

РЕЛАКСАЦИЯ. НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ

Птица, изможденная долгим полетом, камнем падает вниз с подоблачной выси.

И в этом стремительном падении включаются рефлекторные механизмы расслабления мышц. Благодаря природному, естественному спасительному расслаблению за краткий миг падения птица успевает отдохнуть, чтобы продолжить полет.

Так же и человек, овладевший приемами мышечного расслабления, может за короткий промежуток времени создать условия необходимого внутреннего покоя, чтобы восстановить силы и сбросить физическое и психологическое напряжение.

Многие знают о том, что релаксация очень полезный способ восстановления сил, который дает неоценимый эффект, он не требует материальных вложений и является достаточно доступным для каждого человека.

Главными элементами релаксации здесь становятся сенсорное осознание и направленное воображение. Это тщательное наблюдение и запоминание телесных ощущений расслабления мышц, на основе которого вырабатывается навык произвольного воспроизведения этих ощущений, и, вместе с ними, - необходимого функционального состояния.

Человек, регулярно использующий и овладевший приемами мышечного расслабления, может за короткий промежуток времени создать условия необходимого внутреннего покоя, чтобы восстановить силы и сбросить физическое и психологическое напряжение.

Релаксацию, как явление, часто обесценивают и путают с бездельем и «ничего неделаньем». На самом деле это очень эффективный и мощный по своему воздействию метод психотерапии.

Эффективность релаксации как специального метода изучена и доказана, ее часто применяют в следующих направлениях:

- Как средство снятия мышечных «зажимов», сопровождающихся болью, локальным утомлением и ограничением движений. Появление болезненных уплотнений в мышцах шеи и конечностей может быть связано как с психологическими причинами, то есть, хроническим стрессом, так и с причинами изначально телесными, нарушениями со стороны периферической нервной системы (остеохондрозы позвоночника, мышечно-фасциальные боли). Чаще же имеют место причины и того, и другого вида, которые накладываются друг на друга (синдром «взаимного отягощения»).
- Как способ восстановления энергетического баланса организма. Хорошая релаксация помогает восстановить энергию тела и дать всем мышцам и суставам полноценный отдых. Отличное физическое состояние тесно связано с улучшением циркуляции крови и лимфы. Все органы, начиная с мозга и заканчивая конечностями, обогащаются кислородом, что стимулирует метаболические, дыхательные, пищеварительные и прочие функции организма, а, кроме того, у тела добавляется сил на преодоление стрессов.
- Как средство восстановления душевного равновесия и эмоционального реагирования.
- Как способ оздоровления организма. Все вышеперечисленные функции релаксации в своей совокупности приводят к тому, что организм избавляется от хронического напряжения и получает доступ к новым ресурсам для выживания и самовосстановления. Кроме того, сам процесс глубокого мышечного и ментального расслабления благотворно влияет на вегетативную нервную систему, регулирующую деятельность внутренних органов.

Сеансы релаксации проводятся в поликлинике ЯО ОКОБ (кабинет психологической поддержки №19). Запись через регистратуру, по направлению лечащего врача