Додаток 8   
 (рекомендований)

**Психофізіологічне розвантаження**

При проведенні сеансів психофізіологічного розвантаження   
рекомендується використовувати деякі елементи методу аутогенного   
тренування, який грунтується на свідомому застосуванні комплексу   
взаємопов'язаних прийомів психічної саморегуляції й виконанні   
нескладних фізичних вправ з словесним самонавіюванням. Головна   
увага при цьому приділяється набуванню й закріпленню навичок   
м'язевого розслаблення (релаксації).

У рекомендованому сеансі, який має проводитися в кімнаті   
психофізіологічного розвантаження з відповідним інтер'єром та   
кольоровим оформленням, відділяються три періоди, що відповідають   
фазам відновлювального процесу.

Перший період - абстрагування працівників від виробничої   
обстановки - відповідає фазі залишкового збудження. Лунають   
повільна мелодійна музика, пташиний спів. Обравши зручну позу,   
працівники адаптуються і психологічно готуються до наступних   
періодів.

Другий - заспокоєння - відповідає фазі відновлювального   
гальмування. Пропонується показ фотослайдів із зображеннями   
квітучого лугу, березового гаю, гладенької поверхні ставка тощо.   
Через навушники транслюється спокійна музика, а на її фоні   
негучно, повільно висловлюються заспокійливі формули аутогенного   
тренування (тричі):

- "Я повністю розслаблений, спокійний";

- "Моє дихання рівне, спокійне";

- "Моє тіло важке, гаряче, розслаблене, я абсолютно   
розслаблений, лоб холодний, голова легка".

Як функціональне освітлення застосовують зелене світло.   
Яскравість світла має поступово знижуватись протягом періоду, а   
наприкінці його світло вимикається зовсім на одну-дві хвилини.   
Екран теж гасне.

Третій період - активізація - відповідає фазі підвищеної   
збудженості.

На початку періоду світло вимкнене, через певний час на   
екрані з'являється червона пряма, розміри і яскравість якої   
поступово збільшується.

Наприкінці періоду лунає бадьора музика. Вимовляються тричі   
мобілізуючі формули аутогенного тренування, яким мають передувати   
глибоке вдихання та довге глибоке видихання:

- "Я бадьорий, свіжий, веселий, у мене гарний настрій";

- "Я повний енергією, я готовий діяти".

Сеанси психологічного розвантаження можуть проводитись за   
єдиною програмою через індивідуальні навушники і складатись із   
двох періодів по 5 хвилин кожний: 1) повне розслаблення;   
2) активізація працездатності.

У разі потреби на фоні музичних програм можуть вимовлятися   
окремі фрази навіювання відпочинку, гарного самопочуття і на   
заключному етапі - бадьорості.

Після сеансів психофізіологічного розвантаження у працівників   
зменшується відчуття втоми, з'являються бадьорість, гарний   
настрій. Занальний стан відчутно поліпшується.