

Методы релаксации и снятия напряжения



Стресс

*Стресс — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету.

Стрессы преследовали людей всегда, во все времена, хотя мы почему-то считаем, что только у нашего поколения жизнь такая сложная и напряжённая. К тому же напряжение и сложности **большинство людей создают сами, по привычке, считая, что трудная жизнь с кучей всяких неприятностей – это норма.** Как бы там ни было, а напряжение переходит в хроническое, подрывает наше здоровье и сокращает продолжительность жизни.



Релаксация – расслабление и снятие напряжений

Отрицательные стрессовые эмоции (страх, тревога, беспокойство, паника, раздражение и др.) всегда вызывают мышечное напряжение. За примерами далеко ходить не надо: вспомните, как у Вас хмурятся брови, сжимаются кулаки, напрягаются плечи, когда Вы оказываетесь в стрессовой ситуации. Взрослые люди в этом полном суеты и вечно куда-то спешащем мире постепенно накапливают в себе напряжение и разучиваются расслабляться.

Люди давно придумали замечательный способ расслабления и снятия напряжения – **релаксацию**. Точно неизвестно, когда появилась релаксация, но уже тысячи лет назад древние индийцы и китайцы владели этим искусством в совершенстве. Они научились полностью расслаблять мышцы всего тела, и таким способом снимать психическое напряжение.

*Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физической усталости. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслаблению мышц.



*Чтобы правильно понять, каким образом можно достичь умственного и физического расслабления, обратите внимание на поведение детей. Ребенок не имеет устоявшихся психологических шаблонов, которые мешают взрослым людям быть расслабленными. Дети гармонично взаимодействуют с окружающим миром и людьми, не копят стресс. Они спят, играют, учатся без лишней эмоциональной нагрузки. Ребенок физически и морально переключается с одного вида деятельности на другой, не отягощая себя проблемами и негативными переживаниями. Обратите внимание, когда дети засыпают, их мышцы полностью расслаблены. Тело словно подстраивается под рельеф кровати.



Методы релаксации

Система прогрессивной релаксации

Самой простой считается система прогрессивной релаксации, разработанная американским физиологом Джекобсоном. Её основы он описал ещё в 1929 году: результаты проводимых им экспериментов показали, что любое эмоциональное напряжение проявляется напряжением мышц во всём теле. Напряжение мускулатуры находится в прямо пропорциональной зависимости от силы эмоционального напряжения, так как существуют кортико-мышечные связи - то есть, связи мышц с корой головного мозга. Поэтому, когда мышцы расслабляются, в клетках коры головного мозга тоже происходит расслабление.

Дифференциальная релаксация

На методе Джекобсона основаны многие другие способы расслабления – например, дифференциальная релаксация, для которой необязательно создавать специальные условия. Уединяться и ложиться не надо – надо только осознанно напрягать и расслаблять отдельные группы мышц – те, которые возможно, в той или иной ситуации. Так, если вы стоите или идёте, можно напрягать и расслаблять мышцы плечевого пояса, а в сидячем положении – мышцы пресса и ног. Мышцы лица вообще можно расслаблять в любое время и в любом месте, если действовать осознанно.

Этот способ релаксации очень лёгкий, но используют его очень немногие люди – именно потому, что он кажется слишком простым; к тому же у большинства людей просто не хватает терпения заниматься регулярно.

Цветотерапия как метод релаксации

Одним из лучших психологических методов релаксации и снятия усталости и напряжения является цветотерапия.



Цветотерапия для снятия стресса применяется во многих странах мира. Существуют научные подтверждения того, что различные цвета способны влиять на химические реакции, происходящие в человеческом организме, в том числе и на работу гипофиза, который отвечает за выработку гормонов. Специалист по цветотерапии поможет составить для вас индивидуальную программу для борьбы со стрессом и депрессией. Также вы можете просто окружить себя предметами или выбирать одежду определенного цвета, чтобы улучшить ваше эмоциональное состояние и настроение. Рассмотрим, как разные цвета могут помочь справиться со стрессовой ситуацией:

- выбирайте голубой, если у вас высокое давление и вам нужно успокоиться;
- от более разного характера, помогут предметы синего цвета.

Заключение

Техники релаксации не избавят вас от стрессов, но помогут в десятки раз уменьшить их негативные последствия. Когда мышечные зажимы снимаются, человек сохраняет силы, и может использовать свою энергию для более полезных и интересных

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ**

