

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ  
КАФЕДРА УПРАВЛІННЯ ЛЮДСЬКИМ ФАКТОРОМ**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
З САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ  
З ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ**

з дисципліни «Психологічна корекція посттравматичних стресових  
розладів»  
за напрямом підготовки «Психологія»

Укладач:

доцент кафедри управління людським фактором  
Олена СЕЧЕЙКО

Методичні рекомендації розглянуті та  
схвалені на засіданні кафедри управління  
людським фактором

Протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

Завідувач кафедри                      Людмила СИДОРЧУК

## **Тема 6.**

### **Гармонізація емоційного стану за допомогою медитації**

Медитація як техніка роботи із зміненим станом свідомості  
Принципи та задачі застосування медитації при ПТСР. Навички проведення медитації та умови її ефективності. Правила створення медитацій під запит клієнта та з врахуванням його індивідуальних особливостей.

## **Тема 6. Гармонізація емоційного стану за допомогою медитації**

### **План**

1. Медитація як техніка роботи із зміненим станом свідомості
2. Принципи та задачі застосування медитації при ПТСР.
3. Навички проведення медитації та умови її ефективності.

### **Література**

1. Джудіт Герман. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань в сім'ї до політичного терору. Львів, 2015. 416 с.
2. Колк Бессел Тело помнит все / К.: Форс Україна, 2022.- 464 с.
3. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості. К.: Ніка-Центр, 2007. 431 с.

Медитація - це низка кроків, спрямованих на підвищення усвідомленості, зосередженості та відчуття спокою, що робить її цінним психотерапевтичним методом. Вона може дати людям можливість краще контролювати свій розум та емоції, викликані ПТСР.

Медитація – це потужний засіб для зняття і управління стресом і звичка, яка допоможе знайти душевний спокій.

Медитацію широко рекомендують як оздоровчу практику – і не дарма.

Вона може допомогти:

- ✓ впоратися зі стресом,
- ✓ полегшити головний біль,
- ✓ при симптомах занепокоєння і депресії,
- ✓ поліпшити самосвідомість,
- ✓ відчувати більше співчуття до себе та інших,
- ✓ поліпшити уважність.

Основні принципи медитування.

**Зосередженість:** потрібно концентруватися на чомусь одному ззовні або на відчутті всередині. Це робиться для того, щоб заспокоїтися – гострі відчуття й емоції повинні відступити.

**Перебування в сьогодні:** замість того, щоб зосереджуватися на минулому або майбутньому, медитативні практики передбачають зосередження на теперішньому.

Це вимагає практики, оскільки багато хто з нас проживає більшу частину свого життя, думаючи про майбутнє або про минуле.

**Змінений стан свідомості:** з часом медитація може привести до зміненого рівня свідомості, такого собі трансу, який не є станом сну, але і не зовсім звичайним станом неспанья.

### **Термінологічний словник**

Медитація, нервово-психічна напруга, гармонізація емоційного стану, змінений стан свідомості, недерективний гіпноз.

### **Питання для самоперевірки**

1. Поясніть причини та механізми виникнення зміненого стану свідомості .
2. Опишіть механізми дії медитативних технік на мозок людини та функціонування її організму
3. Назвіть основні принципи створення медитації при роботі з психотравмою.
4. Визначте важливі якості медитатора та його навички, необхідні для ефективної роботи.