

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»**

*Посвящается 90-летию Сибирского
государственного индустриального университета*

**НАУКА И МОЛОДЕЖЬ:
ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ**

*Труды Всероссийской научной конференции
студентов, аспирантов и молодых ученых
19 – 21 мая 2020 г.*

ВЫПУСК 24

Часть IV

ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

Под общей редакцией профессора М.В. Темлянцева

**Новокузнецк
2020**

ББК 74.580.268
Н 340

Редакционная коллегия:

д-р техн. наук, профессор М.В. Темлянецв,
канд пед. наук, доцент Я.Ю.Хомичев,
канд. пед. наук, доцент О.А. Угольников

Н 340

Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения: труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, 19–21 мая 2020 г. Выпуск 24. Часть IV. Гуманитарные науки / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Сибирский государственный индустриальный университет ; под общ. ред. М. В. Темлянцев. – Новокузнецк ; Издательский центр СибГИУ, 2020. – 406 с. : ил.

ISSN 2500-3364

Представлены труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых по результатам научно-исследовательских работ. Четвертая часть сборника посвящена актуальным вопросам в области спорта, здоровьесберегающих технологий.

Материалы сборника представляют интерес для научных и научно-технических работников, преподавателей, аспирантов и студентов вузов.

ISSN 2500-3364

© Сибирский государственный
индустриальный университет, 2020

ности в системе непрерывного образования [Текст] / О.А. Козырева // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2019. № 4 (73). С.146-155.

6. Козырева О.А. Теоретизация как технология и продукт системы непрерывного образования [Текст] / О.А. Козырева // Вестник СОГУ. 2019. № 3. С.101-110. DOI: 10.29025/1994-7720-2019-3-101-110.

7. Мурадян Д.А. Воспитательная работа и здоровьесбережение в детализации принципов организации воспитательной работы с обучающимися [Текст] / Д.А. Мурадян // Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения: труды Всеросс. научн. конфер. студ., аспирант. и молод. уч. ; под общ. ред. М.В. Темлянцева. – Новокузнецк: Изд. центр СибГИУ, 2019. - Вып. 23. - Ч. III. Гуманитарные науки. С.335-339.

8. Снычев И.Е. Теоретизация основ современного воспитания в продуктивном становлении личности [Текст] / И.Е. Снычев, О.А. Угольникова // Духовный мир мусульманских народов Евразии. М. Акмулла – великий башкирский просветитель XIX в. (XIV Акмуллинские чтения): матер. Республ. (с междун. участ.) науч.-практич. конфер. 24 октября 2019. Том II. – Уфа: Педкнига, 2019. С.151-153.

9. Столяров В.А. Научное обоснование важности теоретизации возможностей воспитания в профессионально-педагогической подготовке педагога [Текст] / В.А. Столяров, О.А. Угольникова // Духовный мир мусульманских народов Евразии. М. Акмулла – великий башкирский просветитель XIX в. (XIV Акмуллинские чтения): матер. Республ. (с междун. участ.) науч.-практич. конфер. 24 октября 2019. Том II. – Уфа: Педкнига, 2019. С.168-170.

10. Умрилов М.В. Современное воспитание в модели развития будущего педагога [Текст] / М.В. Умрилов, О.А. Угольников // Духовный мир мусульманских народов Евразии. М. Акмулла – великий башкирский просветитель XIX в. (XIV Акмуллинские чтения): матер. Республ. (с междун. участ.) науч.-практич. конфер. 24 октября 2019. Том II. – Уфа: Педкнига, 2019. С.224-226.

УДК 613.863

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ ЛИЦ, ПОДВЕРГАЮЩИХСЯ ЭКСТРЕМАЛЬНОМУ ВОЗДЕЙСТВИЮ

Александрова О.А.

Научный руководитель: канд. тех. наук, доцент Михайличенко Т.А.

*Сибирский государственный индустриальный университет,
г. Новокузнецк, e-mail: olecka.alexandrova@yandex.ru*

Статья посвящена методам борьбы с последствиями чрезвычайных ситуаций социального характера. Реалии современной жизни - психологиче-

ские проблемы и стрессы, несущие вред здоровью человека. В материале представлены рекомендации для конкретных ситуаций, которые приводят к изменению человека на биологическом и психологическом уровнях. При появлении новой проблемы он способен будет быстро и легко нейтрализовать её в самом начале.

Ключевые слова: экстремальные факторы, нервная система, жизнь, проблемы, условия.

В современном мире человек находится под воздействием постоянных экстремальных условий: психологического стресса, техногенных и экологических катастроф, социально-экономической и политической нестабильности. В связи с этим человек обязан рассматривать экстремальные условия жизни как элемент повседневной жизни и разрабатывать механизмы, помогающие эффективно адаптироваться к агрессивной внешней среде. Достаточно часто экстремальные факторы негативно влияют на физическое и психоэмоциональное состояние человека, и без способности и развития внутренних механизмов преодоления стресса, депрессии и фрустрации невозможно поддерживать стабильное состояние.

К экстремальным факторам можно отнести факторы, которые по интенсивности или характеру воздействия находятся в крайних пределах или выходят за рамки физиологических возможностей адаптивных реакций организма. Для ряда профессий экстремальность условий работы определяется не столько характером внешних воздействий, сколько психоэмоциональной напряженностью, связанной с сознанием ответственности или жизненной значимости правильной оценки информации и готовности к адекватной реакции. Экстремальными могут быть необычные условия жизни и труда со значительным и длительным сдвигом стереотипов биологических ритмов. Источником срыва могут быть трудности адаптации. Психоэмоциональное перенапряжение может быть обусловлено также фактором непрерывности и строгой подчиненности порядка рабочих операций, необычностью и «избыточностью» информации при лимитированной по времени и способу выполнения психомоторной деятельности [1].

Последствия экстремальных условий могут проявляться в перенапряжении и истощении регуляторных механизмов функциональных систем, обеспечивающих адаптацию к измененным факторам жизнедеятельности, в ухудшении здоровья. Как уже упоминалось ранее, проявления экстремальных факторов наиболее сильно отражаются на возникновении дезадаптивных нервно-психических расстройств [2].

В конечном итоге человечество, по большей части, страдает не от каких-то внешних проблем, а в первую очередь от собственного эмоционального состояния. Условия современной жизни таковы, что, мягко говоря, трудно быть в хорошем настроении. Каждый из нас в стрессе - жизнь меняется, темп меняется, прошлые цели утрачены, необходимо перестраиваться.

В стрессовых условиях невозможно поддерживать хорошее настроение и оптимистичный взгляд на будущее, поэтому тревога постепенно начинает определять все наше существо, разъедает нас изнутри, истощает, часто приводит к состояниям полной апатии, когда мы ничего не хотим и ничего не можем сделать, хотя должны, и от этого становится очень трудно. Находясь в состоянии тревоги, невозможно принять правильное решение, потому что вокруг много хлопот и слишком велико напряжение, чтобы можно было правильно оценить ситуацию. В депрессии даже правильное решение не может быть доведено до логического завершения, потому что будущее в этом состоянии кажется страшной неизвестностью, а все наши действия кажутся бессмысленными [3].

Вся наша жизнь - это работа нашего мозга. Все, что мы воспринимаем, все, что мы слышим, видим, чувствуем, все, что мы думаем, весь наш волнение и прозрения - это работа нашего мозга, не более того.

Бесчисленное количество сигналов постоянно попадает на рецепторы нашей нервной системы, превращаясь в нервные импульсы. Затем эта информация поступает в мозг. Смешивается с уже существующей информацией, хранящейся, обрабатываемой, вновь создаваемой из старых элементов. В результате этого смешения получается некий «продукт», мозг, судит и принимает решение. Это решение воплощается в виде реакции на начальную стимуляцию, которая попала в наш рецептор. Это решение может быть мыслью или переживанием, чувством, движением - чем угодно. Мир становится таким, каким мы его воспринимаем, благодаря работе нашего мозга, его свойствам и содержанию [4].

Ниже приведены некоторые психотерапевтические техники, которые необходимы каждому из нас, чтобы обрести душевное здоровье, способность получать удовольствие и жить полноценной жизнью [5].

При чрезмерной раздражительности:

1) Для полноценного расслабления, необходимо напрячь все группы мышц (рисунок 1). Создать напряжение, мысленно сосчитать до 10, расслабиться и откинуться назад. Удерживать напряжение мышц до полного их расслабления. Сделать глубокий выдох. Если напряжение не ушло, повторить упражнение.

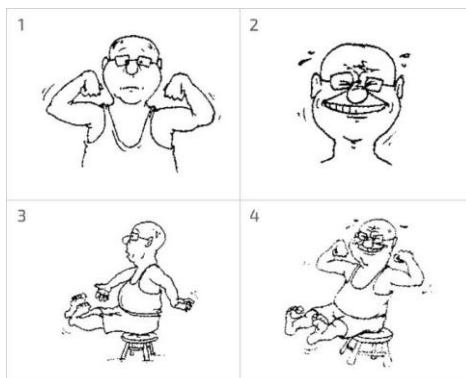


Рисунок 1 - Напряжение мышц для расслабления

2) Если ненужные мысли навязчиво беспокоят вас, необходимо:
– осознать, что вы мучаетесь от навязчивых мыслей, и отследить их появление;

– осознать их нереальность;
– примите решение заменить эти мысли на реальные ощущения, которые происходят «здесь и сейчас» вокруг вас: смотрите на окружающие вас предметы, слушайте звуки и ощущайте все, с чем соприкасается поверхность вашего тела, какие ощущения порождают эти взаимодействия.

3) Если вы легко раздражаетесь или вы стеснительны и пугливы:
– отслеживайте провокации, постарайтесь за провоцирующими вас действиями увидеть обычных людей, с их слабостями, комплексами, желаниями и душой.

– следите за своими реакциями, как вы реагируете на провокации.
– подумайте над тем, каков был бы итог, если бы вы вовремя остановились и изменили своё поведение (реакции, стратегию и т. п.).

4) Если вы понимаете, что сами создаёте себе проблемы, попытайтесь понять, не предъявляете ли вы завышенных требований:

– к другим людям
– от жизни, требуя исполнения своих желаний
– к самому себе (на себя нужно полагаться, а не требовать, себе нужно доверять, а не обвинять и не оценивать).

5) Последите за своей критикой: кого и за что вы критикуете. Так как здесь задействован механизм проекции, вы всегда можете с помощью этого приёма узнать, чего вам самим недостаёт. Когда же вы узнаете это, то дополните недостающим свою целостность.

6) Если вы испытываете сложности в общении, не можете сосредоточиться, попробуйте действовать по ситуации. Не просчитывайте свои действия на несколько шагов вперёд. Вместо этого помните о цели, которую перед собой поставили.

7) Если вы испытываете озлобленность или усталость, представьте себе, что это ваш последний день. Как бы вы хотели его прожить? Как вы смотрите на окружающих вас людей, понимая, что это ваша последняя встреча? Когда в сердце рождаются благожелательность и доверие, поступайте в соответствии с этими чувствами.

8) Если вы испытываете трудности в межличностном общении, часто обижаетесь или упрямитесь, склонны эмоционально реагировать, быстро раздражаетесь, вам кажется, что вас не хотят понять, или что-то в этом роде, прежде чем запустить соответствующий этим переживаниям внутренний диалог или внешние обвинения и препирательства:

– попытайтесь осознать, каковы ваши истинные желания;
– действуйте в соответствии с тем, что вам по-настоящему и всегда хочется, не под воздействием сиюминутной реакции.

9) Подумайте о своих проблемах и бедах, о том, во что они превратили

вашу жизнь. Мысленно отделите свои проблемы (комплексы, невротические симптомы). Поставьте по сторонам от себя, свои проблемы и свои желания. В обыденной жизни мы срываемся на мелочах, быстро забываем о главном и о том, что для нас действительно ценно и важно. Сейчас вы можете видеть и причины, и последствия, и истинные цели.

10) Чтобы снять нервно-психическую напряжённость, нужно совершить продолжительную прогулку, в течение 45-90 минут. Во время прогулки направляйте свой взгляд на удалённые объекты, смотрите вдаль, на крыши домов и на небо.

11) Если вы не можете расстаться со своим прошлым и жить настоящим, попытайтесь понять:

- попытайтесь понять, что происшедшее произошло и уже не может стать другим.

- попытайтесь простить своё прошлое, может быть, вам следует простить кого-то из своих близких, кого-то, кого вы любили или до сих пор любите; может быть, вам следует просто простить своё прошлое за ту боль, которую оно принесло вам; а может быть, вам следует простить себя. Прощение принесёт вам успокоение.

- и тогда вам остаётся только принять своё прошлое. Принять – это не осуждать и не оценивать, а согласиться и не сопротивляться случившемуся. Примите своё прошлое для того, чтобы открыть для себя будущее.

Депрессивные состояния, тоска и уныние:

1) Во время прогулок по парку (или в лесу) старайтесь охватить взглядом всё небо, погрузиться взглядом в листву, рассмотреть всё до мельчайших подробностей. То же самое касается звуков.

2) Для обретения сил при лёгких астенических состояниях необходимо осознавать все свои движения в пространстве: ходьбу, бег, движение рук во время еды, повороты головы, дыхательные экскурсии и так далее – все, что вы делаете. Ваша задача – не отстать от интенсивности вашей физической активности. Ощущайте динамичность жизни. Если вам удастся прочувствовать силу и импульсы своих движений, то это непременно отразится на ваших внутренних резервах.

3) Для нормализации душевной жизни необходимо научиться полноценно дышать и уметь контролировать этот процесс в ситуации психологического стресса. Для того чтобы поднять общий тонус, бороться с силами, чередование фаз дыхательного процесса должно быть следующим: вдох – выдох – задержка дыхания. Медленный вдох в течение 5 секунд, выдох в течение 5 секунд и пауза 5 секунд.

4) Если вы оказались в плену тоски, лягте и "отдайтесь" своей депрессии. Пожалейте себя, плачьте "в голос". Не сопротивляйтесь чувству уныния, позвольте ему отыграть свою пьесу, и пусть в вашем воображении разыграются самые "отчаянные" и "несчастные" фантазии. "Переживите" своё горе и живите дальше.

5) Для того чтобы отличить истинное от ложного, избавиться от "беспричинных" тревог или других психологических проблем:

- спросите себя: "Зачем я боюсь?" или "Зачем страдаю?". Если вы не можете дать ответ – знайте, что вы встретились с вещью, не имеющей равным счётом никакой ценности. Если же, спрашивая себя "зачем?", вы ощущаете внутри себя что-то приятное, то это действительно заслуживает вас, вашего внимания, ваших сил и участия.

- если ответ на вопрос "зачем?" был отрицательным, попробуйте отыскать то, что поможет вам ответить на этот вопрос. Может быть, в вашей жизни нет сейчас любви и взаимности, тогда спросите себя: "Зачем я этого хочу?" – и вы поймёте ответ и почувствуете, что в вас есть то, что сделает эту мечту возможной.

- осознайте разницу между вопросами "почему?" и "зачем?" Попробуйте понять, насколько абстрактны и иллюзорны могут быть причины, которые вы отыскиваете, отвечая на вопрос "почему?" [5].

Данные методы также можно использовать при тревогах, усталости, переутомлении, упадке сил.

Библиографический список

1. Бурд Г.С., Гусев Е.И., Коновалов А.Н. Неврология и нейрохирургия. - Учебное пособие по неврологии и нейрохирургии. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 692 с.

2. Айсханов С.К., Айсханов С.С. Влияние экстремальных факторов на здоровье человека // «Научно-практический электронный журнал Аллея Науки» . - 2018. - №№5(21).

3. Курпатов А. В. 4 страшных тайны. Паническая атака и невроз сердца. - 3-е изд. - Москва: Олма Медиа Групп, 2006 . - 205 с.

4. Курпатов А.В. Человек Неразумный. Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности . - 6 изд. - Москва: Олма Медиа Групп, 2007. - 283 с.

5. Курпатов А.В. Счастлив по собственному желанию. - 9 изд. - Москва: Капитал, 2018. - 448 с.

ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ, ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА В ТЕОРЕТИЗАЦИИ ОСНОВ РАЗВИТИЯ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ СПОРТ <i>Щербаков Е. Ю.</i>	385
НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОДЕЛИРОВАНИЯ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ БУДУЩИМИ ПЕДАГОГАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Яманов А.А., Клементьева В.А.</i>	389
МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ ЛИЦ, ПОДВЕРГАЮЩИХСЯ ЭКСТРЕМАЛЬНОМУ ВОЗДЕЙСТВИЮ <i>Александрова О.А.</i>	392