ПРОГРЕССИВНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Автор: словарь
07.05.2009 22:45 -

Прогрессивная релаксация (лат. progressio — возрастание + relaxatio — облегчение, расслабление) — психотерапевтический метод, разработанный Э. Джекобсоном в 1922 г. и основанный на обучении пациентов произвольно расслаблять те мышцы, которые оказываются напряженными в тревожных и эмоциогенных ситуациях.

На начальных этапах освоения данного метода пациенты стараются осознать и научиться дифференцировать те ощущения, которые возникают при выборочном напряжении и расслаблении определенных видов мышц. Затем, на протяжении шести основных этапов, происходит тренинг расслабления — мышц рук, ног, дыхательных мышц, мышц лба, глаз, органов речи. Те приемы расслабления, которыми пациенты овладевают в спокойной обстановке, затем применяются в специально моделируемых стрессогенных ситуациях. Данный метод, достаточно эффективный и сам по себе, часто используют вместе с другими (например, в рамках психотерапии систематической десенсибилизацией).

И. М. Кондаков