

МЕДИТАТИВНЫЕ ПРАКТИКИ НА УСТРАНЕНИЕ ЧУВСТВА ТРЕВОГИ

Чернышов А.В.
(Россия)

Аннотация: В данной статье было рассмотрено влияние медитативных практик на устранение чувства тревоги.

Ключевые слова: медитация, осознанность, тревога, страх, саморегуляция

Abstract: in this article examined the influence of meditation practices on the elimination of feelings of well-being.

Keywords: meditation, mindfulness, anxiety, fear, self-regulation

Актуальность темы заключается в том, что люди в современном мире постоянно испытывают тревогу и тревожные состояния. Это происходит регулярно и практически ежедневно – в отношениях с близкими и друзьями, с членами семьи и коллегами, в бытовых ситуациях и в офисе. Тревожное состояние и нервное напряжение приводит, как следствие, к мышечному напряжению и спазму. Это, в свою очередь, является причиной возникновения многих болезней, развитию депрессии, а также ведет к преждевременному старению организма в целом.

Понятие тревоги ввел в психологию З. Фрейдом, который разводил страх как таковой, конкретный страх и неопределенный, безотчетный страх - тревогу, носящую иррациональный, глубинный, внутренний характер. Дифференциация тревоги и страха по принципу, предложенному З. Фрейдом, поддерживается и многими современными исследователями. Считается, что, в отличие от страха как реакции на конкретную угрозу, тревога представляет собой генерализованный, диффузный или беспредметный страх. В своей теории З. Фрейд описал два типа зарождения и проявления тревоги и беспокойства:

- сигнализирующая тревога возникает как реакция предвосхищения реальной внешней опасности;
- травматическая тревога развивается под воздействием бессознательного, внутреннего источника.

В своей работе я буду опираться на представление о тревоге как эмоциональном состоянии, возникающем у человека в результате прогнозирования им опасности фрустрации значимых для него потребностей, прежде всего социальных. При этом источник тревоги может оставаться неосознанным. Для устранения и профилактики чувства тревоги, а также для работы с другими деструктивными и эмоциональными состояниями человека, помогают справиться медитативные практики. Это один из наиболее доступных инструментов, который не требует много времени, специального места и больших усилий, но при этом дает видимый желаемый результат. Использование этих практик в повседневной жизни дает возможность для быстрого восстановления сил и энергии, помогает быть адаптивным в стрессовых ситуациях от внешних и внутренних воздействий, позволяет восстановить организм после нагрузок различного характера.

Медитативные практики.

Методы осознания и приведения к равновесию физического, эмоционального, ментального и энергетического состояния человека с помощью различных методов и техник (наблюдение, фокусирование внимания, изменения сценария поведения). Существует огромное количество различных методов медитации, перечисление которых может занять не один десяток страниц. В своем исследовании я буду использовать медитативные практики «На каждый день». Это простые и

доступные медитативные практики получили большое распространение по следующим причинам:

- не требует специального места проведения простые и доступные техники, которые не требуют специальной подготовки и длинной инструкции незаметны для окружающих и поэтому их можно проводить в любом месте
- удобный формат позволяет проводить их несколько раз в день по желанию и необходимости
- короткое время проведения до 30 минут
- приносят быстрый желаемый эффект

Именно эти преимущества послужили основанием для того, что я выбрал эти метод для устранения чувства тревоги, так как это чувство может застать человека в любом месте и в любое время.

1. Метод «Наблюдение за своим дыханием».

В этой практике в качестве опоры медитации используется естественное дыхание. Этот метод хорош тем, что для него не нужно особое пространство и время. Используется простое наблюдение за естественным дыханием, ведущее к глубокому успокоению ума и изменению состояния с тревожного на спокойное. У этого метода есть много вариантов наблюдения за дыханием.

1.1 Наблюдение промежутков между вдохом и выдохом и между выдохом и вдохом. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, наблюдайте за вдохом и выдохом. Оставайтесь естественными, никакой концентрации, осознание пауз в дыхании произойдет само. Когда заметите, что отвлеклись от процесса, снова вернитесь к наблюдению за своим дыханием. Сначала почувствуйте вдох. Наблюдайте за ним, забудьте обо всем, просто наблюдайте за тем, как вы вдыхаете, за самим процессом.

Когда воздух касается ноздрей, почувствуйте его там. Затем позвольте воздуху войти в вас. Двигайтесь вместе с ним осознанно. Когда вместе с вдыхаемым воздухом вы опускаетесь все ниже и ниже, не теряйте дыхания. Не опережайте его и не догоняйте, а просто двигайтесь вместе с ним, будьте одновременны и двигайтесь вместе с дыханием. Дыхание и сознание должны стать одним целым. Тогда возможно уловить паузу, которая происходит в дыхании.

1.2 Внимание на промежутках в дыхании в повседневной жизни
После того, как освоена практика 1.1 «Наблюдение промежутков между вдохом и выдохом и между выдохом и вдохом» возможно практиковать внимание на промежутках в дыхании в повседневной жизни. Эта практика должна выполняться, когда человек чем-то занят. Например, во время приема пищи, во время прогулки или стоя под душем. Что дает возможность оставаться сфокусированным на себе и оставаться не вовлечённым к воздействию внешних стрессовых факторов.

2. Метод «Отпустите беспокойство».

Метод использует визуализацию. Эту практику хорошо делать непосредственно перед сном, что бы отпустить и сбросить напряжение ума от предыдущего дня в течении как минимум 20 минут, а после ложится спать. Займите удобное положение сидя и позвольте голове откинуться назад, расслабленно, в покое. Для большего комфорта можно использовать подушку, чтобы занять удобное положение без напряжения в шее. Расслабьте нижнюю челюсть, чтобы рот слегка приоткрылся – и начните дышать ртом, а не носом. Не изменяйте ритм и скорость дыхания, оно должно остаться естественным. Постепенно дыхание станет спокойным и очень поверхностным. Вдох и выдох при дыхании станет очень легким. Пусть ваш рот будет открыт, а глаза закрыты. Отдыхайте в удобном для вас положении. Тело свободное и расслабленное. Начните представлять, что

ваши ноги становятся отдельными от тела. Представьте, что их у вас как будто нет, словно их отрезали и ноги исчезли. Ощутите, что вы –это только верхняя часть тела. Перенесите свое внимание на кисти рук и представьте, что обе руки также отделяются. Руки словно исчезли. Потом перенесите внимание на голову и ощутите, как она тоже отделяется. Как-будто у вас больше нет головы. Оставьте ее в расслабленном состоянии. Остается только туловище. Ощутите, что все, что вы из себя представляете, все что у вас есть – это живот и грудная клетка. И больше ничего. Этот метод позволяет развернуть сознание во внутрь и сфокусировать все внимание на себе.

3. Метод «Расслабление через сверхусилие»

Метод дает возможность через расслабление тела отпустить напряжение ума. Каждый вечер, прежде чем заснуть, встаньте и сделайте тело как можно более твёрдым и напряжённым, напрягайте всё тело как можно сильнее. Делайте это две или три минуты, затем расслабьтесь на две минуты. Чередуйте такие напряжения и расслабления два или три раза, потом лягте спать.

4. Метод «Осознанное изменение сценария эмоционального поведения»

Метод направлен на изменение механизмов привычного эмоционального поведения при внешних и внутренних факторах вызывающие деструктивное эмоциональное состояние в следствии подавленных эмоций. Рекомендуется выполнять в течении двух недель по 15 минут в любое время суток. Перед началом можно завести будильник на 15 минут. В любое время, когда вы хорошо себя чувствуете, выберите время, запирайтесь в комнате и придите в гнев — но не высвобождайте. Продолжайте это усилие. Если вы чувствуете, что в животе возникает

напряжение, словно что-то вот-вот взорвётся, втяните живот, сделайте его как можно более напряжённым. Если вы чувствуете, что напряжены плечи, напрягите их ещё больше. Пусть всё тело будет как можно более напряжённым. Пятнадцать минут накаливайтесь, словно доводя себя до кипения. За пятнадцать минут доведите напряжение до кульминации. Когда зазвонит будильник, сядьте в молчании, закройте глаза, просто наблюдайте, что происходит. Расслабьте тело.

5. Метод «Внутренняя улыбка»

Еще один метод, позволяющий сбалансировать эмоциональное состояние. В любое время расслабьте нижнюю челюсть и слегка приоткройте рот. Начните дышать ртом, но неглубоко. Пусть дышит само тело, и это дыхание будет неглубоким, оно будет становиться менее и менее глубоким. Когда вы почувствуете, что дыхание стало очень неглубоким, рот приоткрыт, и челюсть расслаблена, по всему вашему телу почувствуете расслабление. В этот момент представьте и начните ощущать улыбку, не на лице, но во всём своём внутреннем существе. Это не та улыбка, которая появляется на губах, это улыбка, которая распространяется изнутри. Не улыбайтесь одними губами, мышцами лица, но улыбайтесь так, словно вы улыбаетесь из живота; улыбается живот. Это улыбка, не смех, поэтому она очень мягка.

Методика исследования:

Шкала Занга для самооценки тревоги.

Используется как вспомогательное средство для диагностики тревожных расстройств. Данный тест является косвенным признаком наличия тревожного расстройства той или иной степени. Опросник состоит из 20 утверждений, по каждому из которых исследуемый самостоятельно дает ответ по частоте возникновения у него того или иного

признака в четырех градациях: «редко», «иногда», «часто», «очень часто». По результатам ответа на все 20 пунктов дается суммарный балл.

Оценка суммарного балла

20–44 — Норма.

45–59 — Лёгкое тревожное расстройство или средней степени тяжести.

60–74 — Выраженное тревожное расстройство или тревожное расстройство тяжёлой степени.

75–80 — Тревожное расстройство крайне тяжёлой степени тяжести.

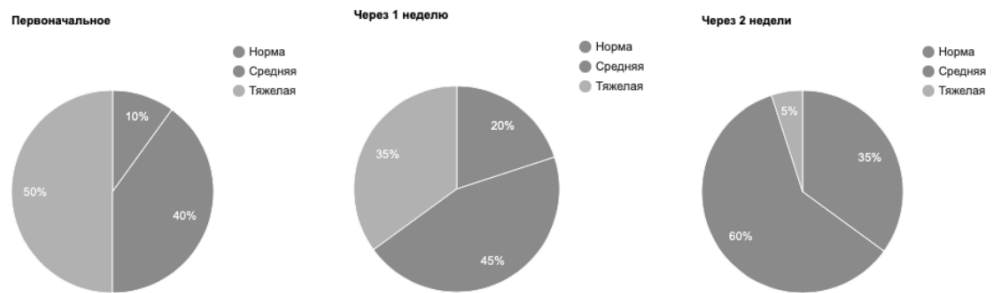
В исследовании приняли участие 20 человек в возрасте от 18 до 44 лет, мужского и женского пола (8 мужчин и 12 женщин). Каждый из участников фокус-группы выполнял тест несколько раз: первоначальное тестирование, через неделю и спустя 2 недели. При этом каждый из участников ежедневно на протяжении этого периода использовал одну из вышеперечисленных практик «На каждый день» для устранения чувства тревоги.

Таблица 1.

Таблица 1. Результаты исследования

Продолжительность использования медитативных практик	Результаты теста Занга		
	Норма (20-44)	Средняя (45-59)	Тяжелая (60-74)
Перед началом	3	7	10
Через 1 неделю	5	9	6
Через 2 недели	7	12	1

Представим результаты графически



В результате проведения исследования можно отметить снижение уровня тревожного состояния, что подтвердилось проведением теста для самооценки тревоги.

Медитативные практики направлены на тренировку осознанности, в конечном итоге создавая повышенный уровень спокойствия, сосредоточенности и адекватности восприятия действительности, что снижает уровень тревоги.