

## КУПИРОВАНИЕ ОСТРОГО СТРЕССА И АНТИСТРЕССОВАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ СИТУАЦИЯМ

Х.М.АЛИЕВ,  
В.В.ЗАХАРОВ,  
Н.В.СТЕПАНОВА,  
Е.А.ВИРЖАНСКАЯ\*

*Трагедия в городе Беслане обнаружила недостаточную подготовленность министерств и государственных ведомств к согласованной работе, направленной на психологическую реабилитацию, с одной стороны, пострадавших от теракта и, с другой, – персонала, оказывающего помощь пострадавшим. Но, надо признать, что даже в условиях гипотетической идеальной ситуации, где организация работы министерств и ведомств отличалась бы оптимальной согласованностью, неизбежно дало бы о себе знать еще одно слабое место. Мы имеем в виду недостаточную методическую оснащенность специалистов, призванных купировать состояния острого стресса у пострадавших и, что не менее важно, повысить психологическую устойчивость применительно к будущим экстремальным ситуациям. Сложность этой проблемы обусловлена тем, что человек, переживающий острый стресс, находится в измененном состоянии сознания, что резко затрудняет работу медиков и психологов, а методы ускоренного целенаправленного превентивного повышения психофизиологической устойчивости к стрессу в мировой практике отсутствуют.*

---

\* *Алиев Хасай Магомедович* – Генеральный директор НОУ «Центр защиты от стресса», ведущий научный сотрудник НПЦ «Психология экстремальных ситуаций» ПИ РАО; *Захаров Алексей Валериевич* – руководитель НПЦ «Психология экстремальных ситуаций» ПИ РАО; *Степанова Наталья Викторовна* – младший научный сотрудник НПЦ «Психология экстремальных ситуаций» ПИ РАО; *Виржанская Елена Александровна* – психолог НОУ «Центр защиты от стресса».

## **К проблеме острого стресса**

Выделим некоторые характерные черты, накладывающие свой отпечаток на специфику психологической и медицинской помощи в условиях чрезвычайной ситуации.

1. С учетом ограниченного времени, и особенно при наличии большого числа пострадавших, становится невозможным индивидуальный подбор медицинских препаратов.
2. В виду нарушенного восприятия, которое, как правило, отличает пострадавших, и нередко их нежелания или невозможности делиться своими переживаниями, блокируется работа психологов, использующих традиционные вербальные методы.

Таким образом, в ситуации острого стресса остается вне контроля причинный психофизиологический механизм образования постстрессовых расстройств, что может стать причиной последующих необратимых изменений в личности и в организме человека.

Во время нашей работы в Беслане нами был эффективно использован метод управляемой психофизиологической саморегуляции, приемы которого снимают стресс автоматически, так как они основаны на идеомоторных рефлексах, вызывающих межуровневое согласование психических и физиологических процессов. Метод получил название «Ключ».

Как показала практика, применение этого метода дает выраженный психотерапевтический эффект, который выражается в коренном положительном изменении функционального состояния пострадавших уже в результате первой процедуры, реализуемой в обстановке ограниченного времени и отсутствия специальных условий.

Важно также и то, что использование метода не требует традиционного предварительного психологического тестирования и длительной психотерапевтической беседы с пострадавшими.

## **Механизм управляемых идеомоторных приемов**

- «Ключевой» управляемый идеомоторный прием – это рефлекторная реакция организма, с моторным компонентом, возникающая в ответ на ее образную модель.

- Механизм управляемого идеомоторного движения основан на явлении генерализации волевого импульса в коре головного мозга, сопровождающемся иррадиацией на двигательные центры с отключением конкурирующих сигналов.

- Реализация управляемого идеомоторного движения происходит на основе одновременной синхронной активности двух полушарий мозга,

за счет чего происходит согласование их деятельности и как следствие – рефлекторно-автоматическое снижение стресса.

### ***О положении тела и помехах при обучении***

В отличие от метода аутогенной тренировки, где выработка навыков саморегуляции производится в пассивной комфортной позе в положении «сидя» или «лежа», идеомоторные приемы метода «Ключ», чаще, рекомендуется выполнять в положении «стоя».

Этим обеспечивается внешний визуальный контроль для обучающего специалиста и самоконтроль обучаемого, который сразу же убеждается в эффективности приемов, поскольку с их помощью достигается относительно комфортное состояние и без того, чтобы занимать удобную позу. Обучение может производиться на фоне шума и других помех, что служит даже лучшему закреплению вырабатываемых навыков саморегуляции и возможности их последующего применения в реальной обстановке.

### **Тест на «зажатость» и принцип снижения уровня нервно-психического напряжения**

Путем апробации трех базовых приемов, или приемов, созданных самим обучающимся по принципу идеорефлекторного автоматизма, он находит тот, который получается у него лучше всего.

Базовые идеомоторные приемы: 1) «Расхождение рук»; 2) «Сведение рук» и 3) «Подъем руки, рук».

Если у участника реабилитационного учебно-тренировочного процесса не получается ни одно из перечисленных рефлекторных идеомоторных движений, это свидетельствует о наличии высокого уровня нервно-психического напряжения и состоянии зажатости. Для снижения напряжения и зажатости необходимо подключение дополнительных компонентов, скажем, раскрепощающей разминки путем любых физических упражнений, после чего снова повторяется «тест на зажатость». Если приемы начали получаться, то участнику тренинга сообщается о значении этого продвижения, свидетельствующего о снижении степени зажатости и начавшемся восстановлении психофизиологического баланса. Так, проверяя себя на «зажатость» и раскрепощаясь, то есть, осуществляя попеременное напряжение и расслабление, обучаемый тренирует в себе способность управлять своим функциональным состоянием.

### ***Подбор индивидуального «Ключа» для саморегуляции***

Подбор индивидуального *Ключевого идеомоторного приема* осуществляется путем перебора различных приемов по принципу: «Делать то, что

получается, игнорируя то, что не получается». Иными словами, если один прием не получился, рекомендуют перейти к реализации следующего.

Далее приводится форма, в которой даются рекомендации.

**Прием I: «Расхождение рук».**

Следует держать руки свободными перед собой, голове – придать удобное положение. Рекомендуется дать мысленную команду рукам, направленную на то, что бы они начали расходиться в стороны как бы автоматически, без мышечных усилий. Для того, чтобы помочь рукам, требуется подобрать оптимальный образ, помогающий добиться данного рефлекторного движения. Можно представить себе, например, что руки отталкиваются друг от друга, как отталкиваются друг от друга однополярные магниты, или будто расправляются крылья перед полетом. Годится любой образ, позволяющий облегчить это произвольное движение. Можно начать с того, что сначала человек пробует разводить руки обычным механическим способом, а уже потом – идеомоторно.

Для того, что бы воля «сработала» и руки начали расходиться, необходимо снять «препятствия» между волей и организмом (создать «связь» между сознанием и организмом), то есть найти в себе состояние внутреннего равновесия. Для этого нужно внутренне расслабиться, ощутить в себе комфорт.

Рекомендуется найти в себе состояние внутреннего расслабления, при котором желаемое идеомоторное движение получается само собой. Тем самым, мы учимся управлять своим состоянием.

В попытках осуществить это движение, следует перебирать варианты, находя тот, что приятнее (отклонить или склонить голову, сделать глубокий вдох или выдох, задержать на мгновение дыхание т.д.). Главное – стремиться найти то чувство внутреннего комфорта, при котором воля начнет влиять на автоматику движения. Реализация желаемого идеомоторного движения будет свидетельствовать о том, что искомое состояние найдено. Иначе ничего не получится. Рекомендуется делать это движение с открытыми или закрытыми глазами, выбирая, в каком случае его реализация происходит успешнее.

Одновременно, о чем уже сообщалось выше, этот прием служит и способом проверки на «зажатость»: если руки остаются неподвижными, следует сделать несколько обычных физических упражнений, позволяющих снять «нервные зажимы», а затем вернуться к идеомоторному приему. Если руки устают, следует опустить их, встряхнуть, а затем – повторить прием.

Если один из приемов не получается, следует перейти к другому.

**Прием 2: «Схождение рук».**

Следует развести руки в стороны обычным механическим способом, а затем настроиться на их обратное рефлекторно-автоматическое движение друг к другу. Если прием получается, рекомендуется повторить его несколько раз, ибо тем самым развивается желаемое искомое состояние саморегуляции – «обратной внутренней связи».

После этого, независимо от того, получился прием или нет, рекомендуется снова выполнить первый прием – руки в стороны.

Иногда при выполнении этих движений возникает чувство, что руки тянет какая-то сила. Подключение физических «телесных» ощущений свидетельствует о глубине наступающей психической релаксации и развитии «связи ума и тела».

Расхождение и схождение рук надо повторять несколько раз, добиваясь непрерывности движения. В моменты, когда руки как бы застревают, можно слегка подтолкнуть их. Или – улыбнуться. Или вздохнуть.

Если у человека наступило желаемое состояние внутреннего расслабления, но руки устали и не хочется больше делать никаких движений, тогда следует их опустить и *побыть* в этом состоянии, чтобы его запомнить.

**Прием 3: «Левитация руки».**

Руки опущены. Можно смотреть на руку, тогда это нужно делать неотрывно, или же закрыть глаза. Важно не «бегать» глазами по сторонам, иначе человек теряет наступающее гармонизирующее состояние, разрушая внутренний «контакт с самим собой». Рекомендуется настроиться на то, чтобы рука стала подниматься, всплывать.

Если данный прием не получается, нужно искать другое движение. Можно снова развести и свести руки, а затем попробовать поднять руку еще раз. В том случае, если прием получается после двух первых, их следует повторить. Когда человек делает то, что ему удается, у него начинает получаться и то, что раньше не поддавалось.

Когда рука начинает сама «всплывать», возникает масса новых и приятных ощущений. В первый раз это ощущение настолько неожиданное, что невольно вызывает улыбку.

Впоследствии участник тренинга сможет контролировать стресс уже без помощи этих приемов.

**Прием 4: «Автоколебания тела».**

При выполнении Ключевых приемов вместе с расслаблением обычно возникает явление автоколебания тела. Это естественно – при расслабленном состоянии человек покачивается. В такие моменты руки можно опустить и просто покачаться на волнах этого «гармонизирующего био-

ритма», как покачивается ребенок на качелях. Когда человек находит свой ритм, покачивание тела становится красивым, гармоничным.

Глаза можно закрыть или оставить открытыми: как приятнее.

Прием с автоколебаниями тела тренирует и внутреннюю координацию. Человек с хорошей внутренней координацией – более устойчив к стрессам, менее других поддается внешним влияниям, быстрее находит выход в сложных ситуациях. Поэтому упражнения, направленные на развитие координации, формируют и устойчивость к стрессу.

Если в результате идеомоторных приемов явление автоколебания тела не наступило, можно инициировать эти покачивания тела намеренно, слегка подталкивая корпус, как приятнее, например, вперед–назад, справа налево или круговыми движениями. Руки при этом можно опустить, сложить на груди, или найти им какое-то другое, более удобное положение.

После нескольких повторов это упражнение начинает легко получаться. Главное – найти приятный ритм колебаний, то есть такой ритм, из которого не хочется выходить. Нежелание прерывать покачивания свидетельствует о том, что одновременно с ними снимаются нервные зажимы. При этом ослабевает нервное напряжение и возникает чувство глубокого душевного и физического покоя, внутреннего равновесия, мысли начинают течь ровно и спокойно, не «задевая», не будоража нас.

На этом фоне легко и спокойно думается даже о самых сложных вещах, естественным путем разрешаются наболевшие психологические проблемы.

Никто и никогда, совершая эти автоколебания, не падает. Но если человек боится упасть, может поставить ноги шире или встать спиной к стене, к любой другой опоре.

Если при покачивании проявляется слабость координации, то путем тренировки, с помощью того же приема, происходит ее улучшение. Одновременно тренируется и способность управлять своим состоянием посредством маленьких волевых усилий.

Очень скоро страх пройдет. Этот страх – упасть при расслаблении – всегда существует в человеке, подспудно управляя его поведением. А с помощью предлагаемой тренировки мы вдруг замечаем, что можно глубоко расслабиться, и при этом никакого падения не происходит. И тогда страх исчезает сам собой.

Подчеркнем еще раз, что расслабление, сопровождающееся описанным выше самопроизвольным автоколебанием тела, – один из контрольных признаков релаксации. Ритмичное приятное покачивание – закономерная реакция расслабления, ее не надо сдерживать: напротив, следует «лечь» на эти автоколебания, как на волну. Это хороший прием для

тренировки не только против укачивания, но и для выработки высоких координационных качеств.

**Прием 5: «Движения головой».**

В положении стоя или сидя, необходимо опустить голову, расслабить шею, или откинуть голову, как приятнее, и, вспомнив опыт с идеомоторными движениями рук, вызывать идеомоторные повороты головой в удобном направлении.

Если это не получается, следует механически вращать головой в приятном ритме по линии приятных точек поворота. Это такой ритм, при котором движение хочется продолжать и напряжение шеи ослабевает. Следует найти момент, когда голову можно как бы отпустить, и дальше она пойдет по кругу, идеомоторно-автоматически.

Следует обходить болевые или напряженные точки, а если они, все же, достаточно ощутимо проявляются, болевые участки можно слегка помассировать.

Когда человек находит при движениях головой приятную точку поворота, следует оставить голову в таком положении. Приятная точка поворота – это точка расслабления.

Нам хорошо знакомо это из повседневной жизни: в моменты усталости или глубокой задумчивости, человек точно так же откидывает голову назад или склоняет ее вперед, или в сторону, как удобнее, и сидит так неподвижно, расслабленно, «пусто» глядя перед собой, как в невидимую точку.

После того как участник тренинга выполнил «идеомоторные» приемы – независимо от того, получились они или нет, – сразу же необходимо сесть или лечь. Именно теперь наступает желаемый результат: приходит чувство облегчения, ощущение внутренней свободы. Вас «отпустило». Стресс снят. Голова стала ясной. Человек испытывает свежесть, бодрость, полноту сил.

Подобранный индивидуальный Ключевой прием – то есть тот, что выполнялся легче всего, – обучаемый затем может использовать отдельно, без выполнения всей процедуры саморегуляции. Естественно, глубина расслабления будет не столь полной, однако и одного приема окажется вполне достаточно, чтобы в нужный момент, в ответственной ситуации одним незаметным коротким действием снять нежелательные «нервные зажимы», сбросить нервное перенапряжение, овладеть самоконтролем, почувствовать уверенность в себе.

**Выход из режима саморегуляции – мобилизация.**

Выходить из состояния саморегуляции легко: достаточно этого пожелать. Но если человеку хочется продлить это стоянии еще в течение не-

скольких минут, следует позволить себе такую передышку. Значит, она требуется организму. А выходить из этого состояния нужно, предварительно настроившись на то, что голова – ясная, а в теле – полнота свежих сил и бодрости.

Можно вспомнить, например, то, что более всего бодрит в обычной жизни: чашку кофе, контрастный душ, лыжную прогулку. Рекомендуется потянуться, сделать несколько бодрящих движений. Тогда человек почувствует себя снова свежим и бодрым, как утром после сна, даже если за спиной остался целый день напряженного труда.

Такой выход следует практиковать тогда, когда требуется бодрое настроение. Если же речь идет о вечернем времени, то при выходе из состояния саморегуляции необходимо настроиться на сон, выходить из процедуры с расслабленным чувством, дремотой, желанием сна.

### ***Заключение – «Стадия последствий»***

В первые два-три дня тренировок после выполнения идеомоторных приемов нужно сесть и просто посидеть несколько минут пассивно (глаза закрывать следует не сразу, а только если они «сами» закрываются).

При этом возникает явление характерного чувства пустоты в голове.

Это реабилитационное состояние (как режим перезагрузки в компьютере), в течение которого происходит психологическая разгрузка и накопление новых сил.

А теперь следует настроиться на чувство свежести.

### ***Дополнительные компоненты***

Если идеомоторные приемы не получаются, значит, необходимо добавить дополнительные компоненты. Их количество регулируется, в зависимости от исходной напряженности, с помощью «Теста на зажатость» и сокращается по мере выработки навыков саморегуляции.

#### ***Общие дополнительные компоненты:***

1. *Физические упражнения.* Если выполнение идеомоторных приемов блокируется нервным-мышечным напряжением, следует выполнить несколько простых физических упражнений, снимающих это напряжение.

2. *Самомассаж.* Легкими движениями рук, не причиняя себе боли, необходимо помассировать наиболее напряженные или болевые участки шеи. Если руки при этом устают, можно их встряхнуть. самомассаж продолжается в течение 5 минут.

3. *Упражнение «Сканирование».*

Последнее упражнение содержит специальную очередность повторяемых циклических механических движений, позволяющих выявить то из них, которое в наибольшей степени подходит именно данному че-



ловеку для раскрепощения и перехода к управляемым идеомоторным приемам.

- В течение полминуты следует выполнить любые легкие и приятные повторяемые круговые повороты головы.
- Также в течение полминуты следует выполнить любые легкие и приятные повторяемые движения плечевого пояса.
- В течение полминуты следует выполнить любые легкие и приятные повторяемые круговые движения бедер, наподобие вращения обруча.
- В течение полминуты следует выполнить любые легкие и приятные повторяемые движения на уровне колен.
- Движение, которое показалось самым легким и приятным, необходимо повторить еще раз в течение той же полминуты. Это и есть *индивидуальное Ключевое раскрепощающее движение*. Возможно, оно окажется знакомым человеку по обыденной жизни – именно данное движение он непроизвольно совершал в моменты нервного напряжения.

*Специальные дополнительные компоненты  
(сочетание методов)*

1. Психологическая консультация, в частности, коррекция «моделей ожидания», выявление подсознательных блокирующих установок.

2. Медицинская диагностика с выявлением, в частности, признаков внутричерепного давления, остеохондроза.

3. Психотерапевтическая коррекция, регулирующая, в частности, чувство тревожности, элементы депрессии.

4. Мануальная коррекция.

5. Массаж точек «Фен-чи» в области затылка, снимающий спазмы сосудов мозга и улучшающий венозный отток (проводится примерно за 10 минут до учебно-реабилитационной тренировки).

6. Релаксирующий массаж шеи в наиболее напряженных участках (также за 10 минут до процедуры тренировки).

7. Акупунктурная рефлексотерапия (точки Хэгу, Цзу-сань-ли, Да-джу, Ней-гуань). Для купирования состояния острого стресса – экспозиция до 30 минут.

После проведения указанных процедур приступают к практике управляемых идеомоторных приемов.

***Задание для самостоятельного закрепления навыков***

Самостоятельную учебно-реабилитационную тренировку с идеомоторными приемами рекомендуется произвести в течение 5 дней по 30 минут в удобное время. После пяти дней такой тренировки уже можно пользоваться по желанию, в нужный для себя момент либо полным ее

набором, либо отдельными компонентами (собственно идеомоторными приемами или даже памятью об их эффекте) .

Количество привлекаемых компонентов регулируется, в зависимости от исходного уровня нервно-психического напряжения и сложности решаемой психологической задачи. Так, например, если ближайший день обещает быть трудным, обещая высокую степень психо-эмоционального напряжения, а применение одного или двух ключевых приемов не приводят к эффекту раскрепощения и уверенности в себе, следует привлечь дополнительные компоненты, сочетая ключевые приемы с разминочными физическими упражнениями и самомассажем.

### Оценка эффективности метода

Метод применялся в лабораторных испытаниях и на практике, с целью реабилитации детей и взрослых после терактов, а также для анти-стрессовой подготовки психологов МВД и МО России, направляемых в так называемые «горячие точки».

К ряду наиболее характерных состояний, возникающих у большинства людей после процедуры реабилитационной саморегуляции, можно отнести:

- выраженное состояние «спокойствия», «легкости» и «уверенности в себе», «умиротворенности», «успокоенности» – непосредственно после процедуры саморегуляции;
- уменьшение раздражительности, «уравновешенность», преобладание «хорошего, приподнятого настроения», повышение работоспособности, «ощущение спокойствия» – в дни проведения процедур;
- заметное улучшение сна – «легкое засыпание», «ровный глубокий сон», ощущение «легкости» по утрам – в дни проведения сеансов.

По тесту Спилбергера (шкала «личностная тревога»), уровень ситуационной тревоги к окончанию курса достоверно ( $p < 0,001$ ) снизился с

Таблица 1

#### Динамика изменений показателей по шкалам «Тревога» и «Депрессия»

Шкалы	До курса	После курса	Критерий достоверности
Тревога ( $N = -1,28 \div +1,28$ )	- 3,6	+ 0,6р	$P < 0,001$
Депрессия ( $N = -1,28 \div +1,28$ )	- 2,9	- 0,3р	$P < 0,001$

42,86 до 32,93 единиц. Улучшение относительно нормативного показателя по шкале (N=36) составило 55%.

Уровень ситуационной тревоги достоверно снижался в течение всего курса. Наблюдалась устойчивая редукция тревожной симптоматики от сеанса к сеансу.

Эффективность метода подтверждается и другими надежными данными, которые в этой кратком сообщении, к сожалению, мы не можем привести.

### **Заключение**

1. Существующие системы психофизиологической защиты не обеспечивают стабильности нервно-психического состояния людей в экстремальных условиях, не позволяют целенаправленно вырабатывать навыки психологической и психофизиологической устойчивости применительно к предстоящим стрессовым ситуациям, и направлены в основном на реабилитацию и работу с ПТСР, требующую длительного времени.

2. Стресс-устойчивость личности в экстремальных условиях деятельности может быть повышена путем использования ключевых управляемых идеомоторных приемов, которые позволяют снизить нервно-психическое напряжение в достаточно короткие сроки и повысить способность человека к управлению своим функциональным состоянием, что проявляется в положительной динамике психологических и психофизиологических показателей у испытуемых.

3. Антистрессовая подготовка с использованием ключевых управляемых идеомоторных приемов служит методом выбора в условиях жестких временных ограничений и большого числа обучающихся.

4. На основе Метода «Ключ» могут быть решены следующие задачи:

- предупреждение стрессовых состояний в зонах или группах риска среди населения, включая детей от 12 лет;
- повышение психологической устойчивости у персонала – участников реабилитации;
- экспресс-реабилитация пострадавших, членов их семей и персонала, участвующего в реабилитации;
- психологическое сопровождение реабилитационных процессов в стадии стрессового последствия.

### **ЛИТЕРАТУРА**

*Алиев Х.М.* Методическое руководство по использованию метода психофизиологической саморегуляции «Ключ» для специалистов детских центров реабили-

литации (Президентская Программа «Дети России», раздел «Дети семей беженцев и вынужденных переселенцев»), по заказу Минобразования РФ, Москва, 1997.

*Алиев Х.М., Василенко А.М., Шарипова М.М.* Пособие для врачей «Комплексное применение рефлексотерапии и психофизиологической саморегуляции «Ключ». Министерство здравоохранения РФ, 1998.

*Алиев Х.М.* «Как повысить устойчивость к стрессу»/ В сб.: «Терроризм, это должен знать каждый». Рекомендации Службы по борьбе с терроризмом Управления ФСБ по г. Москве и Московской области, 2002.

*Алиев Х.М., Хоменко М.Н., Егоров К.А.* Как избавиться от стресса и повысить свою психологическую устойчивость: Методическое пособие. – М.: УОРЛС ДКО МВД России, 2006.