

АУДИАЛЬНАЯ ПСИХО-КОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА

«НАСТРОЕНИЕ»

Если Вы

- разучились радоваться и смеяться как раньше,
- утром чувствуете себя разбитым и ни на что не годным,
- если у Вас снижено настроение, Вы угнетены и подавлены,
- если Вы мрачно смотрите в будущее, и Вам все надоело,
- если Вы сами называете свое состояние депрессией,

то эта программа для Вас!

Вспомните, как в детстве утром вы радовались каждому новому дню, особенно на каникулах, когда не надо было идти в школу, когда в голове начинали роиться разные планы, что можно сделать. И даже банальный просмотр какого-либо детского фильма по телевизору или звонок школьного друга по телефону с предложением сходить погулять вызывали кучу восторга.

С возрастом острота чувств, тем более на радостные события, притупляется. Нас бывает уже не так легко заставить смеяться, или захлебываться от восторга, по поводу предстоящей поездки куда-либо, или похода в гости. Этот процесс называется снижением фона настроения – процесс, от которого не застрахован никто. Снижения фонового настроения зависит от условий, в которых живет человек – чем больше негативных стрессов в его жизни, тем больше в его памяти остается безрадостных следов, и чем больше переживаний и неудач, тем в большем психологическом дискомфорте он будет находиться. К сожалению, очень многое в «закладке» этого негатива делает воспитание. Взрослые акцентируют внимания на неудачах детей (на плохих оценках, плохих поступках) и редко замечают их достижения, в результате чего у ребенка снижается оценка собственных достижений и потребность стремиться к чему-либо.

В крайних проявлениях это приводит к депрессии – состоянию, когда человека уже ничего не радует, у него нет желания ничего делать, ему не хочется чего-то достигать в жизни. Такие люди выглядят угрюмыми и подавленными. Прописываемые врачами лекарства (антидепрессанты), как правило, дают положительный результат, но только на время приема препаратов.

Гораздо более эффективным и естественным путем избавления от депрессии является психогигиена – правильная организация своей жизни и профилактика негативных эмоций. Необходимо не «застревать» на неудачах, на своих мыслях не замыкаться в «находиться внутри себя», уметь радоваться даже небольшим своим успехам и тому, что происходит вокруг – изменения в природе, лицам окружающих людей и т.п. Настроение человека очень во многом зависит от него самого.

АПК-программа «НАСТРОЕНИЕ» поможет Вам самостоятельно в домашних условиях справиться с хандрой и настроится на активность и оптимизм. **АПК-программа «НАСТРОЕНИЕ»** воздействует на глубинные структуры психики, устраняя причины депрессии.

АПК-программа «НАСТРОЕНИЕ» направлена на:

- Повышение активности (активирующий эффект)
- Устранение депрессии (антидепрессивный эффект)
- Выравнивание настроения (нормотимический эффект)
- Усиление стрессоустойчивости (адаптогенный эффект)

ИНСТРУКЦИЯ

АПК-программа «НАСТРОЕНИЕ» продолжительностью звучания 20 мин. записана на компакт-диск (или аудиофайл). Один сеанс – полное прослушивание компакт-диска (аудиофайла).

Оптимальный курс психокоррекции рассчитан на 14 дней. В течение этого периода программа должна прослушиваться в среднем 1 - 2 раза в день в любое удобное время (желательно в вечернее или послеобеденное). В случае невозможности проведения сеансов по каким-либо причинам допускается пропускать прослушивание (не более 1 - 2 дней).

Во время прослушивания можно заниматься любой деятельностью, кроме прослушивания альтернативных звуковых источников. Можно спать во время сеансов прослушивания. Уровень громкости для восприятия значения не имеет. Можно выставлять очень тихий уровень громкости, если слышимый фон Вас раздражает.

Желательно совмещать прослушивание со спокойной, приятной обстановкой: например, лечь в ванну с теплой водой, лечь на диван или сесть в кресло, постараться отвлечься от всех посторонних мыслей и фиксировать внимание только на испытываемых Вами состояниях и переживаемых ощущениях.

Отмечайте и фиксируйте в памяти любые происходящие у Вас в процессе сеансов коррекции положительные изменения и приятные состояния и воспроизводите их в других ситуациях: в транспорте, во время отдыха и т.п.

В процессе курса психокоррекции необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- держать прямую осанку (сидя, стоя и во время ходьбы),
- смотреть прямо перед собой и вверх (а не «в пол»),
- не давать упадническим мыслям овладевать Вами (уходите от негативных воспоминаний).

По окончании курса (14 дней) можно иногда (1 – 2 раза в неделю) прослушивать АПК-программу при наличии времени и желания для закрепления лечебного эффекта.

Внимание: ввиду возможного релаксирующего (расслабляющего) эффекта не следует прослушивать АПК-программу, управляя автомобилем или выполняя другую работу, требующую повышенного внимания.

Помимо данной АПК-программы мы рекомендуем приобрести программы «Релаксация», «Уверенность» и «Здоровье» (все 4 программы входят в комплект «БИМЕНТАЛЬ») и их надо прослушивать в соответствии с инструкцией именно в рекомендуемой в ней последовательности. Это связано с тем, что настроение человека зависит от уровня тревоги (степени расслабления), на состояние уверенности влияет уровень тревоги и общий фон настроения, а здоровье, в свою очередь, является производным от уровня тревоги, настроения и уверенности. Комплект АПК-программ «БИМЕНТАЛЬ» был разработан именно как последовательные этапы коррекции и восстановления. «Релаксация», «Настроение», «Уверенность» и «Здоровье» - это четыре составляющие психического и физического благополучия.

Научный коллектив,

разработавший для Вас эту АПК-программу,

искренне желает Вам здоровья

и психологического благополучия!



**ИНСТИТУТ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
(ИМБИТ)**

Тел.: +7 495 364 9186

E-mail: imbit_info@mail.ru

alex@somvi.ru

<http://umbit.mph>