

# НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ ПО ДЖЕКОБСОНУ

---



Подготовили:

Осипова Татьяна,  
Серебрянникова Кира

Прогрессивная  
(последовательная)  
мышечная релаксация

— это особый вид упражнений на расслабление, в ходе которых чередуется состояние расслабления и напряжения отдельных групп мышц. Автором методики является американский невролог Эдмунд Джекобсон (1888 — 1983).



# Метод полезен

- 1) сверхвозбудимым людям;
- 2) при панических атаках, нервозности;
- 3) людям, которым не удастся удерживать внимание на одной части тела;



# Схема

**НАПРЯЧЬ**

**ПРОЧУВСТВОВАТЬ**

**РАССЛАБИТЬ**



## Рекомендации

- Работа мышц ведется сверху вниз либо снизу-вверх.
- Повторить цикл «напряжения — расслабления» по 3 раза для каждого участка.



# Преимущества нервно – мышечной релаксации

- техника успешно помогает расслабиться и не требует специального оборудования;
- помогает при головных болях, мигренях и болях в спине;
- депрессия, тревожность и бессонница, также проходят;
- алкоголизм, табакокурение и злоупотребление наркотиками также лечатся с помощью этой техники.



# ЭФФЕКТЫ

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ

- Расслабление всей мускулатуры, пищеварительной и сердечно-сосудистой систем;
- помогает при головных болях, мигренях, болях в спине.



## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

- Повышение самооценки;
- проходят бессонница, депрессия и тревожность;
- лечатся табакокурение, алкоголизм и наркомания.



# Как правильно заниматься нервно - мышечной релаксацией



- Найти относительно спокойное место.
- Телефон лучше отключить или уменьшить громкость вызова .
- Одежда должна не стеснять вас.
- Делать упражнения не спеша.
- Желательно практиковать до еды.



**А ТЕПЕРЬ  
ПОТРЕНИРУЕМСЯ!!!**

---



# Используемая литература

- Гринберг Дж. С. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2002.
- Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

---

