#### ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

##### 1. Значение эмоционально-волевой подготовленности сотрудников органов внутренних дел

Эмоционально-волевая устойчивость может рассматриваться как один из важнейших показателей психологической подготовленности сотрудников к профессиональной деятельности. Под ней понимается способность сохранять в сложных условиях благоприятное для успешной работы психическое состояние. Эмоционально-волевая устойчивость проявляется в:

* отсутствии у сотрудника в экстремальных ситуациях психологических реакций, снижающих эффективность действий и порождающих неточности, промахи, ошибки;
* натренированности в безукоризненном выполнении профессиональных действий в психологически сложных условиях;
* умении сохранять профессиональную бдительность, проявлять разумную настороженность и внимание к риску, опасности, неожиданностям;
* неподатливости к психологическому давлению со стороны третьих лиц, пытающихся влиять на строго законное ведение юридических дел;
* умении вести напряженную психологическую борьбу с лицами, противодействующими предупреждению, раскрытию и расследованию преступлений;
* умении владеть собой в психологически напряженных, конфликтных, провоцирующих ситуациях.

В современных условиях деятельности сотрудников органов внутренних дел успех выполняемой ими работы, эффективность совместного труда сотрудников, психологический климат в коллективе в значительной степени зависят от умения регулировать свое поведение, сдерживать чувства, контролировать настроение, считаясь с требованиями ситуации и окружающих.

Сотрудникам органов внутренних дел особенно необходимы четкий самоконтроль, высокое самообладание, способность принимать оперативные решения, управлять служебными операциями, поведением и эмоциями.

Не вызывает сомнения, что умение путем саморегуляции снять эмоциональное напряжение, подавить чувство страха и неуверенности, сконцентрировать внимание и мобилизовать все силы для выполнения поставленной задачи является чрезвычайно важным качеством сотрудника органов внутренних дел. Частое пребывание в опасных, а иногда и угрожающих жизни, ситуациях требует от этих лиц умения владеть собой, быстро оценивать сложные ситуации и принимать наиболее адекватные решения, что будет способствовать более эффективному выполнению поставленных задач и уменьшению чрезвычайных происшествий и срывов профессиональной деятельности среди личного состава органов внутренних дел.

Неумение сотрудника регулировать психическое состояние и действия приводят к отрицательным, а зачастую и тяжелым последствиям как для него самого, так и для окружающих. Неумение управлять своим поведением снижает способность социально-психологической адаптации личности к данным условиям среды, является серьезной помехой в реализации ее жизненного потенциала.

На сотрудников органов внутренних дел ежедневно оказывают воздействие различные факторы (зачастую имеющие стрессовый характер), что, в свою очередь, может привести к появлению усталости, переутомления, возникновению различных отрицательных эмоциональны состояний, к расстройствам профессионально-служебной деятельности.

В процессе оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел очень часто возникают такие ситуации, в которых необходимо регулировать свое состояние. В тех случаях, когда психические и физические нагрузки бывают слишком велики, а сотрудник плохо управляет своим состоянием, возникает чрезмерное психическое напряжение, которое снижает эффективность деятельности и может привести ее к дезорганизации, к существенным ошибкам и промахам в работе. Повторение таких случаев нередко приводит к срывам, потере уверенности в себе, нервной депрессии. Проводимое нами исследование, например, показало, что среди опрошенных сотрудников уголовного розыска 30% предъявляют жалобы на нарушение сна, более 80% опрошенных отмечают у себя один или несколько симптомов проявления невротических состояний, которые проявляются к концу рабочего дня: усталость (70%), снижение внимания (30%), раздражительность (20%), головные боли и головокружения (10%), сонливость и слабость (10%) и т.д.

В этой связи, овладение сотрудниками приемами и методами эмоционально-волевой саморегуляции является весьма актуальной задачей современного дня. Больших успехов в служебной деятельности добиваются те сотрудники, у кого крепче нервы, кто лучше умеет настроиться на борьбу с противником (преступником), кто умеет более рационально распоряжаться не только своими физическими и умственными ресурсами, но и сохранять на оптимальном уровне нервно-психическую активность, проявлять в сложных ситуациях оперативно-служебной деятельности свою волевую активность.

Основной целью эмоционально-волевой саморегуляции является формирование особых психических состояний, способствующих наиболее оптимальному использованию сотрудником своих внутренних возможностей, раскрытию его творческого потенциала, более широкого и эффективного проявления его профессиональных качеств и способностей. Это достигается за счет специальных центрально-мозговых перестроек, в результате чего создается такая интегративная деятельность организма, которая концентрировано и наиболее рационально направляет все его возможности на решение конкретных задач. Для сотрудника органов внутренних дел это, в конечном счете, достижение успеха в раскрытии и расследовании преступления, одержание превосходства в противоборстве с преступником и т.п.

Таким образом, возможность (в определенных пределах) самостоятельно активно изменять процессы, происходящие в собственном организме, и управлять ими имеет важное значение. Путем саморегуляции можно на короткое время применительно к ситуации активизировать или затормозить психические процессы, а также повысить качество подготовки и эффективность выполняемой деятельности. Например, при задержании вооруженного преступника сотрудник может подавить возникающее чувство страха, неуверенности, поднять свой боевой дух, мобилизоваться и т.д. С помощью различных форм саморегуляции можно воздействовать как на познавательные, так и на мотивационные процессы; повышать действенность мотивов и установок (например, при работе с высокими нагрузками, сопровождающимися ощущениями монотонности и сильным утомлением). Это важно для развития боеспособности и твердости духа в деятельности сотрудников органов внутренних дел, когда нельзя ожидать немедленного достижения результата (иногда раскрытие и расследование преступления может затягиваться на недели, месяцы, а то и годы), в ситуациях, субъективно воспринимаемых как рискованные или опасные, а также при мобилизации работоспособности в экстремальных условиях деятельности.

Принципиально психическая саморегуляция имеет две целевые установки: с одной стороны, создание максимально благоприятных психологических предпосылок для успешного выполнения служебной деятельности, с другой - облегчение перехода к отдыху. При этом следует различать применение простых психорегуляторных приемов, найденных самим сотрудником в результате большого опыта ("наивная" психорегуляция), и овладение научно обоснованными тренировочными методами. Под овладением психорегуляторными тренировочными методами подразумевается, как правило, целенаправленное изменение автономных процессов, т.е. произвольно не управляемых обычными средствами. Желательный эффект достигается только путем планомерно повторяемой тренировки.

Сущность психической саморегуляции состоит в том, что чувства, накапливаемые в процессе общения с окружающей средой и познания собственного организма, человек делает предметом систематической тренировки, чтобы воздействовать на свое психическое состояние и организм в целом. Психическая саморегуляция с помощью эмоционально-волевой тренировки опирается на важный общий принцип функционирования организма: постоянную обратную связь, реафферентную сигнализацию центральной нервной системы о выполнении физиологических процессов. Эти сигналы могут восприниматься дифференцировано и создавать основу, на которой строится содержание программ эмоционально-волевой тренировки (тренировка чувства внутренней раскованности, резкости, напряжения, расслабления и т.д.).

В принципе, каждый здоровый, работоспособный сотрудник располагает предпосылками к овладению методами саморегуляции. Но при этом необходимо учитывать, что существует ряд факторов, которые могут снижать эффективность и результативность использования приемов эмоционально-волевой саморегуляции. Среди них можно выделить следующие:

* отношение сотрудника к выполнению данных упражнений (его внутренний настрой). Достижению успеха не способствует чрезмерная самоуверенность. Эффекта нельзя добиться только при помощи одного желания. Нужна систематическая работа, терпение, волевые усилия;
* успех, достигнутый на ранней стадии тренировки, который может дезориентировать тренирующегося в его отношении к занятиям, обусловить излишнюю веру в себя и неумение преодолевать трудности;
* плохие условия самотренировки. Надо создавать спокойную обстановку, исключающую внешние помехи, способствующую расслаблению. По мере овладения методами психорегуляции можно переходить к тренировке в реальных условиях служебной деятельности;
* неправильный выбор метода саморегуляции, не соответствующий индивидуальной предпочтительности сотрудника, поэтому выбор психорегулирующих средств должен производиться с большой осторожностью при постоянном контроле их эффективности;
* особенность проявления таких личных качеств, как внушаемость и способность к воображению.

Процесс эмоционально-волевой саморегуляции строится на трех основополагающих принципах:

* релаксации;
* визуализации;
* самовнушения.

Сущность принципа **релаксации** заключается в подготовке тела и психики к совместной работе. Именно в моменты релаксации можно услышать свой внутренний голос и почувствовать связь своего организма и мыслительной деятельности. Релаксация, или расслабление, означает освобождение тела и психики от ненужного напряжения и расслабляющих моментов, она оказывает на человека благотворное психологическое и физиологическое влияние. Это взаимно-обратный процесс: тело расслабляется по мере того, как успокаивается мозг, а мозг успокаивается от того, как расслабляется и разряжается тело.

Второй принцип - **визуализация.** Интуитивное мышление использует различные пути проникновения в сознание. Основным является путь рисования картин, или визуализация образов в вашем мозгу. Это называется созданием внутреннего образа. Визуализация обозначает различные способы активизации направленного воображения с помощью слуховых, зрительных, обонятельных, вкусовых, осязательных ощущений, а также их комбинаций. В принципе мозг человека одинаково реагирует как на образы объективного мира, так и на создаваемые внутренние образы. И поэтому навыки визуализации позволяют человеку лучше использовать свои внутренние ресурсы, активизировать протекание психических процессов.

Сущность принципа **самовнушения** заключается в том, что с помощью самовнушения мы облекаем наши внутренние образы в слова, которые неоднократно отдаются эхом в нашем сознании. Эти слова, наполненные собственной внутренней силой и поддержкой, воспринимаются глубоко на эмоциональном уровне. Такое внутреннее эхо может быть сформулировано как отношение, намерение и установка, выраженная словами: "Я могу это сделать". Самовнушение - это ясное утверждение, что успех возможен, выраженное от первого лица в настоящем времени. Слова, обращенные к себе, усиливают веру в то, что человек в состоянии достичь своей цели, и указывают направление, в котором нужно идти. Они заставляют мозг сконцентрироваться и активно участвовать в достижении цели. Самовнушение - это активная установка, позволяющая облечь образы в словесную оболочку.

##### 2. Простейшие методы саморегуляции

Цель применения простейших методов саморегуляции состоит в том, чтобы помочь созданию оптимальных внутренних условий для успешного выполнения служебных действий сотрудником. При этом имеется в виду ряд моментов:

* закрепление положительной установки относительно себя ("Я справлюсь"), повышение чувства уверенности в себе;
* гармонизация и активация эмоционально-аффективных процессов (особенно в ситуациях связанных с риском, чувством страха, дефицитом времени на осуществление профессиональных действий и т.д.);
* повышение сосредоточенности при подготовке к выполнению оперативно-служебного действия (следственного, оперативно-розыскного, профилактического и т.д.);
* ускорение перехода к отдыху после больших служебных нагрузок;
* поддержание высокого уровня функциональной готовности и работоспособности при большой продолжительности оперативно-служебной деятельности (например, при круглосуточных дежурствах и т.п.).

Применение простейших методов саморегуляции в первую очередь усиливает стимулирующую и ориентирующую регуляцию. В их сферу входит усиление позитивных и исключение негативных установок сотрудника в отношении себя, своих возможностей, ожидаемых профессиональных результатов. Прежде всего имеется в виду выработка оптимистического профессионального настроя. Сюда же относятся и формы психического самовнушения, направленные на преодоление страха, монотонности, антипатии (например, к сидящему напротив обвиняемому на допросе). Оптимальное психическое состояние не является подарком судьбы. Требуется систематическая работа над собой для того, чтобы научиться управлять своими эмоциями и чувствами, настраиваться на преодоление трудностей, снимать влияние психологического груза временных служебных неудач, боязни предстоящей деятельности.

При овладении сотрудниками простейшими методами саморегуляции необходимо учитывать то обстоятельство, что невозможно рекомендовать какой-то универсальный метод, пригодный для использования всеми сотрудниками. Методы саморегуляции надо специально подбирать с учетом особенностей характера сотрудника, его темперамента, специфики деятельности и многих других обстоятельств.

Для соответствующих тренировок могут быть рекомендованы следующие методы.

**Использование приемов логики.** Очень часто сложившаяся ситуация требует, чтобы сотрудник органов внутренних дел умел хладнокровно разобраться в ней. При этом можно сначала убедить себя в нерациональности имеющегося психического состояния, неадекватного нервного напряжения, а затем - в целесообразности другого стиля деятельности и поведения. В процессе логического осмысления ситуации и устранения связанных с ней отрицательных эмоций можно пользоваться несколькими приемами. Снимать нервное напряжение можно, что называется, поговорив с самим собой, убедив себя в несерьезности переживаний. Психическая защита в данном случае строится на самоубеждении в том, что трудные положения воспитывают умение даже из неудачи извлекать максимум пользы. Важно четко проанализировать, что произошло, где допущена ошибка, и сразу же представить себе, какая может быть польза для будущей деятельности.

Очень важным является прием индивидуально значимого самоубеждения типа "Я самый опытный", "Я все могу", "Я могу раскрыть любое преступление" и т.п. Эти самоубеждения надо обязательно тренировать, постоянно используя их как стимул в преодолении трудных ситуаций, возникающих в каждодневной практике.

**Использование самоприказов.** Дисциплинированный сотрудник может хорошо управлять собой с помощью внутренних самоприказов типа: "Надо!", "Смелее!", "Терпи!", "Работай!" и т.п. Важно систематически тренировать преодоление себя с таким дополнительным самоприказом. В конечном итоге должна выработаться своего рода органическая связь между внутренней речью и действием. Самоприказ при этом обретает дополнительную силу, становится своего рода пусковым стимулом. Следует отметить, что очень удобно объединять самоприказы с формулами самоубеждения. Например: "Я ничего не боюсь! Вперед!" или "Я справлюсь с этой работой! Смелее!" и т.п.

**Использование образов.** Лицам с художественным типом мышления помогает прием, основанный на "игре в кого-нибудь". Например, оперативный работник, выполняющий какую-нибудь тяжелую и напряженную работу, может представить себя в образе литературного или киногероя-сыщика. Умение мысленно представить себе образ для подражания, войти в нужную роль помогает обрести свой стиль поведения и не только регулировать свое состояние, но и, если нужно, оказывать психологическое давление на преступника.

**Целенаправленное представление ситуаций.** Умению настроиться или снять нервное напряжение помогает использование воображения. У каждого человека есть в памяти ситуации, в которых он испытывал покой, умиротворение, расслабление. У одних - это пляж, приятное ощущение отдыха на теплом песке после купания, у других - горы, чистый свежий воздух, голубое небо, снежные вершины. Таких ситуаций может быть очень много, но выбрать надо самую значимую, способную вызвать нужные эмоциональные переживания.

При настройке на выполнение какого-либо профессионального действия сотруднику органов внутренних дел рекомендуется вспомнить эмоциональные сцены, ситуации, связанные, например, с успешным раскрытием преступления, задержанием преступника, героическими поступками и т.п.

**Способы отвлечения.** Могут быть состояния, когда к активным методам саморегуляции прибегать трудно. Нередко это бывает связано с выраженным утомлением, чувством опустошения, отчаяния. В таких случаях снять груз психического напряжения можно с помощью различных средств отвлечения. Это может быть книга, которую перечитываешь по много раз, не теряя к ней интереса, может быть музыка, полюбившийся фильм и т.д.

**Сознательное управление мышечным тонусом.** Мышечный тонус - один из показателей эмоционального состояния. Как правило, нерациональное нервно-психическое напряжение сочетается с ненужным напряжением мускулатуры, а это в свою очередь, еще больше увеличивает нервную нагрузку. Большое значение при этом имеет умение произвольно управлять мышечным тонусом, например, лица человека. Стоит нахмуриться, принять грустное выражение лица, как станет действительно грустно. И наоборот, улыбка способна сделать чудо. Умение улыбнуться даже в тяжелой ситуации, убрать ненужную скованность, психическую напряженность, мышечную зажатость повышает способность человека к лучшей реализации своих возможностей.

**Дыхание как средство саморегуляции.** Как уже отмечалось выше, дыхание занимает важное место в системе эмоционально-волевой саморегуляции. Умение правильно дышать является основой успеха в овладении методами саморегуляции. Ниже будет более подробно освящены методы дыхательной гимнастики. Но хотелось бы отметить, что простейшие дыхательные приемы могут успешно использоваться сотрудниками в ситуациях, когда необходимо быстро взять себя в руки, успокоиться или, наоборот, поднять свой тонус.

Важное значение для регуляции психического состояния имеет ритм дыхания. Успокаивающий ритм заключается в том, что каждый выдох делается вдвое длиннее вдоха.

Хорошо показывает себя такой прием, как **дыхание на счет.** Этот прием заключается в том, что необходимо дышать на счет. В ситуации, когда необходимо успокоиться: на счет 1,2,3,4 делается вдох, потом на счет 1,2,3,4 - выдох, затем на счет 1,2,3,4,5 делается вдох и на счет 1,2,3,4,5 - выдох и так вдох и выдох удлиняются до 12. Происходит искусственная задержка дыхания, что непроизвольно приводит к определенному снятию эмоционального напряжения. Наоборот, в ситуации, когда необходимо поднять свой тонус, активизироваться, поступают обратным образом. Начинают делать вдохи и выдохи с 12 и постепенно укорачивают их до 4. Дыхание учащается, напряжение возрастает.

Другой прием - **задержка дыхания**. В ряде случаев для того, чтобы снять острое нервное напряжение, можно сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 с. Следующий за этим выдох и последующий повторный глубокий компенсаторный вдох будут способствовать стабилизации состояния.

Каждый из предложенных простейших методов саморегуляции, естественно, может быть углублен и расширен. Поэтому сначала необходимо выбрать те из них, которые лучше отвечают характеру и темпераменту, кажутся наиболее удобными для систематического применения. Критерием отбора должны быть собственные индивидуальные особенности. Кроме того, необходимо учитывать, что методы саморегуляции могут различаться по направленности. В одном случае они помогут снять нервное напряжение, расслабиться, восстановить работоспособность, в другом - будут способствовать мобилизации, вхождению в особое психическое состояние, наиболее адекватное оперативно-служебным условиям.

##### 3. Аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка включает в себя комплекс упражнений, направленных на повышение возможности саморегуляции исходно непроизвольных функций организма. Аутогенная тренировка - это метод самовнушения, предложенный немецким ученым И.Г.Шульцем. При этом методе первоначально путем самовнушения достигается расслабление тонуса мускулатуры - релаксация, затем в этом состоянии проводятся самовнушения, направленные на те или иные функции организма.

Данный метод отличается простотой и может быть освоен большинством людей. Под его влиянием нормализуется высшая нервная деятельность, эмоциональная сфера, усиливаются волевые способности человека. Приемы аутогенной тренировки усваиваются в процессе систематических упражнений, что придает этой методике тренировочный характер. Учитывая, что такая тренировка укрепляет силу воли, ее можно считать и активирующей личность. Следует отметить, что основным элементом аутогенной тренировки является обучение мышечному расслаблению (релаксации). Умение расслабляться поможет работникам органов внутренних дел снять или уменьшить эмоциональное напряжение, а также получить полноценный отдых за короткий промежуток времени.

Время овладения аутогенной тренировкой зависит от индивидуальных особенностей каждого конкретного человека, но в среднем составляет около 3-4 месяцев при ежедневных двух-трехразовых занятиях по 10 минут.

Прежде чем приступить к изучению специальных упражнений аутогенной тренировки, целесообразно освоить некоторые подготовительные упражнения.

Наиболее важным подготовительным мероприятием является дыхательная гимнастика, которая состоит в освоении ритмического полного дыхания. Самым важным условием регулирования дыхания является контроль за его ритмом. Нужно всегда помнить, что для того чтобы дышать правильно, необходимо точно отсчитывать установленный ритм. Для определения оптимального ритма дыхания удобно пользоваться частотой пульса перед занятиями (этот ритм и служит основой счета при дыхании). Прежде чем освоить так называемое полное дыхание, необходимо овладеть его составными элементами (брюшным, средним и верхним дыханием).

Брюшное (диафрагмальное) дыхание - выполняется стоя, сидя или лежа. Для его выполнения необходимо сосредоточиться на области пупка. Втягивая брюшную стенку, делаем выдох. Затем медленно делаем вдох. Брюшная стенка при вдохе выпячивается наружу и нижняя часть легких наполняется воздухом. Грудная клетка при брюшном дыхании остается неподвижной и только живот производит волнообразные движения, наполняя и освобождая нижнюю часть легких.

Среднее дыхание - выполняется стоя, сидя или лежа. Необходимо сосредоточится на ребрах. После выдоха медленно вдыхаем, растягивая с обеих сторон ребра. Делая выдох, сжимаем ребра. При этом типе дыхания наполняется воздухом средняя часть, в то время, как живот и плечи остаются неподвижными.

Верхнее дыхание - также выполняется стоя, сидя или лежа. Внимание сосредоточивается на верхушках легких. После выдоха делаем вдох, медленно поднимая ключицы и плечи. Выдыхая, опускаем плечи и ключицы. При верхнем дыхании живот и передняя часть груди остается неподвижной.

Полное дыхание - так же, как и его составные части, выполняется стоя, сидя или лежа. После полного выдоха необходимо медленно встать, считая 8 ударов пульса, чередуя и соединяя все три вышеописанных типа дыхания в одном непрерывном волнообразном движении. Прежде всего выпячивается живот, потом расширяются ребра и, наконец, поднимаются ключицы и плечи. В этот момент стенка живота слегка подтягивается. Выдох производится в той же последовательности, что и вдох: вначале втягиваем стенку живота, потом сжимаем ребра и опускаем ключицы и плечи. При этом весь дыхательный аппарат находится в единообразном движении. Между выдохом и следующим вдохом можно задержать дыхание, пока не появится естественное желание сделать вдох. Дыхание осуществляется через нос. Одна из важных целей дыхательной гимнастики - обучение концентрации внимания, что будет иметь большое значение для успешного освоения упражнений аутогенной тренировки. Однако следует отметить, что даже применение только одного полного дыхания (без специальных упражнений аутогенной тренировки) снимает (или уменьшает) эмоциональное напряжение, успокаивает нервную систему, наполняет человека чувством спокойствия и уверенности в себе. Делают это упражнение 5-6 раз с максимальной концентрацией внимания. Занятия аутогенной тренировкой целесообразно начинать после выполнения этого дыхательного упражнения. Необходимо учитывать, что, освоив "полное дыхание", нет необходимости в выполнении его составных частей (брюшного, среднего и верхнего дыхания).

После овладения приемами дыхательной гимнастики можно переходить к изучению и овладению непосредственно упражнений аутогенной тренировки. В начальном периоде изучения этой методики желательно использовать для занятий время сразу после пробуждения и непосредственно перед засыпанием, так как в период естественной сонливости гораздо легче добиться предусмотренных упражнениями ощущений. В дальнейшем для освоения аутогенной тренировки можно использовать любое время суток. Первые тренировки желательно проводить в теплом, тихом помещении, при неярком свете. В дальнейшем занимающийся в состоянии не обращать внимания на шум и при достаточном овладении техникой тренировки может проводить сеансы, даже сидя в поезде или автобусе.

Во время занятий важно придать телу удобное положение, исключающее какое-либо мышечное напряжение. Предлагается принять одну из следующих трех поз, наиболее удобных для занятий.

1. Положение сидя - кучерская поза. Чтобы принять ее, нужно сесть на стул прямо, распрямить спину, а потом расслабить все скелетные мышцы. Чтобы диафрагма не давила на желудок, не следует слишком сильно наклоняться вперед. Голова опущена на грудь, ноги слегка расставлены и согнуты под тупым углом, руки лежат на коленях, не касаясь друг друга, локти немного округлены - словом, характерная поза кучера, дремлющего в ожидании седока. Глаза закрыты. Данная поза является активной и ее можно принять практически где угодно: дома, на работе, в транспорте и т.д.

Следующие позы относятся к пассивным и их используют, как правило, при занятиях дома.

2. Положение полусидя. Занимающийся сидит свободно в мягком кресле, удобно облокотившись на его спинку; все тело расслаблено, обе руки несколько согнуты в локтевых суставах, лежат ладонями на передней части бедер или на подлокотниках, ноги свободно расставлены, носки немного врозь. Если носки направлены прямо или приподняты, то стадия расслабления еще не наступила.

3. Положение лежа. Эта поза используется при занятиях перед сном или непосредственно после него. Тренирующийся лежит удобно на спине, голова слегка приподнята, покоится на низкой подушке. Руки, несколько согнутые в локтевом суставе, свободно лежат вдоль туловища ладонями вниз. Для вечерних тренировок желательно принимать ту позу, в которой тренирующийся привык засыпать.

После того, как занимающийся примет одно из указанных положений, начинается выполнение специальных упражнений. Для большей сосредоточенности внимания на задании рекомендуется выполнять упражнения с закрытыми глазами.

Для достижения тренирующимся необходимых ощущений, разработано 6 основных стандартных упражнений, выполняемых путем мысленного повторения соответствующих формул самовнушения.

1. **Упражнение, направленное на вызывание ощущения тяжести.** Рекомендуется, заняв исходное положение в одной из трех поз, мысленно спокойно произнести: "Я совершенно спокоен". Потом медленно со спокойной концентрацией внимания 5-6 раз мысленно произнести формулу: "Моя правая рука очень тяжелая" (для левши: "Моя левая рука очень тяжелая"), после чего мысленно произносят один раз: "Я совсем спокоен". Формула повторяется одновременно с фазой выдоха. Необходимо много раз представить себе, что сказанное действительно имеет место. Расслабление мышц правой руки ощущается тренирующимся как тяжесть. Для усиления эффекта можно попытаться представить себе, что в правой руке находится гиря, или что на нее давит что-нибудь тяжелое и т.п.

Иногда для контроля можно попытаться несколько приподнять руку, чтобы убедиться в появлении ощущения тяжести. Постепенно, в результате тренировки ощущение тяжести вызывается в противоположной руке, в обеих руках одновременно, в обеих ногах, в руках и ногах одновременно, во всем теле. Первое упражнение считается освоенным, когда тренирующийся способен быстро и легко достигать чувство тяжести во всем теле. После этого можно переходить ко второму упражнению.

2. **Упражнение, направленное на вызывание ощущения тепла.** Предварительно вызывают ощущение тяжести и получив четкое ощущение тяжести во всем теле, медленно со спокойной концентрацией внимания 5-6 раз подряд мысленно произнести и представить себе: "Моя правая рука теплая" и один раз: "Я совсем спокоен". Для усиления эффекта представить себе, что отяжелевшая правая рука погружена в теплую воду и т.п. По мере тренированности ощущение тепла так же, как и ощущение тяжести распространяется на обе руки, ноги и на все тело. Для получения более четкого ощущения тепла во всем теле также необходимо пользоваться яркими образными представлениями. Упражнение считается освоенным тогда, когда ощущение тепла вызывается легко и отчетливо. Освоив это упражнение, можно переходить к третьему.

3. **Упражнение, направленное на овладение ритмом сердечной деятельности.** При выполнении упражнения рекомендуется предварительно научиться мысленно считать пульс или сердцебиение. Вначале это упражнение выполняется в положении лежа на спине, при этом правую руку прикладывают к области левой лучевой артерии или к области сердца. Для уменьшения мышечного напряжения правой руки под локоть подкладывают какой-либо мягкий предмет (подушку). Сначала вызывают ощущение тяжести и тепла как было указано выше. Затем переходят к мысленному 5-6-кратному повторению формулы самовнушения: "Сердце бьется спокойно и ровно" и один раз произносят мысленно: "Я совсем спокоен".

Это упражнение должно выполняться очень спокойно без какой-либо концентрации внимания на деятельности сердца. Не нужно стремиться ощутить работу своего сердца. Людям нервным, впечатлительным, склонным к повышенной заботе о своем здоровье, это упражнение лучше вообще не делать.

Упражнение считается освоенным тогда, когда вырабатывается способность в той или иной мере произвольно изменять ритм сердечной деятельности.

4. **Упражнение, направленное на овладение регуляцией ритма дыхания.** Предварительно вызывают ощущение тяжести, тепла и внушают себе, что сердце бьется спокойно, ровно. После этого мысленно 5-6 раз повторяют: "Дышу совершенно спокойно" и один раз: "Я совсем спокоен".

Упражнение считается освоенным, если вырабатывается способность спокойно и ритмично дышать в процессе тренировки. Это упражнение несложное и осваивается быстро.

5. **Упражнение, направленное на вызывание ощущения тепла в брюшной полости и в области солнечного сплетения.** Это упражнение является наиболее трудным. Солнечное сплетение представляет собой важнейший узел вегетативной нервной системы - "брюшной мозг" и расположено оно позади желудка. Его место можно определить довольно точно, если найти середину между нижним концом грудины и пупком. В этом месте за желудком и находится важнейший центр нервных сплетений, управляющий деятельностью органов брюшной полости и через них существенным компонентами нашего самочувствия и настроения.

Вначале упражнения вызывают ощущения, соответствующие четырем указанным упражнениям. Затем 5-6 раз мысленно повторяют: "Мое солнечное сплетение излучает тепло" или "Живот прогрет приятным теплом" и один раз мысленно произносят "Я совсем спокоен". При выполнении этого упражнения внимание должно быть сосредоточено на области солнечного сплетения. Для получения более отчетливых ощущений необходимо, как и в предыдущих упражнениях пользоваться образными представлениями (например, представить себе, что на поверхности живота в области солнечного сплетения лежит какой-нибудь теплый предмет и т.п.). Постепенно у занимающегося появляется ясное ощущение тепла в брюшной полости и тогда упражнение считается освоенным.

6. **Упражнение, направленное на вызывание ощущения прохлады в области лба.** Проделав все вышеописанные упражнения аутогенной тренировки и получив все необходимые ощущения, необходимо мысленно повторить себе 5-6 раз: "Мой лоб приятно прохладен" и один раз мысленно произносят: "Я совсем спокоен". Это упражнение довольно сложное для освоения. При его выполнении внимание концентрируется на области лба и висков. Для усиления эффекта в этом случае также необходимо пользоваться образными представлениями (например, представить себе, что лоб приятно обдувается прохладным ветерком или, что на поверхности лба находится прохладная повязка и т.п.). Упражнение считается освоенным, если занимающийся вызывает легкое отчетливое ощущение прохлады в области лба.

Когда эти шесть упражнений достаточно хорошо освоены, предлагается в дальнейшем заменять длинные формулы самовнушения более краткими: "Спокойствие...", "Тяжесть...", "Тепло...", "Сердце и дыхание спокойные...", "Солнечное сплетение теплое...", "Лоб прохладный...".

Необходимо подчеркнуть, что концентрация (сосредоточение) внимания во всех случаях носит спокойный "пассивный" характер. Не нужно затрачивать силы на концентрацию внимания. Упражнения аутогенной тренировки должны выполняться спокойно, без излишнего напряжения. Они должны быть приятны для тренирующегося, а не утомлять его.

Каждое новое упражнение повторяют в течение 2 недель по 2-3 раза ежедневно и лишь после того, как было освоено предыдущее. Таким образом, на освоение всех шести упражнений затрачивается 12 недель. Из них первое упражнение выполняется в течении 12 недель, второе - 10, третье - 8, четвертое - 6, пятое - 4, шестое - 2 недели.

Наибольший период тренировки таким образом приходится на первые упражнения. Обычная длительность тренировок - от 2-3 минут (вначале) до 5-6 минут и более.

Приведенные выше шесть упражнений получили название "стандартных", и их Шульц относит к низшей ступени тренировки. К высшей ступени, или аутогенной медитации (самосозерцанию), он относит упражнения, позволяющие научится вызывать яркую визуализацию представлений и погружать себя в состояние "нирваны". Они не нашли своего широкого распространения, поэтому мы на них остановимся кратко.

Для достижения высшей ступени рекомендуется следующее:

1) упражнения, при которых предлагается при закрытых глазах отводить глазные яблоки вверх и как бы смотреть, не открывая глаз, в одну точку, расположенную примерно в средней лобной части волосяного покрова черепа;

2) упражнения в визуализации представлений: вызывание представления однотонного цвета, образов конкретных предметов. Это упражнение выполняется в течении 30-60 минут и рекомендуется только тем, кто регулярно тренируется не менее 6 мес.- одного года. Задание считается выполненным, если тренирующийся может вызвать у себя яркое представление любого цвета, а также образ предметов и, наконец, образ другого человека;

3) вызывание у себя грезоподобного состояния ("состояния интенсивного погружения"), во время которого такие абстрактные понятия, как например, красота, счастье, справедливость, вызывали бы соответствующие зрительные образы;

4) вызывание своеобразного состояния сновидного расщепления сознания (глубокого погружения), во время которого занимающийся сам себе задает вопросы (например, "Что я делаю неправильно?", "В чем смысл работы?") и ответы на них получает в виде зрительных сновидных образов.

Овладение методом аутогенной тренировки позволяет человеку не только произвольно регулировать определенные функции организма (что уже само по себе играет важную роль в саморегуляции), но и с помощью самовнушения, которое используется в конце сеанса, после вызова состояния релаксации, вызывать у себя необходимые состояния, позволяющие эффективно справляться со сложным заданием, овладеть собой в напряженной ситуации, снять излишнее напряжение, повысить чувство уверенности в себя и т.п. В деятельности сотрудников органов внутренних дел аутогенную тренировку целесообразно использовать в следующих направлениях:

1. **Уменьшение чувства тревоги, волнения, эмоциональной напряженности.** В то время как ощущения и восприятия отражают свойства вещей, существующих независимо от нас, эмоции отражают наше отношение к окружающему. Они позволяют оценить происходящее с точки зрения его значимости для организма и выполняют регуляторную функцию по отношению к нему. В ситуации, связанной с угрозой для здоровья или жизни человека, возникают такие эмоции, как страх, тревога, испуг и т.п. Данные эмоции не позволяют человеку продолжать действовать в данных условиях, заставляют его изменить их, блокируют его нормальную деятельность. И это вполне нормально, так как таким образом эмоции предохраняют человека от негативных последствий деятельности в подобных условиях. Но сотрудникам органов внутренних дел по долгу своей службы постоянно приходится сталкиваться с ситуациями, сопряженными с риском, угрозой для безопасности и мало этого - они должны действовать в этих условиях, выполнять свой профессиональный долг. Аутогенная тренировка может помочь сотруднику в таких ситуациях. Она может быть использована для снятия излишнего эмоционального напряжения: чувства тревоги, беспокойства, страха, волнения (например, связанного с задержанием преступника). При этом важно суметь вызвать состояние мышечного расслабления (релаксации), для чего достаточно овладеть первым и вторым стандартными упражнениями. В состоянии релаксации используются команды самовнушения, которые в этом состоянии быстрее достигают своей цели: "Я абсолютно спокоен. Мне незачем беспокоиться", "Я уверен в себе и легко справлюсь с этим заданием", "Нет причин для беспокойства и тревоги. Я хорошо контролирую себя и ситуацию" и подобные им.

2. **Регуляция функции сна.** Аутогенная тренировка может быть полезна тем сотрудникам, которые дежурят сравнительно короткими периодами, часто сменяя друг друга, и имеют возможность уснуть между сменами, постами. Нужно выполнить первые два упражнения аутогенной тренировки (вызов ощущения тяжести и тепла в теле) и начать мысленно внушать себе желание спать и постараться вызвать у себя чувство сонливости. Для этого можно пользоваться примерно следующей формулой: "Я полностью расслаблен. Я отдыхаю. Мне хочется спать. Мои веки смыкаются, наливаются свинцовой тяжестью. Голова наполняется легким туманом. Я засыпаю. Я сплю..." и т.п. Стандартной формулы нет; общий принцип заключается в том, чтобы внушить себе состояние сонливости. Если при этом требуется пробуждение в определенное время или в ответ на определенный сигнал, делается соответствующее самовнушение.

3. **Кратковременный отдых.** В тех ситуациях, когда необходимо за короткий промежуток времени получить полноценный отдых, рекомендуется погружение в состояние релаксации на 5-15 минут с самовнушением последующего чувства бодрости ("Я хорошо отдохнул, я бодр..." и т.п.).

4. **Активизация организма.** Аутогенную тренировку можно использовать для устранения сонливости, активизации организма, подготовки к действию, мобилизации внутренних ресурсов. Это дает основание рекомендовать ее для экстренной мобилизации организма, в частности в экстремальных ситуациях деятельности сотрудников органов внутренних дел. Для этих целей возможно:

- самовнушение стенических эффектов (гнев, ярость) путем вызывания, например, соответствующих образных представлений ("защита от нападения" и т.п.) - мысленно произносят и стараются прочувствовать: "мышцы напрягаются... руки сжимаются в кулак... челюсти сжимаются... дыхание частое...";

- вызывание образных представлений, связанных у данного сотрудника с активной деятельностью ("задержание правонарушителя", "дуэль" во время допроса" и т.п.);

- самовнушение ощущений, возникающих при введении адреналина (ощущение озноба, "гусиной кожи", холода и т.п.). По механизму обратной связи они оказывают адреналиноподобный активирующий эффект;

- прямое самовнушение чувства бодрости по окончании сеанса аутогенной тренировки.

5. **Укрепление воли, коррекция некоторых форм поведения и характерологических особенностей, мобилизация интеллектуальных ресурсов.** Нередко людям не хватает воли осуществить свои намерения. Для укрепления этой стороны волевой активности можно прибегнуть к самовнушению, в частности в процессе аутогенной тренировки. В состоянии релаксации (особенно утром, после пробуждения) проводятся самовнушения, направленные на укрепление волевой активности. Формулы самовнушения сугубо индивидуальны. Они должны быть краткими, построены желательно в утвердительной форме: "Намерения тверды...", "Намеченное выполню...", "Сосредоточен!". Аналогично можно прибегнуть к самовнушению для борьбы с дурными привычками и коррекции нежелательных характерологических особенностей. При этом в зависимости от целевых установок можно, например, внушать себе: "Говорю тихим голосом" (при привычке очень громко говорить), "Я спокоен, легко сдерживаю свои эмоциональные порывы" (при эмоциональной возбудимости), "Я легко обойдусь без курения. Сигареты вызывают у меня отвращение" (при желании бросить курить) и т.д. Применение аутогенной тренировки позволяет ускорить обучение, повысить устойчивость внимания, лучше использовать свои интеллектуальные возможности благодаря усилению способности к концентрации внимания, облегчению процессов реминисценции, а также свободному оперированию образными представлениями.

Эмоциональная сфера человека, его воля, самосознание и даже черты характера в результате самовоспитания могут подвергнуться существенным изменениям. А это означает, что практически любой работник органов внутренних дел при желании и систематических занятиях над собой может научиться успешно преодолевать сложные (и даже опасные для жизни) ситуации, не допускать переутомления и избежать различных заболеваний, связанных с нервной нагрузкой. Помогут ему в этом регулярные занятия аутогенной тренировкой.