնահատում է շրջակա միջավայրի և ձեր մարմնի վիճակը և անընդհատ հարմարվում է նոր իրավիճակին [1,3]:

Սպառնալիքների նույնականացման նման վերլուծության բարդությունն ու ծավալը պատկերացնելու համար պետք է հասկանալ, որ մշակվող տեղեկատվությունը միաժամանակ գալիս է մարմնի բոլոր մասերից, և մեր հետագա բոլոր գործողությունները կախված են դրա որակից: Օրինակ, ուղեղը պետք է գնահատի արյան անոթների բոլոր պատերից, թոքերից, հոդերից, ջրերից, մարմնի երկու կեսերի մկաններից, հավասարակշռության համակարգից, ինչպես աչքերից, այնպես էլ ականջներից ստացվող տեղեկատվությունը:

✓ *Երբևէ մտածե՞լ եք, թե որքան լավ է այս տեղեկատվությունը ձեր դեպքում: Ինչպե՞ս կգնահատեք ձեր մարմնի տրամադրած տեղեկատվությունը:*

✓ *Ուղեղը վերլուծում է մուտքային տեղեկատվությունը ամեն միլիվայրկյան, ինչը թույլ է տալիս որոշել ընկալվող սպառնալիքն ու վտանգը: Միննույն ժամանակ, նա ոչ միայն ճանաչում է իրական սպառնալիք, այլև գնահատում է այն և կանխատեսում իրավիճակի հնարավոր զարգացումը. այս ամբողջ գործընթացը որոշվում է միաժամանակ ստացվող ազդանշանների (զարկերակների) որակով և քանակով:*

✓ *Եթե տեղեկատվության քանակն անբավարար է մասնավորապես ներքին օրգաններից, ապա ուղեղը իրավիճակը համարում է անկանխատեսելի և հաճախ նույնիսկ որպես ձեր կյանքին սպառնացող վտանգ:*

- ✓ *Այս դեպքում նյարդային համակարգի որոշակի հատվածը՝ սիմպաթիկ նյարդային համակարգը, ակտիվանում է կրկնակի ուժով: Միմպաթիկ նյարդային համակարգը պատասխանատու է մարմինը ավելի զգոն պահելու և արձագանքելու վտանգավոր կամ սթրեսային հանգամանքներին կամ իրավիճակներին, որոնք պահանջում են հատուկ գործողություններ: Նյարդային համակարգի մեկ այլ հատվածը սիմպաթիկին հակառակն է՝ պարասիմպաթիկ նյարդային համակարգն է՝ պատասխանատու թուլացման և վերականգնման համար: Չնայած երկու համակարգերը միշտ պետք է գործեն միասին և ներդաշնակ, կարող է առաջանալ անհավասարակշռություն, որի դեպքում պարասիմպաթիկ նյարդային համակարգը սկսում է հետ մնալ սիմպաթիկից:*

- ✓ *Իհարկե, տեղի ունեցողի ավելի ճշգրիտ գնահատման համար որոշիչ գործոնները ոչ միայն առկա իրավիճակի մասին տեղեկատվության հավաքումն ու մշակումն են, այլ նաև ստացված տվյալների վերլուծությունը՝ այդ տեղեկատվության դասակարգումն ու համեմատումը նախկին վերապրումների, փորձի և վախի հետ:*
- ✓ *Առաջին հերթին ուղեղի համար կարևոր է հստակ կանխատեսել իրավիճակը, և դրա համար անհրաժեշտ է բոլոր այն տեղեկությունները, որոնք կարող են պարզաբանել, թե ինչ է կատարվում [2,4]:*

Ժամանակակից աշխարհում մենք հաճախ ենք խոսում սթրեսին դիմակայելու և ճկունության մասին:

Մթերսի նկատմամբ դիմադրությունը և արագ հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական վերականգնման ունակությունը մեր աշխարհում ապրելու կարևոր հատկանիշներից են:

Մարդկային հոգեհուզական զարգացման կարևոր փուլերը և սթրեսակայունությունը

Հարկ է նշել, որ գոյություն ունեն հոգեհուզական զարգացման կարևոր և առանցքային ժամանակաշրջաններ, երբ ավելի շատ է սթրեսային գործոնների առկայությունը:

Որո՞նք են այս ժամանակահատվածները:

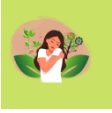
Հիմնական կարևոր ժամանակաշրջաններն են՝

- *Ներարգանդային զարգացում*
- *Մանկություն*
- *Դեռահասություն*

Հենց այս ժամանակահատվածներում են ստեղծվում համակարգի գործունեության որոշակի օրինաչափություններ, որոնք, այսպես ասած, արձագանքում են սթրեսին:



Այդ օրինաչափությունները ձևավորվում են նաև ծնողների և երեխաների փոխհարաբերությունների ժամանակ: Երբ ծնողները երեխաներին սովորեցնում են ճանաչել սեփական հույզերն ու կարիքները, անվանել իրենց հույզերը, արտահայտել դրանք ըստ իրավիճակի, նկարագրել իրենց հոգեբանական վիճակը: Կարևոր է նաև երեխայի անհրաժեշտ խրախուսումը ու գրկախառնությունը դժվար իրավիճակներում, սահմանված կանոնների ու օրենքների պահպանումը, ինչպես նաև ամենօրյա ծեսերը:



Հոգեբանական կարևոր կարողություններն ու հասկությունները, ինչպիսիք են՝ հիասթափության հանդեպ հանդուրժողականությունը, տհաճ վիճակներին և անորոշությանը դիմակայելը, ինքնամփոփվելու և ինքնաապահովելու կարողությունը, մտածողության ճկունությունը, սեփական սահմանները հասկանալը, անհաջողություններին դիմակայելը, անխուսափելի կորուստները ընդունելը և այլ կարևոր հոգեբանական որակներ դրվում են զարգացման հենց այս ժամանակաշրջաններում [6]:

Ընդհանրապես գրագետ ծնողավարությունը մեծ նշանակություն ունի մեծահասակների շրջանում սթրեսային դիմադրության ձևավորման համար: Եվ սա լավագույն ներդրումն է երեխաների ապագայի և ընդհանուր առմամբ հասարակության բարօրության համար:

Ամփոփելիս կարելի է, այո՛, փաստել, որ ժամանակակից մարդկանց մեծամասնության նյարդային համակարգը մշտապես գերլարված է, և մարդիկ չեն կարողանում ժամանակին և լիարժեք հանգստանալ, իսկ այս իրավիճակում մարդուց պահանջվում է նպատակալաց և գիտակցված ինքնախնամք և ինքնակարգավորում՝ տարբեր հոգեֆիզիոլոգիական և հոգեբանական գործառույթների վերաբերյալ գիտելիքների և միջոցների օգնությամբ:

Բաժին 2



Ձեռնարկի այս հատվածում մենք կծանոթանանք մեր մտքերի, համոզմունքների, հույզերի, երևակայության, ինպես նաև մարմնի հետ աշխատելու մի շարք մեթոդների, միջոցների և վարժությունների հետ, որոնք կօգնեն հնարավորինս թուլացնել սթրեսի ազդեցությունը մեզ վրա և կօգնեն մեզ ինքնակարգավորման գործընթացում:

Ճանաչողական վարժություն, համոզմունքներին, դիրքորոշումներին, վերլուծությանը և մշակմանն ուղղված վարժություններ

Անհաջողությունը բացատրելու ոճը մեծ ազդեցություն ունի մեր կյանքի, ամենօրյա անհաջողություններին արձագանքելու վրա և կարող է զարգացնել ճգնաժամին դիմակայելու կարողություն: Այն կարող է մարդուն անընկալունակ դարձնել կյանքի ուրախություններին կամ թույլ տալ ձեռք գցել դրանք ամբողջությամբ:

Մեր բարեկեցությունը հաճախ որոշվում է նրանով, թե ինչ ենք մտածում: Այս արսիումի հիմքում ընկած է կոգնիտիվ թերապիան, որի նպատակն է գիտակցաբար փոխել այն, ինչ մտածում է մարդը ձախողման, պարտության, անօգնականության մասին, այսինքն՝ փոխել բացատրության ոճը: Անհաջողությունը բացատրելու ոճը մեծ ազդեցություն ունի մեր կյանքի վրա:

Բացատրության ոճը փոխելը մեզ թույլ է տալիս.

- իմանալ ավտոմատ մտքերի մասին, որոնք հայտնվում են մեր գլխում, երբ մենք ամենավատն ենք զգում,
- դիմադրել այս ավտոմատ մտքերին՝ հակակշռելով դրանք հակադիր դատողություններով,
- տարբեր բացատրություններ անել և օգտագործել դրանք մեր ավտոմատ մտքերի հետ քննարկումներում,
- շեղել մեզ բացասական մտքերից,
- կասկածի տակ դնել այն համոզմունքները, որոնք կարող են հոռետեսություն առաջացնել և մեծապես որոշել մեր վարքագիծը [7]:

Ձեր բացատրության ոճի երկու հիմնական տարբերակ կա.

1. Մշտականություն: Հեշտությամբ հուսալքվող մարդիկ հավատում են, որ իրենց բաժին ընկած անախորժությունների պատճառները մշտական բնույթ են կրում. անախորժությունները շարունակվում են, դրանք միշտ կթունավորեն կյանքը: Նրանք, ովքեր դիմադրում են անօգնականությանը, կարծում են, որ դժվարությունների պատճառները ժամանակավոր են:

2. Լայնություն: Կան մարդիկ, ովքեր կարող են խնամքով իրենց հոգսերը դնել տուփի մեջ և շարունակել ապրել, էթե նույնիսկ տուփի նրանց կյանքի կարևորագույն դրվագներից մեկը: Մյուսները տառապում են որևէ բանի համար, որը նույնիսկ արժանի չէ մեր ուշադրությանը: Կյանքը վերածվում է աղետի՝ մի թելը պատռվում է, և կարծես պատռվում է նրանց կյանքի ողջ կտավը: Մարդիկ, ովքեր համընդհանուր բացատրություն են տալիս իրենց անհաջողություններին, հակված են զինաթափվել բոլոր ճակատներում, թեև ձախողվել են որոշակի ոլորտում: Մար-

դիկ, ովքեր հավատարիմ են մնում որոշակի բացատրությանը, կարող են իրենց կյանքի մի ոլորտում անօգնական լինել, իսկ մյուսներում ամուր կանգնել [7]:

Ահա մի քանի համընդհանուր և կոնկրետ բացատրություններ վատ իրադարձությունների համար.

Ունիվերսալ

- «Բոլոր մարդիկ չար են»:
- «Ես գեղեցիկ չեմ»:
- «Գրքերը հիմար են»:

Կոնկրետ

- «Ուսանող Աշոտյանը չար է»:
- «Ես նրան չեմ սիրում»:
- «Այս գիրքը հիմարություն է»:

Անհաջողությունները բացատրելու երկու ոճ կա.

• Առաջին ոճը նրանց այն համոզմունքն է, որ անհաջողությունները երկար կտևեն, կձախողվի ամեն ինչ, ինչ նրանք ձեռնարկեն, և ամեն ինչի մեջ իրենք իրենց մեղավոր են համարելու:

• Երկրորդ ոճում ճակատագրի հարվածների ժամանակ կարծում են, որ պարտությունները ժամանակավոր են, որոնց պատճառները ժամանակավոր են և դրանում ոչ միայն իրենք են մեղավոր, այլ վատ հանգամանքները կամ այլ մարդկանց ազդեցության համատեղելիությունը: Պարտությունը չի կարող կոտրել նրանց:

Նրանք անբարենպաստ իրավիճակը ընկալում են որպես մարտահրավեր:

Ցանկացած անորոշ իրավիճակ պետք է դիտարկել որպես հնարավորություն:

Կոզնիտիվ հոգեբանության մեջ կան խոսցիոնալ դատողությունների և համոզմունքների հետ աշխատելու որոշակի այգորիթմներ:

Դիտարկենք մի քանի մոդելներ:

Մոդել 1

Երբ մենք հանդիպում ենք դժվարության (N), մենք սկսում ենք մտածել դրա մասին: Որոշ մարդկանց համար դժվարությունները փակուղի են: Նրանք ասում են իրենք իրենց՝ «Նորից ձախողում: Ոչինչ չի ստացվում: Ուրեմն ինչու՞ այլ բան անել»: Այդպիսի մարդիկ հանձնվում են: Մյուսների համար դժվարությունը միայն մարտահրավեր է, ճանապարհի սկիզբ, որը տանում է դեպի հաջողություն: Ամեն ինչ կարող է անախորժության դեր խաղալ, օրինակ՝ ավելի շատ փող աշխատելու անհրաժեշտությունը, դեկավարի քննադատությունը և այլն:

Դժվարության մասին մեր հայացքները արագ վերածվում են Մտքի (Մ): Վերջինս այնքան տարածված է դառնում, որ մենք կարող ենք նույնիսկ չնկատել այն, մինչև որ հատուկ կանգ չառնենք դրա վրա կենտրոնանալու համար: Մտքից հետո գալիս է Հետևանքը (Հ): Միտքը անմիջական պատճառն է այն ամենի, ինչ մենք հետո զգում և անում ենք: Նրանից է կախված՝ կհանձնվենք հուսահատությանը, թե մեր ուժերը կհավաքենք ու կոնկրետ կգործենք:

Հոռետեսական տրամադրությունից զլուխ հանելու համար պետք է բանավեճի մեջ մտնել հոռետեսական մտքերի հետ

(Քննարկում - Ք): Եթե մենք համոզենք ինքներս մեզ (բացասական միտքը փոխենք դրականի), ապա հաջորդը կգա Ակտիվացման փուլը (Ա):

Եկեք նայենք այս մոդելի աշխատանքի օրինակներին: Օրինակները ներառում են դժվարություն (Դ), միտք (Մ) կամ հետևանք (Հ): Դուք կարող եք տեղադրել բացակայող մոդելի բաղադրիչները:

1. (Դ). Ինչ-որ մեկը խցկվում է ավտոկայանատեղի, որը դուք նահատեսել էիք ձեզ համար:

(Մ). Դու կարծում ես _____:

(Հ). Դուք բարկանում եք, իջեցնում եք պատուհանը և ինչ-որ բան գոռում մյուս վարորդին:

2. (Դ). Դուք նախատում եք երեխային իր տնային աշխատանքը չկատարելու համար:

(Մ). Դուք մտածում եք՝ «Ես վատ ծնող եմ»:

(Հ). Դուք զգում եք (կամ կատարում եք) _____:

3. (Դ). Ձեր լավագույն ընկերը դադարել է զանգահարել ձեզ հեռախոսով:

(Մ). Դու կարծում ես _____:

(Հ). Դուք անհանգստացած եք այս կապակցությամբ, դուք գտնվում եք դեպրեսիվ վիճակում:

4. (Դ). Ձեր լավագույն ընկերը դադարել է զանգահարել ձեզ:

(Մ). Դու մտածում ես _____:

(Հ). Դուք չեք անհանգստանում դրա մասին:

Եկեք վերլուծենք այս իրավիճակները:

1. Զբաղված ավտոկայանատեղիի մասին մտածելու օրինակը զայրույթի պոռթկում է առաջացնում՝ «Այս վարորդը զբաղեցրել է իմ տեղը: Որքան կոպիտ և եսասեր է նա»:

2. Եթե «Ես անպետք ծնող եմ» բառերով բացատրել էք ձեր վերաբերմունքը երեխայի նկատմամբ, ապա դրանից տրամաբանորեն հետևում է ձեր չցանկանալը նրան ստիպել դասերը սովորել: Երբ մենք բացասական իրադարձությունները դիտում ենք որպես մշտական, համատարած և անձնական հանգամանքների հետևանք, ինչպիսիք են՝ «վատ ծնողը» կամ «վատ մայրը», հուսահատությունն ու հանձնվելը ի հայտ են գալիս:

3. Եթե երրորդ օրինակում դուք ինչ-որ ընդհանրական և ընդգրկուն բան մտածեցիք, ինչպիսին է՝ «Որքան եսասեր և աննկատ է նա միշտ», ապա զարմանալի չէ, որ սա հուսահատությունից հետո կարող է առաջանալ: Բայց եթե, ինչպես չորրորդ օրինակում, ձեր բացատրությունը ժամանակավոր է, կոնկրետ և արտաքին, կարող էք խուսափել անհանգստանալուց՝ ինքներդ ձեզ ասելով՝ տրամադրություն չունեք:

Սովորելու և փորձելու համար, թե ինչպես է աշխատում այս համակարգը, փորձեք ձեր կյանքից գրի առնել Դժվարություն-անհաջողությունները հաջորդ կամ երկու օրվա ընթացքում՝ առնվազն հինգ օրինակ:

Դա անելու համար ձեր մտքում ավելի հաճախ լսեք երկխոսությունը և նկատեք ձեր ռացիոնալացումը յուրաքանչյուր դեպքում:

Ձեր խնդիրն է կապ գտնել որոշակի անախորժության՝ թե՛ կուզ աննշան, և հետագա տրամադրության միջև:

Օրինակ, դուք հեռախոսով խոսում եք ձեր ընկերոջ հետ և զգում եք, որ նա ցանկանում է արագ ավարտել զրույցը: Ձեզ համար սա անհանգստություն է, որի արդյունքում տխրում եք (հետևանք): Այս դրվագը ձեր ԴՄՀ-ի չմշակված տվյալներն են:

Ձեր յուրաքանչյուր գրառումը պետք է պարունակի երեք մաս:

1. «Անախորժություն»՝ բոլոր իրավիճակները, որոնք ստիպում են ձեզ վատ զգալ կամ ունենալ էներգիայի պակաս՝ հոսող ծորակ, վիրավորված ընկեր, անուշադիր ամուսին և այլն: Իրավիճակը վերլուծելիս եղե՛ք օբյեկտիվ: Գրանցե՛ք կատարվածը, ոչ թե ձեր գնահատականը:

Օրինակ, եթե դուք կռվել եք ձեր կնոջ հետ, կարող եք գրել, թե նա վատ է զգում, երբ ինչ-որ բան եք ասում կամ անում: Բայց խնդիրներ բաժնում մի՛ գրեք, որ «նա անարդար էր»: Սա արդեն եզրակացություն է, որը ցանկության դեպքում կարող եք գրել Մտքի մեկ այլ հատվածում:

2. «Միտքը» այսպես է մեկնաբանում դժվարությունները: Փորձե՛ք մտքերն առանձնացնել զգացմունքներից (զգացողությունը կգնա «Հետևանք» սյունակում): Օրինակ՝ «տխուր եմ» արտահայտությունը զգացմունք է արտահայտում:

3. «Հետևանք»: Այս մասում գրի՛ առեք ձեր զգացմունքներն ու արածները: Դուք տխու՞ր էիք, ուրա՞խ, մեղավո՞ւր, թե՞ որևէ այլ բան:

Գրի՛ առեք այնքան զգացմունքներ և գործողություններ, որքան կարող եք: Ի՞նչ արեցիք այդ ժամանակ: «Ես ուժ չունեի», «Ես հասկացա, թե ինչպես ստիպել նրան ներողություն խնդրել» գործողությունների օրինակներ են:

Նշումներ անելուց հետո ուշադիր կարդացեք դրանք: Փորձե՛ք կապ գտնել ձեր մտքի և էֆեկտի միջև: Դուք կտեսնեք, որ հոռետեսական բացատրությունները (մտքերը) առաջացնում են պասիվություն և հուսահատություն, իսկ լավատեսական բացատրությունները՝ ակտիվություն, հավատ, հույս, էներգիա: Եթե փոխեք դժվարությունների հետ կապված սովորական եզրակացությունները, ապա ձեր արձագանքը դժվարություններին անմիջապես կփոխվի:

Ձեր հոռետեսական հայացքների հետ վարվելու արդյունավետ միջոցը նրանց հետ քննարկման մեջ մտնելն է, դրանք քննարկելը: Հենց որ հոռետեսական հայացքներ են առաջանում դժվարության մասին, անմիջապես սկսեք գործել: Առա՛ջ քաշեք հակափաստարկներ, հարձակվե՛ք: Քննարկե՛ք ինքներդ ձեզ հետ անախորժությունից հետո ծագած միտքը [6]:

Ինքներդ ձեզ համոզելու հիմնական ուղիները

Փաստացի ապացույց: Բացասական մտքի դեմ պայքարելու ամենահամոզիչ միջոցը ապացուցելն է, որ այն փաստացի սխալ է: Ավելի հաճախ, քան ոչ, փաստերը ձեր կողմն են, քանի որ դժվարություններին հոռետեսական արձագանքը գրեթե միշտ զերպանցում է: Վերցրե՛ք խուզարկուի դերը և հարցրե՛ք. «Որտե՞ղ են ապացույցները, որոնք հաստատում են այս միտքը»:



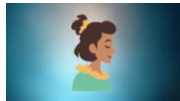
Այլընտրանք: Գրեթե ոչինչ, ինչ ձեզ հետ պատահում է, չի լինում միայն մեկ պատճառով. շատ դեպքերում կան բազմաթիվ պատճառներ: Այնուամենայնիվ, հոռետեսները հակված են բոլոր պատճառներից ամենավատին՝ առավել մշտական, ընդգրկող և անձնական: Հնարավոր պատճառները շատ են, իսկ ինչու՞ ընտ-

րել ամենանենգը: Հարցրե՛ք ինքներդ ձեզ. «Կա՞ հնարավորություն իրավիճակին այլ տեսանկյունից նայելու»: Հաշվի՛ առեք բոլոր հնարավոր պատճառները: Ձեր խնդիրն է սովորել, թե ինչպես զարգացնել այլընտրանքային (սովորաբար լավատեսական) տարբերակներ:

Հետևանք: Սովորե՛ք նվազեցնել իրավիճակի դրամատիկությունը: Ինքներդ ասե՛ք՝ ի՞նչ է հետևում այս ամենից: Որքանո՞վ են հավանական ձեր պատկերացրած սարսափելի հետևանքները: Ինքներդ ձեզ հարցնելուց հետո արդյոք իրական հետևանքները կարող են իսկապես այդքան սարսափելի լինել, կրկնե՛ք սպացույցների որոնումը:

Օգտակարություն: Երբեմն լավ է զբաղվել գործով և ժամանակ չկորցնել՝ ստուգելով ձեր ամենավատ գուշակությունների վավերականությունը: Այս դեպքում հարցրե՛ք ինքներդ ձեզ. «Իմաստ կա՞ հիմա մտածել այս թեմայի շուրջ»: Եվ եթե այս հարցում շտապողականություն չկա, ապա ասե՛ք ինքներդ ձեզ. «Դրան ես կվերադառնամ հետո»:

Մոդելի կիրառման օրինակներ



Դիտարկենք NMOA մոդելի կիրառման տեխնոլոգիան գործունեության տարբեր ոլորտների ներկայացուցիչների օրինակների վրա:

Բուժքույր

(Դ). Հերթափոխին դեռ վեց ժամ կա, մեր թիմը թերբեռնված է, իսկ բժիշկն ինձ պարզապես ասաց, որ ես շատ դանդաղ եմ աշխատում:

(Մ). Նա ճիշտ է, ես իսկապես դանդաղում եմ: Պետք է, իհարկե, փորձել ամեն ինչ անել ժամանակին, հավասարաչափ: Գոր-

ծընկերներս կարծես թե հաջողության են հասնում: Միգուցե ես պարզապես պիտանի չեմ աշխատանքի:

(Հ): Ես կշտամբում եմ ինձ և ինձ մեղավոր եմ զգում, որ չեմ աշխատում այնպես, ինչպես պետք է: Ես ուզում եմ փախչել հիվանդանոցից հենց հիմա:

(Փ). Բղեալում ծանրաբեռնվածությունը պետք է բաշխվի հավասարաչափ, բայց հիվանդանոցային միջավայրում դա իրատեսական չէ: Այնուամենայնիվ, ես մենակ չեմ պատասխանատվություն կրում այն բանի համար, որ ամեն ինչ սխալ է տեղի ունեցել: Ես ավելի վատ չեմ աշխատում, քան մեր հերթավիճակի մյուս քույրերը: Միգուցե ես իսկապես սովորականից մի փոքր դանդաղ էի, բայց այսօր մենք գերբեռնված ենք, պարզվեց, որ ես գերծանրաբեռնված եմ և, հետևաբար, ժամանակ չունեմ ամեն ինչ ժամանակին անելու: Ես կարող եմ հպարտանալ, որ կարող եմ հաղթահարել լրացուցիչ ծանրաբեռնվածությունը:

Ես շատ ավելի քիչ եմ զգում իմ մեղքը բժշկի հանդեպ: Մնացած վեց ժամն աշխատելն ինձ այլևս չի անհանգստացնում:

Ամեն անգամ, երբ դուք զգում եք վատ տրամադրություն, հուզմունք կամ զայրույթ, մարտահրավե՛ր նետեք դժվարությանը, հերքե՛ք այն: Միևնույն ժամանակ օգտագործե՛ք ապացույցներ, բերե՛ք փաստարկներ և նախորդ արդյունքները: Թող այս տեխնիկան դառնա ձեր նոր սովորությունը: Երբ ձեր բացասական զգացմունքներն ու դատողությունները հերքելու սովորություն ձեռք բերեք, ձեր առօրյան կրթելիավի, և դուք ավելի լավատես կլինեք ձեր և ձեր շրջապատի մարդկանց նկատմամբ [6,7]:

Մոդել 2

Հետևյալ մեթոդաբանության նպատակն է՝ սովորել, թե ինչպես բացահայտել այն մտքերը, որոնք ձեր բացասական փորձառությունների իրական պատճառն են, ինչպես նաև ուղղել դրանք: Այս տեխնիկան կոչվում է «Մտքի կոնստեյներ» [8]:

Հրահանգներ

1. Առաջին սյունակում գրե՛ք այն տհաճ զգացողությունները, որոնք հաճախ եք զգում և որոնցից կցանկանալիք ազատվել: Դրանք զգացմունքներ են, ոչ թե պատճառաբանություն և հանգամանքների նկարագրություն: Երբեմն դա դժվար է, քանի որ ձեր զգացմունքների գիտակցումը առաջին քայլն է ինքներդ ձեզ հասկանալու համար: Օրինակ՝ «Ես միշտ նյարդայնանում եմ, երբ հանդիպում եմ բարձր պաշտոնյաների հետ»: Նշե՛ք՝ ինչպիսի՞ զգացողություն է ձեզ «հուզում»: Կոնկրետ ի՞նչ եք զգում՝ շփոթություն, գրգռվածություն, վախ և այլն: Կարող են լինել անհատական զգացմունքների և դրանց տարբեր երանգների համակցություններ: Գրե՛ք դրանք այնպես, ինչպես հասկանում եք:

2. Երկրորդ սյունակում նկարագրե՛ք ամենախոստուն իրավիճակը, երբ այդ զգացմունքները վառ դրսևորվեցին: Եվ ինչպես եք հիմա հիշում այս իրադարձությունները՝ որտեղ, ում հետ, կոնկրետ ի՞նչ է տեղի ունեցել, ի՞նչ հանգամանքներում, որպեսզի դրանք հստակ ու մանրամասն պատկերացնեք:

3. Այնուհետև պատասխանե՛ք ինքներդ ձեզ. ի՞նչ էիք այդ պահին կամ այժմ մտածում այս մասին: Ի՞նչ մտքեր և դատողություններ են առաջինը գալիս ձեր մտքում: Գրե՛ք դրանք երրորդ սյունակում: Եթե իրավիճակը մի քանի տարբեր զգացողություններ է առաջացնում և, համապատասխանաբար, տարբեր մտքեր, ապա գրե՛ք բոլորը:

4. Վերլուծե՛ք, թե արդյոք այս մտքերի հետևում կործանա-
րար և ճնշող արժեքային դատողություններ են սփռված, որոնք
ճիշտ չեն:



Դրանց մոտավոր ցանկը ընդհանրացված ձևա-
կերպումներում կարող է լինել հետևյալը.

• «Ես ոչ մի բանի համար պիտանի չեմ», «Ես անհաջողակ եմ»
մտքերը հուսահատության, ամոթի, տխրության զգացում են
առաջացնում, վերածվում դեպրեսիայի:

• «Ամեն ինչում ես եմ մեղավոր»՝ արդյունքում առաջանում են
վրդովմունքի, մեղքի զգացումներ:

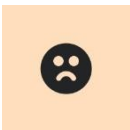
• «Ես վախենում եմ մենակ մնալուց»՝ արդյունքում՝ ան-
հանգստություն, օտարանալու վախ:

• «Ես ավելի լավ եմ, բայց նրանք ովքեր են»՝ դրսևորվում են
զայրույթ, վրդովմունք:

• «Ես արժանի չեմ (ա) դրան»՝ հաջորդում է անորոշությունը,
նվաստացումը, հաջողության վախ:

• «Ես պետք է (ա) այլ կերպ վարվեի», «Ես ապուշ եմ»՝ վրդով-
մունք, հիասթափություն, շփոթություն, և կրկին առաջանում է,
մեղքի և ինքնատչնչացման զգացում:

• «Ես պետք է (ա) ամեն ինչ լավ անեմ»՝ «գերազանց աշակեր-
տի» ախտանիշ՝ անկատարության զգացում, պատժից վախ՝
բարձրացված պահանջներին չհամապատասխանելու պատճա-
ռով, որոնք իրականում իսկապես անհասանելի են, և մի շարք այլ
տատանումներ [8]:



Եթե դուք նման կործանարար մտքեր ունեք,
ապա գիտակցե՛ք, որ դրանք այն աղբյուրն են, որոնք
խանգարում են ձեզ լիարժեք ապրել և աշխատել:
Նրանք միշտ ձեր մտքում են՝ անկախ նրանից՝ դա գի-

տակցում եք, թե ոչ: Ահա թե ինչպես եք դուք ընկալում շրջապատող հանգամանքները և բացատրում դրանք, իսկ ձեր ապրած զգացմունքները նման վերաբերմունքի մտահղացումն են: Սա ձեր «ծուռ հայելիների թագավորությունն է», որում դուք ապրում եք: Համարձակվե՛ք և ազնի՛վ եղեք ինքներդ ձեզ հետ՝ վերլուծելու, թե որքանով են օբյեկտիվ ձեր դատողությունները:

Միայն մարդուն է տրված ինքնագիտակցություն՝ տեղյակ լինել, թե ինչ է մտածում և ինչ է զգում: Այսպիսով, մտածե՛ք, թե ինչպես և ինչու են տեղի ունենում իրականության խեղաթյուրումներ:

Իրադարձությունների մեկնաբանման մեջ խեղաթյուրող մեխանիզմները կարող են լինել.

• **Կեղծ ընդհանրացում:** Մի քանի դեպքերում եզրակացվում է, որ սա օրինաչափություն է: Այրվեցի՞ք կաթից, փչե՛ք ջրի վրա:

• **Կողմնակալ ընտրողականություն:** Ընկալվում է միայն այն, ինչը հաստատում է առկա տեսակետները, մինչդեռ անտեսվում է այն ամենը, ինչը հակասում է դրանց: Այստեղ տրամաբանությունը հետևյալն է. այդպես պետք է լինի, քանի որ այլ կերպ չի կարող լինել: Այն, ինչ դուք ակնկալում եք, այն է, ինչ տեսնում եք:

• **Նախորդ երկու մոտեցումների տարբերակ՝ վատի ուռճացում և միևնույն ժամանակ լավի նսեմացում:** Դուք կարող եք ճանճից փիղ պատրաստել, և հակառակը:

• **Սև ու սպիտակ մտածողություն:** Ամեն ինչ կամ ոչինչ, մեզ հետ, թե մեր դեմ և այլն: Որպես տարբերակ՝ գերազնահատված չափանիշներ. եթե ինչ-որ բան նվազագույնը չի համապատասխանում որևէ չափորոշի կամ պահանջի, ապա ամեն ինչ վատ է: Չկան կատարյալ մարդիկ, ինչպես որ չկան կատարելության սահմաններ: Սևի և սպիտակի միջև կան այլ գույներ, որոնց միջև կան բազմաթիվ երանգներ:

• Մտքեր, զգացմունքներ և գնահատականներ վերագրել այլ մարդկանց, որոնք, սակայն, իրականում պատկանում են ձեզ: Օրինակ՝ «Նա միանշանակ կարծում էր, որ ես...», «Նա զարմացավ, որովհետև ես...», «Նրանք հավանաբար ինձ գնահատեցին որպես...»:

Չորրորդ սյունակում գրի՛ր, թե թվարկված աղավաղման մեխանիզմներից որն ես գտել քո մտքերում և դատողություններում:

Քննադատե՛ք, որպեսզի ջարդեք ձեր կործանարար մտքերը՝ հիմնված իրականության բացահայտված խեղաթյուրումների վրա: Դա անելու համար լրացուցիչ հարցրե՛ք ինքներդ ձեզ.

• **Որտեղի՞ց են առաջացել այս մտքերը: Ո՞վ ասաց, որ դուք պետք է դա անեք:**

• **Արդյո՞ք այս մտքերը ամեն ինչում համապատասխանում են իրականությանը: Ձեր կյանքում կա՞ն իրադարձություններ և փաստեր, որոնք հակասում են դրանց: Արդյո՞ք ամեն ինչ այնքան ողբերգական և սարսափելի է, որքան կարծում եք: Միգուցե դուք պարզապես կենտրոնացել եք միայն վատի՞ վրա:**

Հաճա՞խ եք մտածել ձեր դրական հատկանիշների մասին: Արդյո՞ք այս «սև» մտքերը փչացնում են այն լավն ու լուսավորը, որ այժմ շրջապատում է ձեզ:

Եզրափակելով՝ ամենակարևորը խեղաթյուրված մտքերը վերակողմնորոշելն է դեպի օբյեկտիվ դատողություններ: Մի՛ փորձեք պարզապես ազատվել դրանցից, դա գրեթե անհնար է: Մի՛ ճնշեք, այն է՝ փոխե՛ք ձեր աշխարհայացքը: Նայեք այս մտքերին դրսից՝ անջատված ու օբյեկտիվ դիտորդի դիրքից:

Վերանայե՛ք և վերագնահատե՛ք դրանք: Պատկերավոր ասած՝ «վերագործարկե՛ք» ձեր մտածողության ողջախոհության «ծրագիրը»: Պարզապես մի՛ ընկեք մյուս ծայրահեղության՝ ամենակարողության և ամենաթողության դիրքորոշման մեջ: Այդպի-

սի «ծրագիրն» էլ է «վիրուսով», միայն թե այլ տեսակի: Արդյունքի արդյունավետությունը ստուգելն այստեղ պարզ է. եթե ձեր գործողություններից ուրախության զգացում եք զգում, ուրեմն ճիշտ ուղու վրա եք [8]:



Հավատեսության ստուգաթերթ

Այս վարժանքի նպատակն է ստեղծել «Հավատեսության ստուգաթերթ», որին դուք կանդրադառնաք մութ օրերին՝ ձեր ինքնավստահությունը զարգացնելու համար: Դա անելու համար առանց որևէ կեղծ համեստության, քանի որ դա անում եք ձեզ համար, վերլուծե՛ք և գրե՛ք հետևյալը.

• Ձեր լավագույն անձնական հատկանիշներն ու ուժեղ կողմերը: Թվարկե՛ք դրանք այնքան, որքան կարող եք՝ չնսեմացնելու նրանցից որևէ մեկի արժանահավատությունը:

• Ձեր գիտելիքները, հմտությունները և կարողությունները: Ոչ միայն պրոֆեսիոնալ, այլև շատ տարբեր՝ աշխատանքում հատուկ գիտելիքներից և հմտություններից մինչև գիտելիքներ, օրինակ՝ խոհարարության ոլորտում, լավ լողալու, արվեստ հասկանալու կարողություն և այլն:

• Ձեր հաջողություններն ու ձեռքբերումները՝ թե՛ մասնագիտության մեջ, թե՛ ձեր կյանքի ու աշխատանքի այլ ոլորտներում, անկախ նրանից, թե երբ և ինչ են եղել դրանք: Հիշե՛ք բոլորը և գրե՛ք:

Ժամանակ առ ժամանակ թարմացրե՛ք ցանկը: Գլխավորն այն է, որ այն նայես կյանքի «սև» շերտերի ժամանակ, որպեսզի համոզվես, որ քեզ շատ չես նսեմացնում՝ մոռանալով և նսեմացնելով այն ամենը, ինչ արժեքավոր է քո մեջ, ինչը քեզ դարձնում է եզակի և անկրկնելի անձ [8]:

Ինքնամոտիվացման և ներքին խրախուսման խարիսխի ձևավորման վարժություն



Մեր ուղեղի ընկալումն այնպիսին է, որ այն ֆիքսում է ցանկացած բան, որ սկսվում և ավարտվում է. և էական չէ, թե ինչ ծավալի է արվում տվյալ գործողությունը, եթե մենք նպատակ ենք դնում և այն ավարտում ենք, ապա մեր մեջ առաջանում է բավարարվածության զգացում, արտադրվում է դոֆամին:

Դոֆամինը շատ մեծ ազդեցություն ունի մեր ինքնազգացողության ձևավորման վրա:

Այս վարժությունը ուղղված է «վարժեցնելու» ուղեղը՝ մեզ դրական զգացողություններ առաջացնելու, պարգևելու և նաև ներքին աջակցման և խրախուսման խարիսխ ստեղծելու, որը շատերի մեջ բացակայում է: Սակայն դա արվում է մի փոքր ուղեղին «խորամանկելու» միջոցով:

Մենք ֆիքսում ենք թղթի վրա բոլոր այն գործողությունները, որոնք պետք է անել մոտակա 2 ժամվա համար, նույնիսկ ամենափոքր գործողությունը, օրինակ՝ ատամները լվանալ, կարճ զանգ անել, ափսեները սեղանից վերցնել:

Սկսե՛ք ամենապարզ գործողություններից, որտեղ **առկա է նպատակ և կոնկրետ ավարտվող գործողություն**: Հետո այդ գործողությունների ծավալը կմեծանա, օրինակ՝ ոչ թե ափսեները սեղանից վերցնել, այլ նաև լվանալ, ոչ թե սրբել փոշիները, այլև մաքրել ամբողջ տունը:

Նորի՛ց կրկնեք, որ մեր նպատակը ուղեղին ցույց տալն է, որ առաջադրված է նպատակ, և այն կատարված է: Մեր ուղեղը սկսում է ֆիքսել այդ փորձը, որ մենք մեր առջև դրված բոլոր նպատակները կատարել ենք, իսկ հետագայում ավելի բարդ

նպատակներ դնելու պարագայում նա, հիմնվելով այդ նախկինում եղած փորձի վրա, վստահություն է առաջացնում մեր մեր, որ կարող ենք այն անել:

Դրա համար մենք ուղղակի չենք գրում օրվա անելիքները ու հետո ֆիքսում, այլ արել ենք դրանք, քանի որ միշտ էլ այդ տեսակ գործերի մի մասը չի ստացվում կատարել:

Այս վարժության իմաստը միկրոգործողությունների միջոցով աշխատելն է:

Ամեն գործողություն ավարտելուց հետո ասե՛ք՝ «արված է» և ինքներդ ձեզ ինքնախրախուսող բա՛ռ ասեք (օրինակ՝ խելոքս, ապրես). դա կօգնի ձևավորել ներքին դրական աջակցող ձայն-խարխախը:

Վարժություն. ենթագիտակցականի ծրագրավորում



Քայլ 1

Պատկերացե՛ք Ձեր օրը՝ իր բոլոր ապրումներով և իրադարձություններով:

Քայլ 2

Փորձե՛ք մեկ սիմվոլի միջոցով արտացոլել ձեր ապրումները, ընտրե՛ք այն սիմվոլը, որն առաջինը եկավ ձեր երևակայության մեջ:

Քայլ 3

Պատկերացրե՛ք, թե ինչ հոգեվիճակ կուզեիք, որ լիներ, և ինչ սիմվոլով դա կարտացոլվեր: Պատկերացրե՛ք այն:

Պատկերացրե՛ք այն շրջանի մեջ, իրական ֆիզիկական քա՛յլ արեք և մտե՛ք այդ սիմվոլի մեջ: Մնացե՛ք մի փոքր դրա մեջ և բացե՛ք աչքերը:

Քայլ 4

*Զբաղվե՛ք այլ գործերով՝ չֆիքսվելով այդ վարժության վրա:
Ենթագիտակցականը ինքնուրույն կանի իր աշխատանքը:*

*Նույնը կարող եք անել նկարի միջոցով՝ նկարել 1-ին սիմվոլ,
թուղթը դնել հատակին, հետո տեղափոխվել 2-րդ ցանկալի հոգե-
վիճակի և զգացողությունների սիմվոլով նկարի մեջ:*

*Այս վարժությունը նախընտրելի է անել օրվա վերջում՝ ամփո-
փելով օրվա զգացողությունները:*

Կենտրոնացմանն ուղղված մտածողական հնարքներ

1. Երբ օրվա մեջ զգացողություն է առաջանում, թե չզիտեք՝ ինչ էք ուզում, ապա հա՛րց տվեք ձեզ, թե ինչ մեկ բանի վրա կարող էք ուղղել ձեր ուշադրությունը հենց հիմա և կատարե՛ք այն:

2. Կան որոշակի իրավիճակներ, երբ ոչ թե անհրաժեշտ է անվերջ պտտացնել մտքերը, այլ տեղափոխել այն արտաքին աշխարհ: Այսինքն՝ անել գործողություն, որն ուղղված է ուրիշներին օգնելու կամ որևէ գործողություն կատարելու: Այստեղ նպատակն է ֆոկուսը տեղափոխել արտաքին աշխարհի այն գործողությունների վրա, որոնք գտնվում են ձեր վերահսկողության տակ, որպեսզի ազատվեք սովորական դարձած անօգնականության զգացողությունից և կարողանաք պահպանել կամ, եթե նույնիսկ կստացվի, բարձրացնել ինքնագնահատականը: Իսկ դա իր հերթին լավ կանդրադառնա ընդհանուր ինքնագզացողության վրա:

3. Ստատիկությունը ուղեղի վրա լավ չի ազդում, իսկ փոփոխությունները, ընդհակառակը, լավ ազդեցություն են ունենում, նույնիսկ պարզապես քայլելու ընթացքում ծառեր, ծաղիկներ, թռչունի ձայներ, գույներ, հոտեր նկատելը: Այդ շարժը թարմացնում է կադրերը, և ուղեղի ֆիքսվածությունը հանվում է :

4. Օրվա մեջ պարբերաբար հարց տալ՝ «Այն ինչ հիմա անում եմ, օգնու՞մ է, որ ես իմ նպատակներին հասնեմ, կամ այն, ինչ հիմա ես մտածում եմ, ինձ ուժեղացնու՞մ է, ապրեցնու՞մ է, թե՞ թուլացնում»: Այդ դիտարկումները շատ կարևոր քայլեր են դեպի այն որոշումները, որոնք պետք է կայացնեք:

Շնչառական, մկանային, կինեստետիկ, հավասարակշռության պահպանման, թափառող նյարդի ակտիվացման վարժություններ և այլ հնարքներ

Հետազոտությունները ապացուցել են, որ դանդաղ շնչառական վարժությունները (օրինակ՝ շնչառության դանդաղեցումը մինչև վեց շնչառություն րոպեում հինգ րոպեի ընթացքում) շատ արդյունավետ են սրտի բաբախյունի փոփոխականությունը բարելավելու համար: Ձեզ համար հարմարավետ շնչառության դանդաղ արագություն գտնելը նույնպես հսկայական դրական ազդեցություն կունենա:



Ստորև ներկայացված են այս վարժությունը վարելու պարզ քայլերը:

- Ուղիղ նստեք, ոչ մի բանի մի՛ հենվեք:
- Ուժեղ արտաշնչեք, որպեսզի օդն ամբողջությամբ դուրս հանեք թոքերից:
- Ձեր աջ ձեռքը դրե՛ք կրծքավանդակի վրա, իսկ ձախ ձեռքը դրե՛ք ստամոքսի վրա, անմիջապես պորտի վրա:
- Խո՛րը ներշնչեք քթով 5-7 վայրկյան՝ թույլ տալով, որ միայն որովայնը լայնանա (միայն ձեր ձախ ձեռքը պետք է շարժվի):
- Այս ընթացքում շու՛նչը պահեք 2-3 վայրկյան:
- Վեցից ութ վայրկյան արտաշնչե՛ք բերանով՝ թույլ տալով, որ որովայնը կծկվի (միայն ձախ ձեռքը պետք է շարժվի):
- Պահե՛ք շունչը 2-3 վայրկյան, որպեսզի այս ընթացքում օդը դուրս չգա թոքերից:

- Կրկնէ՛ք 4-7-րդ քայլերը այնքան անգամ, որքան հարմարավետ եք զգում:

Օրական հինգ րոպե զբաղվե՛ք որովայնի խորը շնչառությամբ, լավագույն արդյունքի համար այս վարժությունները կատարե՛ք օրական մի քանի անգամ, հատկապես սթրեսի ժամանակ:

Նույնիսկ մեկ րոպե դանդաղ, խորը շնչառության վրա կենտրոնանալը կարող է դրական ազդեցություն ունենալ ձեր տրամադրության, սթրեսի մակարդակի և ընդհանուր առողջության վրա:

Կենտրոնացե՛ք քթով շնչելու վրա, այլ ոչ թե բերանով, որպեսզի այս վարժությունն էլ ավելի արդյունավետ լինի:

Հոգեկան սթրեսի ազդեցության տակ առաջանում են մկանային սեղմակներ, լարվածություն: Նրանց թուլացնելու ունակությունը թույլ է տալիս թուլացնել նյարդահոգեբանական լարվածությունը, արագ վերականգնել ուժերը: Որպես կանոն, հնարավոր չէ միանգամից հասնել բոլոր մկանների լիարժեք թուլացմանը, պետք է կենտրոնանալ մարմնի ամենալարված հատվածների վրա:

Հարմարավե՛տ նստեք, հնարավորության դեպքում փակե՛ք ձեր աչքերը:



1. Շնչե՛ք խորը և դանդաղ:

2. Քայլե՛ք մտքի աչքով ձեր ամբողջ մարմնի վրա՝ սկսած գլխի վերևից մինչև մատների ծայրերը (կամ հակառակ հերթականությամբ) և գտե՛ք ամենամեծ լարվածության վայրերը (հաճախ դրանք բերանը, շուրթերը, ծնոտները, պարանոցն են, գլխի հետևի մասը, ուսերը, ստամոքսը):

3. Փորձե՛ք էլ ավելի սեղմել այդ սեղմակները (մինչև մկանները դողալը), արե՛ք դա ներշնչելիս:

4. Զգացե՛ք այս լարվածությունը:

5. Կտրուկ ազատեք լարվածությունը. դա արե՞ք արտա-
շնչման ժամանակ:

6. Դա արե՞ք մի քանի անգամ:

Լավ հանգստացած մկանում դուք կզգաք ջերմություն և հա-
ճելի ծանրություն:

Եթե լարումը հնարավոր չէ հեռացնել, հատկապես դեմքի լա-
րումը, ապա փորձե՛ք հարթել այն թեթև ինքնամերսման միջոցով՝
մատների շրջանաձև շարժումներով (կարող եք զարմանքի,
ուրախության ծամածռություններ անել) [5]:

**Կինեստետիկ վարժություններն օգնում են բարելավել հավա-
սարակչության զգացումը և սեփական կենտրոնի զգացումը:**

Այս վարժությունը ոչ այնքան շարժման, որպես այդպիսին,
որքան շարժման և ուշադրության միջև կապի մասին է: Շատ
կարևոր է մի քանի անգամ կատարել ֆիզիկական շարժումներ՝
ուշադրություն դարձնելով ամբողջ մարմնի զգայություններին և
ռեակցիաներին: Այնուհետև, կինեստետիկ շարժումներ կատա-
րելով, այսինքն՝ երևակայական պատկերացնելով և մարմնով
զգայով՝ դուք պարզապես վերարտադրում եք այդ զգայություննե-
րը՝ առանց ֆիզիկական շարժումների (եթե այդ պահին ձեր մարմ-
նի վրա մաշկի գալվանտներ կիրառեք, այն կարձանագրի մկան-
ների հազիվ նկատելի շարժումներ) [5]:

Ուշադրություն՝ ն դարձրեք՝ ե՞րբ է ձեզ համար ավելի հեշտ
ուշադիր լինել ձեր զգացումներների նկատմամբ՝ արա՞ց շարժու-
մով, թե՞ դանդաղ:

Տարբերակ 1

- Հարմարավե՛տ կանգնեք, հանգստացրե՛ք ձեր ծնկները և փակե՛ք ձեր աչքերը: Մոտ մեկ րոպե հետոնե՛ք ձեր շնչառությանը:
- Այնուհետև ստուգե՛ք, թե արդյոք ձեր մարմնի քաշը հավասարաչափ բաշխված է ձեր աջ և ձախ ոտքերի միջև, և զգացե՛ք, թե ինչպես են ձեր ոտքերը հպվում հատակին:
- Արա՛գ նայեք ձեր մարմնին ոտքից գլուխ՝ համոզվելու համար, որ դրա բոլոր մասերը բավականաչափ հանգստացած են, հատկապես՝ պարանոցն ու ուսերը:
- Ֆիզիկապե՛ս բարձրացրեք ձեր աջ ձեռքը կողքից՝ զգալով, որ ձեր ամբողջ մարմնի մկանները շարժվում են, երբ դա անում եք: Զգացե՛ք լարվածությունը ձեր մատների, ձեռքի, ուսի, իրանի: Հիմա, նույնքան գիտակցաբար, իջեցրե՛ք ձեր ձեռքը:
- Կրկնե՛ք սա մի քանի անգամ:
- Այժմ բարձրացրե՛ք ձեր կինեստետիկ աջ ձեռքը՝ պատկերացնելով շարժումը հնարավորինս վառ և ճշգրիտ:
- Կրկի՛ն բարձրացրեք ձեր ֆիզիկական աջ ձեռքը, ապա ձեր կինեստետիկ ձեռքը: Կրկնե՛ք շարժումը մի քանի անգամ՝ հերթով բարձրացնելով ձեր ֆիզիկական և կինեստետիկ ձեռքերը [5]:
- Կատարե՛ք նույն շարժումը ֆիզիկական և կինեստետիկ ձախ ձեռքով՝ պատկերացնելով կինեստետիկ ձեռքի շարժումը հնարավորինս վառ և ճշգրիտ, որպեսզի երևակայական շարժման զգացողությունը հնարավորինս մոտ լինի իրականին:
- Կատարե՛ք շարժումը երկու ձեռքերով՝ փոխարինելով ֆիզիկական և կինեստետիկ ձեռքերի շարժումները:

Տարբերակ 2

- Ձեր ֆիզիկական մարմինը և ձեռքերն ու ուսերը առա՛ջ շարժեք շրջանաձև շարժումներով, կարծես շոգենավի անիվներ լինեն:

- Կատարե՛ք նույն շարժումը կինեստետիկ ձեռքերով և ուսերով՝ պահպանելով պտտվող անիվների նույն զգացողությունը, ինչ իրական ձեռքերի և ուսերի դեպքում:

- Այժմ հերթափոխով:

- Հիմա իրական ձեռքերով և ուսերով շրջանաձև շարժումնե՛ր կատարեք հակառակ ուղղությամբ՝ «շոգենավը հետ է շարժվում»:

- Նույնը կրկնե՛ք կինեստետիկորեն: Շարժումները կրկնե՛ք փոփոխաբար:

- Այժմ սուսերամարտիկի շարժումով ձեր ֆիզիկական մարմնով դեպի ա՛ջ նետեք: Վերադարձ դեպի կենտրոն:

- Կրկնե՛ք մի քանի անգամ:

- Սահե՛ք դեպի աջ ձեր կինեստետիկ մարմնով: Վերադարձ դեպի կենտրոն:

- Թափահարե՛ք մի քանի անգամ՝ փոխարինելով ֆիզիկապես և կինեստետիկորեն:

- Սուսերամարտիկի շարժումով նետե՛ք ձախ: Շարունակե՛ք շարժումների հաջորդականությունը:

- Բարձրացրե՛ք ձեր ֆիզիկական ձեռքերը վերև և որոշ ժամանակ մնացե՛ք այսպես: Միննույն ժամանակ, պատկերացրե՛ք ձեր կինեստետիկ ձեռքերը կախված ձեր մարմնի երկայնքով:

- Դանդա՛ղ իջեցրեք ձեր ֆիզիկական ձեռքերը՝ բարձրացնելով կինեստետիկ ձեռքերը՝ հնարավորինս ուշադիր

հետևելով, որ ձեր կինեստետիկ ձեռքերը շարժվում են դեպի ֆիզիկական ձեռքերը:

- Այժմ իջեցրե՛ք ձեր կինեստետիկ ձեռքերը՝ բարձրացնելով ֆիզիկական ձեռքերը: Իջեցրե՛ք ձեր ֆիզիկական ձեռքերը՝ բարձրացնելով կինեստետիկները:

- Շարունակե՛ք դա անել այնքան ժամանակ, մինչև կինեստետիկ ձեռքերը բարձրանան և ընկնեն գործնականում նույնպես, ինչ ֆիզիկականը:

- Հանգստացե՛ք [5]:

Թափառող նյարդի ակտիվացման հնարքներ և միջոցներ

Մեր ուղեղը միացնում և կարգավորում է մարմնի գործառույթները ողնուղեղի, ծայրամասային նյարդային համակարգի, ինչպես նաև շատ արագ նյարդային ճանապարհի միջոցով, որը հայտնի է որպես Vagus նյարդ (թափառող նյարդ):

VAUGA նյարդը միակ նյարդն է, որն առաջացել է ուղեղի ցորունում և անցնում է ամբողջ մարմնի միջով: Թափառող նյարդը կարգավորում է մեր օրգանիզմի բոլոր մարսողական գործընթացները:

- Իսկ ի՞նչ է լինում սթրեսի ժամանակ:

Արյան հոսքը դեպի աղեստամոքսային տրակտ նվազում է, այս թափառող նյարդն անջատվում է, ինչը հանգեցնում է մարսողական ֆերմենտների արտադրության նվազմանը, լեղու արտադրության և մարսողության վատթարացմանը:

Կարևոր է հիշել, որ թափառող նյարդի ակտիվությունից և գործունեությունից է կախված մեր օրգանիզմի՝ հանգստանալու, սնունդը մարսելու և վերականգնվելու կարողությունը [2,4]:

Թափառող նյարդի ակտիվացման միջոցներ

• Կարճ կենտրոնացման վարժանքները լավ միջոց են թափառող նյարդի համար, և երբ գուցակցվում են խորը շնչառության հետ, կրկնակի արդյունավետ են:

• Դենքը լվանալ սառը ջրով և սառը ցնցուղով: Սկսել 5 վայրկյանից և աստիճանաբար ավելացնել ժամանակը

• Մեղմ երգել կամ երգեցիկ ընթերցել

Թափառող նյարդի ակտիվացման միջոց է կամայականորեն կրճատվող մկանների օգտագործումը, որոնց նա ազդանշան է տալիս: Ակտիվացնելով այս մկանները՝ դուք խթանում եք ոչ միայն ուղեղի ցողունի մկանների կառավարման կենտրոնները, այլև նրանց շրջապատող մյուս կենտրոնները: Օգտագործելով մեղմ երգելը և երգեցիկ ընթերցումը՝ դուք կարող եք ակտիվացնել կոկորդի մկանները, որոնք ազդանշաններ են ստանում անմիջապես թափառող նյարդի վերին և վերադարձող կոկորդային ճյուղերից: Լարվելով նրանք թույլ են տալիս ձայնալարերին կծկվել և թուլանալ ու այդպիսով որոշել ձայնի բարձրությունը: Կոկորդային ձայներ արձակելով՝ մենք ակտիվացնում ենք այս մկանների թրթռումը և խթանում թափառող նյարդը, որպեսզի նա ուղարկի այդ ազդանշանները:

Ուտելուց առաջ մարմինը «սլայքար և վազիր» ռեժիմից անհրաժեշտ է տեղափոխել «հանգստացիր և մարսիր» ռեժիմի: Գիտակցված թուլացումը թույլ է տալիս ավելի արագ զգալ հանգստացած և թարմացած լինելը: Եվ սնվելը բացառությունն չէ: Գիտակցված սնվելը թույլ է տալիս ձեզ լիարժեք զգալ և չչարաշահել:

Թափառող նյարդի գործառույթը բարելավելու համար դուք պետք է օգտագործեք սննդամթերք, որոնք նպաստում են ACH-ի արտադրությանը: Ացետիլխոլինը ND-ի կողմից օգտագործվող հիմնական նեյրոհաղորդիչն է, և դրա ցածր մակարդակը կարող է լինել պատճառներից մեկը, որ թափառող նյարդի ազդանշանային համակարգը բավականաչափ ակտիվ չէ:

ACH-ի արտադրության համար անհրաժեշտ սնուցիչները պարունակում են խոլինի բարձր մակարդակ, որը հարուստ է ձվի դեղնուցով, բարձրորակ օրգանական մսերով, ինչպիսիք են տավարի միսը, հավի և հնդկահավի լյարդը, ինչպես նաև սոյայի լեցիտին, որը սովորական սննդային հավելում է [2,4]:

Վեգետատիվ համակարգը հանգստացնելու վարժանքներ

Բազային վարժություն

• Առաջին մի քանի անգամը վարժությունը կարող էք կատարել պառկած դիրքով, իսկ այնուհետև կարող էք անել նստած կամ կանգնած:

• Հարմա՛ր տեղավորվեք մեջքի վրա և երկու ձեռքերի մատները միահյուսե՛ք գլխի հետևում: Գլուխը ամբողջությամբ պետք է դրված լինի ձեռքերի վրա, և դուք մատներով պետք է զգաք ձեր գանգի պնդությունը:

• Եթե երկու ձեռքը դժվարանում էք օգտագործել, ապա արե՛ք դա մեկ ձեռքով, սակայն ձեր ձեռքը և մատները պետք է զգան գլխի հետևի մասն ամբողջությամբ:

• Առանց գլուխը թեքելու՝ աչքերով նայե՛ք ձախ, որքան հնարավոր է, առանց ավելորդ տեղափոխման զգացում առաջացնելու, պահե՛ք հայացքը այդ դիրքում: 30-60 վայրկյանից դուք կոկորդով կարծես թուրք կուլ եք տալիս, կամ կհորանջեք կամ հոգոցի նման շունչ կհանեք: Դա վեգետատիվ համակարգի թուլացման նշան է: Նույնը կրկնե՛ք աջ կողմի համար [3]:

Վարժության 2-րդ ձև

• Կատարե՛ք նստած կամ կանգնած:
• Գլուխը դանդա՛ղ իջեցրեք դեպի ձախ ուսը՝ առանց ուսը բարձրացնելու:

• Աչքերով նայե՛ք ձախ:

• 30-60 վայրկյանից, ինչպես և առաջին վարժության ժամանակ, դուք կոկորդով կարծես թուրք կուլ կտաք կամ կհորանջեք, կամ հոգոցի նման շունչ կատնեք:

• Նույնը արե՛ք աջ կողմի վրա:

• Գլուխը դանդա՛ղ իջեցրեք դեպի աջ ուսը՝ առանց ուսը բարձրացնելու:

• Աչքերով նայե՛ք աջ:

• 30-60 վայրկյանից դուք կոկորդով կարծես թուրք կուլ կտաք կամ կհորանջեք, կամ հոգոցի նման շունչ կհանեք:

Վարժության 3-րդ ձև

• Գլուխը դանդա՛ղ իջեցրեք դեպի ձախ ուսը՝ առանց ուսը բարձրացնելու:

• Աչքերով այս դեպքում նայե՛ք հակառակ՝ աջ կողմը:

• 30-60 վայրկյանից, ինչպես և առաջին վարժության ժամանակ, դուք կոկորդով կարծես թուրք կուլ կտաք կամ կհորանջեք, կամ հոգոցի նման շունչ կհանեք:

• Նույնը արե՛ք աջ կողմի վրա:

• Գլուխը դանդա՛ղ իջեցրեք դեպի ձախ ուսը՝ առանց ուսը բարձրացնելու:

• Աչքերով այս դեպքում նայե՛ք հակառակ՝ աջ կողմը:

• 30-60 վայրկյանից, ինչպես և առաջին վարժության ժամանակ, դուք կոկորդով կարծես թուրք կուլ կտաք կամ կհորանջեք, կամ հոգոցի նման շունչ կհանեք [2]:

Հավասարակշռության մարզման վարժություններ

Հավասարակշռության համակարգը սահմանում է նախնական նորմեր մնացած բոլոր համակարգերի համար, և նյարդային համակարգի կարևորագույն բաղադրիչներից մեկն է:

«Ոչ-ոչ» շարժումներ հստակ տեսողական կետով վարժություն

Վարժությունը կատարելու համար ձեզ անհրաժեշտ կլինի տեսողական թիրախ:

Գլխի արագացված շրջադարձերի ժամանակ հայացքի կայունացումն ու կայունությունը հավասարակշռության մարզման չափազանց կարևոր կողմն է, ուստի հավասարակշռության համակարգի հորիզոնական ուղիները վարժեցնելու գործընթացում



փորձեք գրավել և պահել առավել հստակ և կայուն տեսողական պատկերը:

1. Կանգնե՛ք ուղիղ՝ ոտքերը ազդրերի լայնությամբ: Ուղղե՛ք և թուլացրե՛ք ձեր մեջքը: Շնչե՛ք հարթ և համաչափ: Հայացքը ուղղվում է տեսողական թիրախին, որը գտնվում է ձեզնից մոտ 1-1,5 մետր հեռավորության վրա՝ աչքերի մակարդակից: Գլուխը թեքե՛ք դեպի աջ՝ հայացքն ուղղելով այս տեսողական թիրախին:

2. Մկսե՛ք «ոչ-ոչ» արագ, ռիթմիկ և շարունակական շարժումներ կատարել, գլուխը համաչափորեն շարժելով դեպի ձախ և աջ՝ պահելով ձեր հայացքը տեսողական առարկայի վրա: Կատարե՛ք այս շարժումը 30-120 վայրկյան: Սկզբից կարևոր է ընտրել ձեզ համար հարմար ռիթմ և արագություն, որը անհարմարություն չի առաջացնում և թույլ կտա հստակորեն ճանաչել տեսողական թիրախը վարժության ընթացքում: Ձեր խնդիրն է կրկին պահպանել շարժումների շարունակական ռիթմը մեկ վայրկյանում աջից ձախ և նորից աջ ամբողջական ցիկլը կատարելիս:

Խորհուրդ. Ընտրե՛ք տեսողական օբյեկտի այնպիսի չափ, որը թույլ կտա վարժության ընթացքում հստակորեն ընկալել տեսողական պատկերը[2]:

Տարբերակ թիվ 2. «Այո-Այո» շարժումներ՝ հստակ տեսողական նպատակով

Վարժությունն ավարտելու համար ձեզ անհրաժեշտ կլինի տեսողական թիրախ:

«Այո-այո» շարժումների բարդությունը մեծացնելու համար վարժության ընթացքում դուք պետք է ֆիքսեք հստակ տեսողական թիրախ, որը գտնվում է անմիջապես աչքի մակարդակում:

Մի՛ մոռացեք, որ գլխի արագացված պտույտների ժամանակ հայացքի կայունացումը հավասարակշռության մարզման չափազանց կարևոր կողմն է: Փորձե՛ք տեսողական պատկերը յուրացնել և պահել առավել հստակ և կայուն:



1. Կանգնե՛ք ուղիղ՝ ոտքերը ազդրերի լայնությամբ: Ուղղե՛ք և թուլացրե՛ք ձեր մեջքը: Շնչառությունը հարթ է և հավասարաչափ: Հայացքը ուղղվում է տեսողական թիրախին, որը գտնվում է աչքերի մակարդակից մոտ 1–1,5 մետր հեռավորության վրա:

2. Բարձրացրե՛ք ձեր գլուխը և աչքերը ուղղե՛ք թիրախին:

3. Սկսե՛ք կատարել արագացված, ռիթմիկ և շարունակական շարժումներ «այո-այո»՝ գլուխը շարժելով վեր ու վար՝ միաժամանակ պահելով հայացքը տեսողական առարկայի վրա: Կատարե՛ք այս շարժումը 30-120 վայրկյան: Կարևոր է հենց սկզբից ընտրել հարմարավետ ռիթմ և արագություն, որը ձեզ անհարմարություն կամ անհանգստություն չի պատճառի և ձեզ թույլ կտա վարժության ընթացքում պարզ ու հստակ ճանաչել տեսողական թիրախը: Կրկին խնդիրն այն է, որ շարունակական ռիթմը պահպանվի՝ մեկ վայրկյանի ընթացքում կատարելով վերև-ներքև-վերև շարժումների մեկ ամբողջական ցիկլ:

Խորհուրդ. Ընտրե՛ք տեսողական օբյեկտի չափ, որը թույլ կտա վարժության ընթացքում հստակ ընկալել տեսողական պատկերը [2]:

Բացի մարմնական վարժանքներից՝ մեր մարմնի և հոգեկանի վրա ազդում են եթերային յուղերը:

Որո՞նք են հակասասթրեսային արոմաթերապևտիկ միջոցները:

- *Անանուխն ունի հակաբորբոքային և առույգացնող ազդեցություն:*
- *Մտային լարվածության դեպքում շատ կօգնի ռոզմարինի օգտագործումը:*
- *Կենտրոնացման և մտքի հստակության համար ցանկալի է էվկալիպտի, նարդուսի, նարնջի յուղերի օգտագործումը: Այդ յուղերը հավասարակշռում են, տոնուսավորում, բարելավում և խթանում են արյան շրջանառությունը, ունենում հակասպազմոլիկ ազդեցություն:*



Այսպիսով, ամփոփելով մեր ձեռնարկի 2-րդ մասը՝ մենք, հարգելի՛ ընթերցող, դիտարկեցինք ինքնակարգավորման ոլորտում կիրառվող մի շարք պարզ մարմնական և կոգնիտիվ վարժանքներ, որոնք կօգնեն ձեզ ինքնուրույն ներազդել սեփական մտքերի, հույզերի և մարմնի վրա՝ բարձրացնելով ձեր սթրեսակայունությունը և հարստացնելով ինքնակարգավորման ոլորտում ձեր գիտելիքներն ու հմտությունները:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՀԱՄԱՑԱՆՑԱՑԻՆ ՌԵՍՈՒՐՍԵՐ

1. Ավանեսյան Հ. Մ., Հարությունյան Ն. Հ., Հովհաննիսյան Ս. Վ., Ստեփանյան Լ. Ս., Ասրիյան Ա.Վ., Զինվորի հոգեկան հատկությունների գնահատման և զարգացման մեթոդները, Երևան, 2012, 185 էջ:
2. Настройка системы тело-мозг, Простые упражнения для активации блуждающего нерва против депрессии, Линхард Ларс, Кобб Эрик, Шмид-Фетцер Улла, Переводчик: Диденко Дарья Сергеевна, Издательство «Эксмо», 2021.
3. Розенберг Стэнли, Блуждающий нерв, Руководство по избавлению от тревоги и восстановлению нервной системы, Захаров А. В., Издательство «Эксмо», 2021.
4. Хабиб Наваз, Блуждающий нерв. Что это такое и за что отвечает? Переводчик: Дегтярева Виктория, Издательство «Эксмо-Пресс», 2021.
5. Хьюстон Д., Человек Возможный, М., «СТАРКЛАЙТ», 2003, 240 с., ISBN.
6. https://www.youtube.com/channel/UCYCzE3_TGByoCquHdr8T0pA
7. <https://hr-portal.ru/article/iz-pessimizma-k-optimizmu-s-pomoshchyu-realizma-model-nmsoa>
8. http://www.elitarium.ru/kontejjner_myslejj/

Данное пособие направлено на получение знаний о различных психофизиологических и биохимических изменениях, происходящих у человека в условиях стресса, а также на оценку, профилактику и регулирование эмоциональных и психических напряжений в трудных неблагоприятных ситуациях.

Пособие поможет при самоанализе, наращивании психологического потенциала, для восстановления и физической балансировки, приобретения психологических и психофизиологических знаний и навыков в различных ситуациях.

Пособие предназначено для преподавателей, студентов и широкого круга лиц, которые интересуются вопросами управления стрессом, различными психофизиологическими научными подходами по данному вопросу, а также навыками и методами саморегуляции.

This manual is aimed at obtaining knowledge about various psychophysiological and biochemical changes that occur in humans under stress, as well as at assessing, preventing and regulating emotional and mental stress in difficult adverse situations.

The manual will help with introspection, building up psychological potential, for recovery and physical balancing, the acquisition of psychological and psychophysiological knowledge and skills in various situations.

The manual is intended for teachers, students and a wide range of people who are interested in stress management, various psychophysiological scientific approaches to this issue, as well as skills and methods of self-regulation.

ԵՐԵՎԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

Նեղի Հայկի Հարոյան

**ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
ԻՆՔՆԱԿԱՐԳԱՎՈՐՈՒՄ**

Տեսագործական ուսումնամեթոդական ձեռնարկ

ՄԱՍ 1

Հրատ. պատ. խմբագիր՝ Լ. Հովհաննիսյան
Համակարգչային ձևավորումը՝ Կ. Չալաբյանի
Կազմի ձևավորումը՝ Ա. Պատվականյանի
Հրատ. սրբագրումը՝ Ա. Գոյունջյանի

Ստորագրված է տպագրության՝ 25.04.2023:

Չափսը՝ 60x84 ¹/₁₆: Տպ. մասնուր՝ 4.875:

Տպաքանակը՝ 100:

ԵՊՀ հրատարակչություն
ք. Երևան, 0025, Ալեք Մանուկյան 1
www.publishing.y su.am

