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.