



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Татко Оксана

Супервизор:

Кручёнова Алёна

Тема:

Нейрографика как метод преодоления стрессовых ситуаций

Оглавление

Татко Оксана.....	2
Нейрографика как метод преодоления стрессовых ситуаций	2
Введение.....	2
Как работает НейроГрафика	4
Заключение	9
Работы.....	10

Введение

Ускорение ритма современной жизни привело к существенному повышению физической, психической, эмоциональной нагрузки на человека, обусловленной бытовыми проблемами, межличностными отношениями, содержанием профессиональной деятельности, информационными перегрузками. Довольно часто человеку приходится пребывать в состоянии эмоционального напряжения, переживать чувство повышенной тревоги, беспокойства, неуверенности в себе, испытывать стресс.

Канадский ученый Г. Селье, которого принято считать основоположником концепции стресса, описывал этот феномен как особую реакцию организма человека на повреждающие воздействия разной природы. Таким образом, стресс – это защита человеческого тела, возникающая в ответ на раздражающие факторы внешней среды.

Если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы, способность решать проблемы и может вызвать серьезные заболевания. Эффективным способом борьбы со стрессом является способность принять окружающий нас мир таким какой он есть. Перестать воспринимать изменения внешнего мира как угрозу. Способом достичь этого состояния является метод НейроГрафики.

Нейрографика - это метод взаимодействия с подсознанием, посредством рисования она помогает снимать внутренние блоки, даёт возможность лучше понять свои чувства, мысли, желания. Также нейрографика позволяет работать с негативным опытом и травмами, помогает преодолеть их и идти дальше. Этот метод базируется на принципах функционирования мозга и нервной системы и позволяет создавать новые нейронные связи, изменять мышление. Нейрографика помогает улучшать эмоциональное состояние, повысить самооценку, развивать творческие способности и справляться со стрессом.

Стресс негативно влияет на здоровье, вызывает различные заболевания и психологические проблемы. Цель НейроГрафического рисования - изобразить неосознаваемые страхи, убеждения, напряжение, прошедший опыт из жизни человека, позволяющий принять решение, получить ответ на вопрос, решить проблему, исполнить желание.

Нейрографика помогает изменить отношение к волнующей и мешающей наслаждаться жизнью проблеме без использования слов или понятий,

наладить контакт с собственным внутренним пространством, выразить при помощи перенесенных на бумагу или любой другой носитель графических образов свои переживания, тревоги и страхи. Особенно эффективен данный метод в проработке стрессовых ситуаций. Эта методика эффективна в профилактике профессионального выгорания и т.д. НейроГрафика, идеально работает как средство самопомощи в ситуации стресса, помогает в решении задач личностного развития и не имеет возрастных ограничений.

Источники стресса могут быть:

- Внешние - переезд на новое место жительства, смена работы, смерть близкого человека, развод, неприятности, связанные с денежными проблемами, выполнением обязательств к определенному сроку, спорами, семейными отношениями, невысыпанием.
- Внутренние - пересмотр жизненных ценностей и убеждений, изменение личной самооценки и т.п.

Выделяют различные виды стрессов, возникающих в трудовой деятельности: рабочий стресс, профессиональный стресс, организационный стресс.

Причины и факторы, вызывающие стресс, разнообразны и многочисленны:

- перемены в жизни (новая работа, брак, развод и т.д.);
- любая сильная эмоция
- усталость
- физическая травма, операция, заболевание
- шум
- негативная информация из средств массовых коммуникаций
- неопределённость, изоляция, которые приводят к психологическим срывам конфликтам в семьях
- Covid-19 и т.д.

Со временем действие стрессоров суммируется и накапливается. Чем больше их в нашей жизни в данный период, тем выше будет уровень нашего стресса. Защитная реакция организма при продолжающемся или повторяющемся действии стрессора проходит через три определенных стадии.

- В первой стадии – реакция тревоги (в ответ на раздражение,

независимо от его природы), происходит активизация всех систем организма.

- Во второй стадии – стадии резистентности (сопротивляемости, устойчивости), организм начинает адаптироваться к продолжающемуся действию стрессора.
- Третья стадия – стадия истощения, наступает при длительном воздействии стрессора. Энергия, необходимая для адаптации, истощается, общая сопротивляемость организма резко падает. Если в этот период не будет оказана помощь, стадия истощения может завершиться серьезным заболеванием и даже летальным исходом.

Симптомы стресса и возможные последствия от него:

Появляются приступы тревоги, беспокойства, паники, которые обычно длятся недолго, протекают в виде эмоциональных взрывов, сопровождающихся чувством ужаса и такими реакциями организма, как усиленное сердцебиение и потение. Тревожное состояние, как правило, развивается постепенно. К симптомам также можно отнести мышечное напряжение, усталость, раздражительность, нетерпеливость, бессонницу или расстройства сна, трудности с концентрацией внимания, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушение памяти, повышенная утомляемость и т.д.

Стрессы являются главными факторами риска возникновения и обострения многих заболеваний: сердечно-сосудистых (инфаркт миокарда, стенокардия, гипертоническая болезнь), желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки), снижения иммунитета.

К негативным реакциям приводят не только сильные, острые, но и небольшие, но длительные стрессовые воздействия. Поэтому длительное психологическое напряжение, депрессии также могут приводить к заболеваниям.

Как работает НейроГрафика

НейроГрафика, метод направленных изменений, позволяющий моделировать новую реальность силой воображения, с опорой на сенсорный аппарат рисующего. В основе эффективности метода с одной стороны лежит его четкая методологическая основа, с другой - осознанность рисующего, его готовность последовательно погрузиться в глубь своего бессознательного, ввести себя в зону дискомфорта, активизировать сознание, пройти

собственный путь трансформации и достичь ощущения гармонии и целостности. Базовый алгоритм НейроГрафики (алгоритм Пискарева) построен так, чтобы, работая с ним, полностью пройти все уровни Пирамиды сознания. Первый принципиальный алгоритм нейрографики (алгоритм снятия ограничений) основывается на композиции в виде «выброса» внутреннего напряжения, рисуемого на лист. Через тщательное сопряжение (округлении углов) происходит работа с индивидуальной сферой сознания. На начальных этапах профилактики стресса, достаточно применения алгоритма снятия ограничений.

Метод НейроГрафики достаточно эффективно работает со снижением уровня личностной тревожности, нервно-психического напряжения, улучшение осознанности в идентификации и описаниях своих чувств, снижении напряжения в теле.

При работе методом НейроГрафики, с людьми, имеющих высокий уровень личностной тревожности, особенно тщательно необходимо удерживать акценты на своих состояниях (мысли, эмоции, ощущения в теле), благодаря чему, происходит активация внимания и развитие способностей по определению и описанию чувств, что в свою очередь, уменьшает уровень личностной и реактивной тревожности.

Выполнение рисунков методом нейрографики (АСО) помогает отвести возбуждение, снизить нервно-психическое напряжение, уменьшив напряжение в теле, что способствует разрядке избытка чувств в более зрелые формы экспрессии. Происходит перевод подсознательных страхов, эмоций в область сознания. Работая с ними творчески, уровень тревоги снижается, настроение повышается и состояние выравнивается, что существенно важно для тревожных личностей. Обнаружено, что у людей с высоким уровнем тревожности напряжение в личных и социальных контактах, проблемы с социальной адаптацией связаны с трудностями идентификацией своих чувств, а наличие высокой личностной тревожности связано со сниженными показателями жизнестойкости.

Активная деятельность и общение способствуют уменьшению трудностей в распознавании, описании, осознании и своевременному выражению своих чувств. Применение метода НейроГрафики позволяет удерживать уровень своей активности и психофизическое состояние, приближенное к норме, достаточно продолжительное время.

«Выплескивая» свой страх на лист бумаги и трансформируя его с помощью метода нейрографики (алгоритма снятия ограничений) происходит

более легкое преодоление установленных защит, сопротивлений, чем в вербальной терапии. Происходит раскрытие самого человека в своих переживаниях, эмоциях и историях жизни. Рисунок помогает разблокировать подавленные ранее чувства и эмоции и осознать их с помощью образа и перереконструировать получив новое впечатление и опыт переживания. При работе с тревогой, важно создать для клиента безопасное пространство для проживания своих эмоции. Позиция консультанта должна быть принимающей, одобряющей и неосуждающей. Важна поддержка инициативы и стремления клиента решать задачи на грани своих возможностей. Использование уточняющих вопросов по рисунку и адекватная обратная реакция на слова клиента помогает расширять ему поле осмысления и осознания, принятия своих чувств и эмоций, налаживая таким образом связь не только с собой, но и с внешним миром, через символические образы рисунка, их взаимодействие между собой и фоном (средой).

Работа с рисунком по шагам алгоритма помогает заглянуть внутрь себя, посмотреть на решение своих проблем через фигуры и линии, их взаимодействие, наделить новыми смыслами и решениями, получить новый опыт контакта со средой. По результатам работ со слушателями курса и выполняемых кейсом работ, отмечено, что при рисовании методом Нейрографики, уровень личностной тревожности, нервно-психического напряжения существенно снижается. НейроГрафика является эффективным инструментом профилактики эмоционального выгорания.

- Влияние НейроГрафики на эмоциональное состояние
- Снижение уровня стресса и тревожности
- Улучшение настроения и повышение самооценки
- Помощь в преодолении негативных эмоций и проработке психологических травм

Влияние НейроГрафики на когнитивные процессы

- Улучшение концентрации и внимания
- Развитие креативности и интуиции
- Повышение эффективности мышления и решения проблем

Влияние НейроГрафики на физическое здоровье

- Регуляция биоритмов и улучшение качества сна
- Поддержка иммунной системы и снижение риска заболеваний
- Улучшение общего самочувствия и энергетического баланса

Влияние НейроГрафики на социальные аспекты жизни

- Укрепление отношений и развитие коммуникативных навыков
- Повышение уверенности и самопринятия
- Поддержка в личностном росте и развитии

Выводы: Полностью исключить из жизни стрессовые ситуации невозможно, но можно жить и работать так, чтобы свести их число к минимуму, минимизировать их последствия сохранить здоровье на долгие годы.

НейроГрафика является эффективным методом работы с подсознанием, управлением своими эмоциями, мыслями и потребностями. Она основана на принципах функционирования мозга и нервной системы и помогает создавать новые нейронные связи. Нейрографика способствует улучшению эмоционального состояния, повышению самооценки, развитию творческих способностей и в борьбе со стрессом.

НейроГрафика способствует снятию напряжения на нескольких уровнях (моторном, образном, символьном). Это происходит в первую очередь за счет концентрации внимания и попадания в безоценочный творческий поток деятельности. В символической форме, при работе с НейроГрафикой уменьшается стрессовое напряжение за счет сглаживания острых углов (сопряжения), в работе с цветом (архетипировании). Человек способен самостоятельно использовать НейроГрафику в удобное ему время в качестве переключения внимания и отдыха.

Итоги, что сделано мной в продвижении НейроГрафики, становлении себя как успешного инструктора НейроГрафики за время прохождения курса.

- Проведен первый очный мастер-класс по НейроГрафике
- Создан и запущен курс "Нейрографика как метод управления своей жизнью и достижения целей"



Данный курс получил очень положительную оценку со стороны слушателей. Они отмечали положительные изменения в качестве своей жизни. Хочу поделиться некоторыми отзывами и работами моих слушателей, которые уже закончили проходить обучение:

Маргарита Юрьевна: «Во-первых, огромное спасибо моему

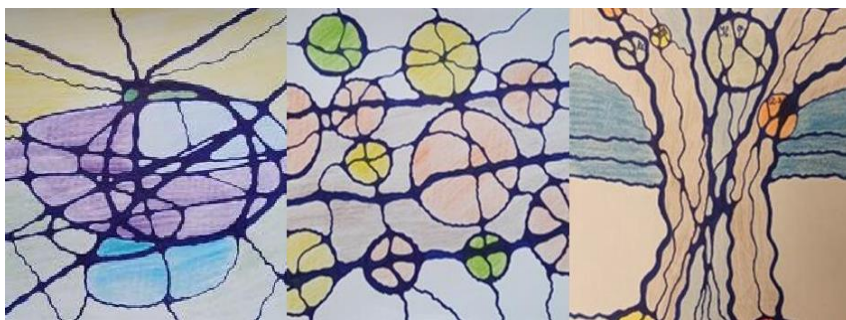
преподавателю. Татко Оксана Геннадьевне. С её помощью я научилась лучше слышать и слушать себя. Мне часто не хватает уверенности в правильности того, что я задумала. что я предпринимаю или хочу предпринять. Практика, полученная на курсе позволила мне услышать, понять и принять себя. Очень важно быть в гармонии с собой, жить в соответствии со своими желаниями. а не следовать ожиданиям других. Когда ты в гармонии с собой, открыт мир перед тобой! Ещё раз огромное спасибо за прекрасное время, проведенное на курсе!»



Ольга Анатольевна: «Кейс здоровье. Планирую направить внимание на ежедневное выполнение гимнастики и массаж рук для оттока жидкости, своевременный приём лекарств, следить за нагрузкой руки. Консультация врача. Резюме. В начале работы с алгоритмом АСО тема "Здоровье" была абстрактная, не было конкретики. На втором алгоритме АВН я осознала, что это моё здоровье, значит я сама могу "влиять" на него. В третьем алгоритме Я-ОК определилась цель и объект "здоровая лимфа". После проработки 3-х алгоритмов улучшилось общее самочувствие, эмоциональное функционирование, заметно уменьшилась слабость, отёчность руки. Наблюдается позитивная динамика. Вывод: я сама определяю для себя смыслы, получаю возможность посмотреть на проблему с другой стороны».



Елена Алексеевна: «Спасибо Вам за ваши уроки!!! По 10 бальной шкале тему с моей проблемой можно было оценить на 2 балла, а после ваших уроков на 10. Люблю учиться и получать новый опыт. Люблю добиваться поставленных целей. Но никогда не иду по головам. Это не моё. Ещё раз спасибо, было очень интересно!»

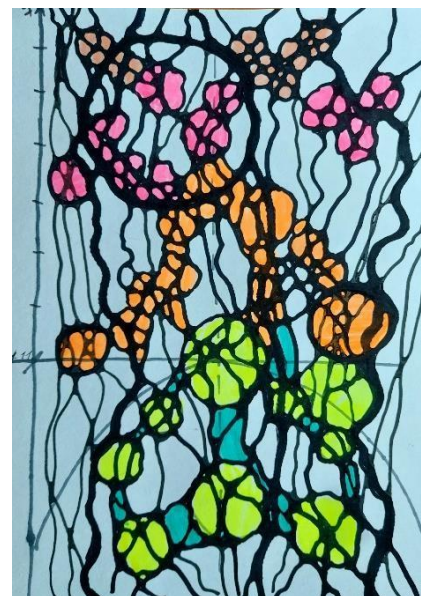


Ольга Владимировна: «С первого же занятия, как только услышала про сопряжение, это стало моим самым любимым занятием. У меня после работы часто ощущение, что из меня выпили всю энергию и силы. Теперь после

работы временами занимаюсь нейрографикой, особенно нравится алгоритм АСО. Чувствую, как проблемы дня забываются, рассеиваются, повышается настроение, лицо и тело расслабляется. Из клубка смешанных мыслей появляются положительные мысли, определенность, последовательность.

Архетипирование мне не очень нравилось, в основном была не довольна выбором цвета и образом. Постепенно отношение к работе с цветом менялось. Сейчас в некоторых работах архетипирования доставляет удовольствие, в основном в последних работах на тему алгоритм Древо жизни и алгоритм Страты качества жизни. С большим удовольствием выбираю линии поля. Занятия нейрографикой, мне нравятся.

Нейрографика действительно творит чудеса. Неожиданно для себя, спустя 5 лет сменила мелодию в телефоне. Была резкая, быстрая песня Квин, поставила умиротворяющую, спокойную песню Демисс Руссос «Сувенир». Это то, что мне сейчас нужно».



Заключение

Хочу выразить свою благодарность основателю института, Павлу Михайловичу Пискареву. Я благодарна 2023 году за все события, благодарна 8 «бессмертному» за поддержку и общее групповое доброжелательное поле. Инструкторский курс заканчивается в преддверии нового 2024 года, я прожила эти девять месяцев в тесной связи с НейроГрафикой. Благодаря методу, поддержке коллег, кураторов все невозможное оказалось возможным! Теперь НейроГрафика для меня целая философия. Планирую рисовать и изучать НейроГрафику дальше. Присоединяюсь к девизу Павла Михайловича сделать планету рисующей.

[Ссылка на дипломную работу Татко Оксаны в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Инструктор Нейрографики.



Тема: Курс по НейроГрафике.

