

УДК 159. 938. 3: 378

Арсентьєва Г. О.

канд. філос. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ДЕСЕНЗИТАЦІЯ І ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ

У кризові періоди життя, позитивне мислення- терапевтичне. Десензитація – це раціональні методи роботи створення позитивного мислення. Позитивне мислення допомагає в управлінні стресом і навіть відіграє важливу роль у вашому загальному здоров'ї та добробуті. Воно актуально завжди, але особливо в пограничних ситуаціях. Позитивне мислення – це погляд на речі з позитивної точки зору. Це тип мислення, який фокусується на підтримці позитивного, оптимістичного настрою. Позитивне мислення означає намагання бачити найкраще в інших людях, а також сприйняття себе і своїх здібностей у позитивному світлі.

Подолавши в собі негатив, ви робите добру справу, насамперед, для себе, але також і для інших, які віддзеркалюють ваш позитивний стан та вчать знаходити радість у повсякденному житті. Але, передусім, думати позитивно значить бажати добра собі та людям. Позитивне мислення краще управляє стресом, поліпшує ментальне здоров'я, покращує фізичне самопочуття, збільшує тривалість життя та знижує рівень депресії.

Навчитися мислити позитивно – це спеціальна практика, яку треба освоювати. Це когнітивно складна навичка і як кожна складна навичка її треба освоювати.

Перша ознака того, що ви мислите негативно - це те, що ви погано почуваетесь. Думки мають матеріальну силу і особливо добре це помітно на прикладі негативних думок, тому що вони позбавляють вас сну, вводять у депресію, призводять до головного болю і психосоматичних розладів. Ось за цією симптоматикою ви й дізнаєтесь їх. Як сказано в Біблії: «Не може дерево добре приносити плоди погані, ні дерево погане приносити плоди добрі». (Євангеліє від Матвія 7:18). Іншими словами – негативне мислення обов'язково позначається на вашому самопочутті негативним чином. Ось і є критерій - яким можна безпомилково його визначати.

Найчастіше негативні думки – це навіть не думки, а, швидше – емоції. Якісь неоформлені, невиразні відчуття, що викликають тяжкість на душі. Вони ніби просять, щоб з ними попрацювали. І для цього найкраще підходять раціональні методи роботи або так звана десензитизація.

Усі методи десензитизації – це по суті перевод домінанти правопівкульного мислення у лівопівкульне. Це найкраще заспокоює людину у будь-якій стресовій ситуації. Особливо, коли людина

зосереджується на переводі емоцій в слова позитивного змісту у письмовий текст. А складання віршів робить це зосередження більш потужним.

Одним із раціональних методів роботи над позитивним мисленням є «Методика повторення». Знайдені позитивні формули треба вміти закріплювати. І тут також нам допоможе давня формула: «повторення – мати вчення!» Потрібно просто повторити кілька разів правильний спосіб мислення, щоб зруйнувати стереотип, що сформувався. Чому це працює? Тому що за рахунок повторення наш мозок переводить свої відкриття з обмеженої короткочасної пам'яті у велику довготривалу.

Ще одним методом десензитизації є «Візуалізація», оскільки позитивні конструкції легше уявити, то їх закріплення добре допомагають візуалізації. Уявляйте собі позитивні рішення і, що особливо важливо – те задоволення, яке ви отримаєте вже відразу, як зможете собі уявити позитивну картинку. Візуалізації допомагає малювання, цільовий перегляд картинок та відео на задану тему.

Крім візуалізацій, добре працює і «Афірмація» – текстові формули самопідкріплення. Працюйте з позитивною конотацією слів, використовуйте потенціал вашої вербально-логічної півкулі. Мозок добре заспокоюють раціональні та логічні конструкції та аргументи. До того ж, при цьому і сам мозок розвивається, освіжає нейронні зв'язки.

Звісно, добрі результати дають такі методи десензитизації, як «Тілесні практики та Релаксація». Негативні думки завжди викликають напругу в організмі, часто викликаючи спазм м'язів і блокуючи життєво важливі нервові шляхи і судинний кровотік. Звідси, власне, і виникають різного роду психосоматичні розлади. Це розуміння повідомляє нам про те, що є відмінний метод навчитися бути позитивним – це навчитися знімати тілесну напругу та набувати розслабленості та спокою.

Не можна зняти напругу разом і за однією командою. Треба навчитися знімати м'язові спазми та затискачі – один за одним, крок за кроком. І робити це найкраще у медитативному стані. А щоб увійти в медитацію і треба вчитися розслаблювати насамперед свої думки. Ось і ще одна нагода навчитися медитації.

Ще одним методом десензитизації є «Відстеження та перетворення».

Найцінніша навичка – це навичка відстеження та трансформації своїх хворобливих та негативних станів або так звана модифікуюча уява. Коротко цей метод полягає в наступних кроках:

- Ідентифікація та опис негативного симптому
- Винесення симптому за межі свого тіла
- З'ясування меседжу, послання, внутрішньої енергії цього симптому
- Трансформація, перетворення симптому на стан його Вищого

Потенціалу.