

Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону как метод саморегуляции

Нервно-мышечная релаксация, по методике американского врача Эдмунда Джекобсона – прекрасный метод саморегуляции, позволяющий расслабиться без применения седативных средств.

В результате ежедневных психологических нагрузок взрослый человек накапливает такой запас эмоционального напряжения, что даже перед сном, пребывая в состоянии покоя, не может почувствовать полного расслабления.

В начале XX века американский физиолог и психиатр Эдмунд Джекобсон активно занялся изучением взаимосвязи мышечного и психологического состояния организма. Его исследования доказали, что полное расслабление мышц способствует снятию эмоционального возбуждения нервной системы. Разработки Джекобсона стали основой для новой методики, получившей название «Прогрессивная мышечная релаксация».

Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону представляет собой комплекс упражнений, направленных на снятие напряжения. Упражнения заключаются в смене контролируемого напряжения и расслабления определенных групп мышц.

Суть метода основана на следующих принципах:

- после сильного напряжения мышцы стремятся к расслаблению;
- за полной физической релаксацией следует спад эмоциональной активности, за счет чего достигается состояние покоя.

Упражнения, разработанные Джекобсоном просты и доступны для людей с любыми физическими возможностями. Их применение в стрессовой ситуации позволяет быстро успокоить нервную систему и взять эмоции под контроль. Популярность методики растет с каждым днем.

Это не удивительно, ведь она обладает рядом неоспоримых преимуществ:

- эффективность;
- простота;
- универсальность;
- скорость достижения результатов.

После 3-4 недель регулярных упражнений, алгоритм действия запоминается на уровне подсознания. При возникновении стрессовой ситуации снятие эмоционального напряжения за счет нервно-мышечной релаксации происходит автоматически.

Показания к началу применения нервно-мышечной релаксации по Джекобсону

Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону показана в ситуациях, предполагающих возникновение сильных эмоциональных нагрузок:

- сдача экзаменов, защита дипломных проектов;
- прохождение ответственных собеседований, первый рабочий день в новой должности;
- выступления перед публикой (актуально для начинающих политиков и артистов).

В терапевтических целях комплекс упражнений рекомендуется выполнять людям со следующими отклонениями:

- склонность к паническим атакам, повышенная тревожность;
- наличие фобий, сложности с социализацией и адаптацией к новым условиям (смена работы, места жительства);
- наркотическая, никотиновая, алкогольная зависимость;
- эмоциональная неустойчивость, склонность к агрессии.

В профилактических целях нервно-мышечная релаксация может быть полезна даже для абсолютно здоровых людей, имеющих работу, предполагающую повышенную моральную и материальную ответственность, или ведущих малоподвижный образ жизни.

Комплекс нервно-мышечной релаксации по Джекобсону включает в себя 12 упражнений на расслабление мышц ног, рук, живота, спины и лица.

Поскольку методика универсальна, список противопоказаний к ее назначению минимален и состоит из 2 пунктов:

- физические патологии частей тела или внутренних органов;
- ограничение по возрасту: не рекомендуется детям до 12 лет.

Для повышения эффективности комплекса стоит придерживаться следующих правил:

1. Перед началом релаксации необходимо избавиться от стесняющей движения одежды и обуви, а также снять часы, очки или контактные линзы.
2. Прежде чем занять исходное положение, рекомендуется сделать небольшую разминку, которая разогреет мышцы ног и рук, понизив риск возникновения судорог.
3. Каждый этап упражнения производить на 4 счета: нарастание напряжения в мышцах — на вдохе, концентрация при максимальном напряжении — на задержке дыхания, расслабление — на выдохе.
4. За максимальным напряжением мышц должна следовать релаксация. Упражнение рекомендуется повторять 2 раза. Если есть ощущение остаточного напряжения в мышечных тканях, можно увеличить количество повторов до 7.
5. Мышечное напряжение не должно сопровождаться судорогами или болевыми ощущениями. Если такое происходит, необходимо снизить интенсивность упражнения, или полностью отказаться от его выполнения.
6. Для лучшего запоминания рекомендуется осваивать упражнения на разные группы мышц поочередно, с промежутком в 4 дня. Это дает возможность запустить программу мышечной памяти и довести выполнение каждого приема до автоматизма.
7. После каждого повтора необходимо сконцентрироваться на ощущениях в той группе мышц, на которую выполнялись упражнения.

На выполнение всех упражнений может уйти от 15 до 20 минут. Проводить сеанс нервно-мышечной релаксации рекомендуется в спокойной обстановке с соответствующим музыкальным сопровождением (звуки леса, моря, музыка для медитации).

Целью упражнений, разработанных доктором Джекобсоном, является полная релаксация, способствующая снятию нервного напряжения.

Комплекс можно условно разделить на 4 блока:

- шея, зона затылка и лицевые мышцы;
- руки и плечи;
- спина и живот;
- ноги.

Каждый блок содержит от одного до 3 упражнений, которые делаются в положении сидя. Все упражнения выполняются по трехэтапной схеме: напрячься – прочувствовать – расслабиться. Затем проанализировать отличие напряженного состояния от расслабленного. Такой подход помогает получить максимальное наслаждение от релаксации.

<p>Упражнения для шеи, зоны затылка и лицевых мышц</p>	<p>Наклонить голову вниз. Постараться максимально подтянуть подбородок к груди, почувствовать, как напрягаются мышцы шеи. Зафиксировать положение, затем медленно поднять голову.</p> <p>Поднять вверх брови, максимально напрягая при этом мышцы лба. Ощутить напряжение. Зафиксировать положение, затем расслабиться.</p> <p>Сильно наморщить нос. Почувствовать, как напрягаются мышцы вредней части лица. Зафиксировать положение, затем медленно расслабиться.</p> <p>Плотно сжать зубы. Уголки губ растянуть в улыбке. Эта гримаса вызовет напряжение щек, подбородка и скул. Зафиксировать положение, затем медленно расслабиться.</p>
<p>Упражнения для расслабления рук и плечевого пояса</p>	<p>Сжать руки в кулаки. Почувствовать, как напрягаются пальцы и предплечья. Зафиксировать положение на несколько секунд, потом медленно расслабить кисти.</p> <p>До предела согнуть руки в локтях. Ощутить напряжение бицепса. Зафиксировать положение, а затем медленно разогнуть руки, расслабляя их.</p> <p>Поднять плечи вверх. Постараться достичь максимального подъема. В наивысшей точке зафиксировать положение, ощутить растяжку сухожилий и напряжение мышц плечевого пояса и шеи. Затем медленно опустить плечи и расслабиться.</p>
<p>Упражнения для спины и живота</p>	<p>Свести лопатки так сильно, насколько это возможно. Зафиксироваться в точке максимального напряжения, затем медленно расслабиться.</p> <p>Далее нужно напрячь живот. Почувствовать, как от напряжения уплотняются мышцы брюшного пресса. Подождать несколько секунд, затем расслабиться.</p>

Упражнения для ног	Упереть пятки в пол и напрячь мышцы бедер. Почувствовать, как мышцы приходят в тонус. Зафиксировать положение, затем медленно расслабить ноги. Потянуть носки на себя. Почувствовать, как растягиваются пяточные сухожилия и напрягаются икроножные мышцы. Зафиксировать положение, затем медленно расслабить ноги. Поджать пальцы ног, почувствовать напряжение в подошвенных мышцах и сухожилиях ступни. Зафиксировать положение, затем медленно разжать пальцы, расслабив стопу.
---------------------------	---

Существует несколько вариаций комплексов на нервно-мышечную релаксацию, отличных по составу, но единых по методологии выполнения. Если какое-либо из предложенных упражнений вызывает спазмы, боли или судороги, его нужно заменить. Между блоками необходимо делать перерыв на релаксацию 20-30 секунд. После завершения комплекса упражнений необходимо закрыть глаза и сделать 2-3 глубоких вдоха. Прислушаться к своим ощущениям, почувствовать, как волна расслабленности медленно движется по телу от кистей рук к плечам и голове. Затем от спины к животу и ногам. Перед тем, как открыть глаза, рекомендуется медленно сосчитать в обратном порядке от 10 до 1.

Результаты от упражнений на нервно-мышечную релаксацию зависят от индивидуальных особенностей пациента и уровня перенапряжения. При наличии эмоционального стресса, связанного с бытовыми проблемами, рабочими конфликтами или небольшими финансовыми трудностями, эффект может быть замечен уже через пару недель.

Однако в случае глубокой депрессии и более серьезных нервных расстройств для достижения необходимого уровня релаксации данной методики может быть недостаточно.