

Метод по снижению уровня страха: прогрессивная релаксация Джекобсона!

Любое переживание страха и паники связано с мышечным напряжением. Есть даже термин такой - "психомышечные зажимы". Готовясь к защите, тело напрягается и приводит мышцы в тонус.

Но в то же время, сигналы, поступающие в мозг от напряженного тела, еще больше повышают уровень тревоги. Получается замкнутый круг: нервная система и мышцы взаимно друг друга возбуждают и "напрягают"

Хотите снизить страх? Тогда останавливайте этот цикл! Можно прервать его через психику, а можно через тело. Эта релаксация нужна для того, чтобы быстро расслабить напряженные мышцы и помочь себе успокоиться.

Методика проста настолько, что даже дети ее осваивают.

Инструкция:

- 1) Сядьте или лягте поудобнее, в месте, где вас не будут отвлекать.
- 2) Напрягите кисти рук, сжав их с максимальной силой на 5-10 секунд. Прочувствуйте напряжение мышц!
- 3) Резко расслабьте кисти и дайте побыть им в полном покое 20-40 секунд. Запомните это ощущение!
- 4) Сделайте цикл "напряжение-расслабление" три раза и дальше подключайте к кистям предплечья. Три раза сделали - дальше к ним добавляем плечи. И так далее по всем мышечным группам.
- 5) В итоге вы понапрягаете и порасслабляете все: конечности, живот, спину, лицо, язык. Вплоть до сфинктера и мышц малого таза (Кегелю привет!)
- 6) Тренировать 2-3 раза в день в течение месяца. После этого вы станете экспертом по расслаблению в любых ситуациях!