

УДК 615.851 (075.8)  
ББК 53.57я73  
Ж 85

**Рецензент:**

кандидат медицинских наук,  
профессор кафедры «Спортивная медицина» РГУФКСМиТ  
**С.Ю. Золичева**

**Жук, И. А.**

Ж85 Основы психотерапии: учебное пособие / И. А. Жук. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. — 120 с., ил. — (Университетский учебник).

ISBN 978-5-00129-150-3

В учебном пособии представлены материалы по дисциплине «Основы психотерапии», рассматриваются основные направления дисциплины, классификация методов. Изложены современные взгляды на понятие суггестии, ее роль и значение в психотерапии и психокоррекции. Основное внимание уделено методам психической саморегуляции, представлено их теоретическое обоснование, рассмотрены показания к применению методов и подробно описаны методические рекомендации для специалистов и для самостоятельного использования.

Учебное пособие предназначено для студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», а также для студентов высших и средних медицинских учебных заведений.

УДК 615.851 (075.8)  
ББК 53.57я73

ISBN 978-5-00129-150-3

© Жук И.А., 2021  
© ООО «Торговый дом «Советский спорт»,  
2021

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие . . . . .	5
Раздел 1. <b>ОБЩАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ</b> . . . . .	6
Глава 1. <b>Психотерапия и её направления</b> . . . . .	6
1.1. Развитие психотерапии как науки . . . . .	6
1.2. Понятие психотерапии и ее виды. . . . .	9
1.3. Классификация методов психотерапии . . . . .	11
1.4. Требования к профессии психотерапевта . . . . .	13
1.5. Выбор методов психотерапии. . . . .	16
1.6. Краткие характеристики некоторых направлений психотерапии. . . . .	17
Глава 2. <b>Внушение в психотерапии</b> . . . . .	22
2.1. История учения о внушении . . . . .	22
2.2. Понятие внушения . . . . .	23
2.3. Понятие внушаемости и факторы, влияющие на внушаемость . . . . .	25
2.4. Механизм внушения . . . . .	26
2.5. Виды суггестии . . . . .	28
Глава 3. <b>Психическая саморегуляция</b> . . . . .	31
3.1. Понятие саморегуляции и её виды . . . . .	31
3.2. Исторический аспект саморегуляции. . . . .	32
3.3. Нейрофизиологические и нейропсихологические механизмы саморегуляции . . . . .	34
3.4. Нейрофизиологические эффекты самовнушения . . . . .	36
3.5. Нейропсихологические эффекты саморегуляции . . . . .	38
3.6. Классификация методов психической саморегуляции . . . . .	40
Раздел 2. <b>МЕТОДЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ</b> . . . . .	43
Глава 4. <b>Нервно-мышечная релаксация</b> . . . . .	43
4.1. Понятие НМР . . . . .	43
4.2. Механизмы действия . . . . .	44
4.3. Основные инструкции методиста. . . . .	46
4.5. Мышечная релаксация для гиперактивных детей с синдромом дефицита внимания (СПВГ) . . . . .	52
4.6. Второй вариант мышечной релаксации для детей . . . . .	56
Глава 5. <b>Саморегуляция с помощью дыхательных упражнений.</b> . . . .	58
5.1. Механизм действия . . . . .	58
5.2. Типы дыхания . . . . .	59

5.3. Практическое применение . . . . .	61
5.4. Дыхательные упражнения для коррекции стрессовых состояний . . . . .	65
Глава 6. Вербальное самовнушение . . . . .	68
6.1. Понятие вербального самовнушения . . . . .	68
6.3. Метод аффирмаций . . . . .	71
6.4. Метод самоинструкций . . . . .	73
Глава 7. Медитация. . . . .	76
7.1. Понятие медитации . . . . .	76
7.2. Воздействие на организм . . . . .	76
7.3. Стадии медитации . . . . .	79
7.4. Условия выполнения медитации. Общие рекомендации при проведении медитации . . . . .	80
7.5. Техника медитации . . . . .	81
7.6. Примеры пассивных техник. . . . .	81
7.7. Медитативные техники в клинической практике и системах самоисцеления . . . . .	84
7.8. Медитация как путь самотрансформации и средство самопрограммирования . . . . .	85
Глава 8. Саморегуляция с использованием образов . . . . .	87
8.1. Понятие образного самовнушения . . . . .	87
8.2. Визуализация . . . . .	87
8.3. Кататимно-имагинативная терапия Х. Лейнера. . . . .	91
8.4. Эмоционально-образная терапия Н. Линде . . . . .	94
Глава 9. Аутогенная тренировка . . . . .	98
9.1. Понятие аутогенной тренировки и история её создания . . . . .	98
9.2. Механизмы действия аутогенной тренировки . . . . .	99
9.3. Условия овладения техникой АТ . . . . .	100
9.4. Возможные ошибки при занятиях . . . . .	105
9.5. Условия, необходимые для занятий АТ. . . . .	105
9.6. Базовые упражнения аутогенной тренировки. . . . .	106
9.7. Основные упражнения аутогенной тренировки. . . . .	109
9.8. Высшие ступени аутогенной тренировки . . . . .	111
9.9. Модифицированные варианты АТ . . . . .	113
9.10. Аутогенная тренировка как средство коррекции стрессовых состояний и тревоги . . . . .	114
9.11. Использование АТ в клинике . . . . .	115
Список литературы. . . . .	117