



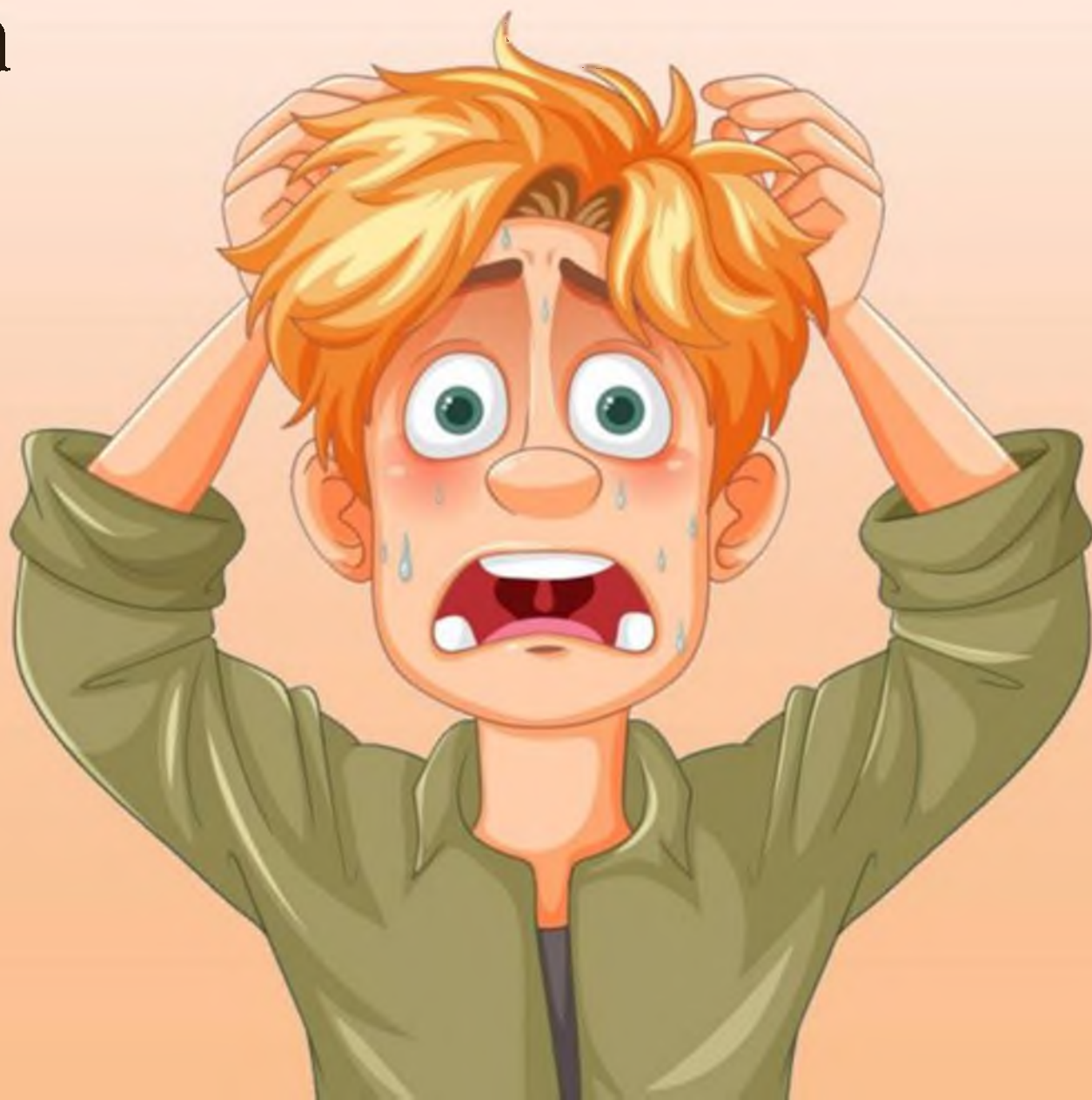
8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Как успокоиться?

Релаксация по методике
Джекобсона





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Страх, гнев, тревога,
паника и беспокойство
сопровождаются мышечным
напряжением.

Если его убрать, то можно
повлиять на эмоциональное
состояние, то есть добиться
успокоения.



Эту взаимосвязь обнаружил
американский
ученый и врач
Эдмунд Джекобсон

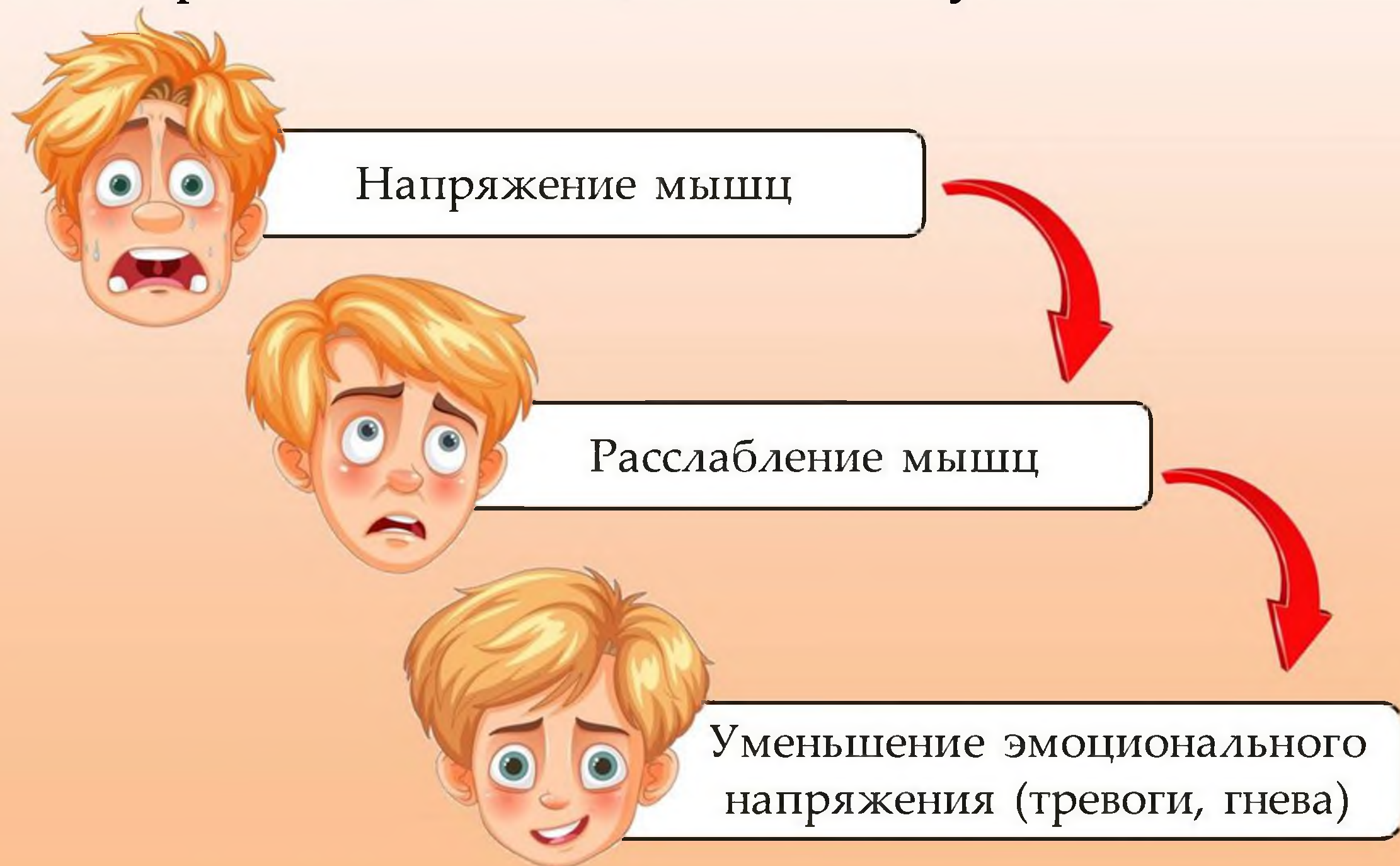


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

После интенсивного напряжения любая мышца автоматически глубоко расслабляется, а вместе с мышечным расслаблением происходит эмоциональное успокоение.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

СУТЬ МЕТОДИКИ ДЖЕКОБСОНА:

- Максимально напрягать мышцу в течение 5—10 секунд, прочувствовать напряжение;
- Затем расслабить и в течение 15—20 секунд концентрироваться на возникшем в ней чувстве расслабления.



Упражнения рекомендуется выполнять в положении сидя.
Каждое упражнение повторять 2 – 5 раз.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Примеры упражнений для шеи, зоны затылка и лицевых мышц

- Наклонить голову вниз. Постараться максимально подтянуть подбородок к груди.
- Поднять вверх брови, максимально напрягая при этом мышцы лба.
- Широко открыть рот.
- Плотно сжать зубы. Уголки губ растянуть в улыбке.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Примеры упражнений для рук и плечевого пояса

- Сжать руки в кулаки.
Почувствовать, как
напрягаются пальцы и
предплечья.
- Согнуть руки в локтях
и напрячь бицепс.
- Поднять плечи вверх.
Постараться достичь
максимального подъема.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Примеры упражнений для спины и живота

- Свести лопатки так сильно, насколько это возможно.
- Напрячь живот. Почувствовать, как от напряжения уплотняются мышцы брюшного пресса.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Примеры упражнений для ног

- Упереть пятки в пол и напрячь мышцы бедер.
- Потянуть носки на себя. Почувствовать, как растягиваются пяточные сухожилия и напрягаются икроножные мышцы.
- Поджать пальцы ног, почувствовать напряжение в подошвенных мышцах и сухожилиях ступни.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Регулярные тренировки 2 раза в день помогут уменьшить уровень тревоги и стресса, научиться быстро справляться с эмоциональным напряжением.



Можно выполнять упражнения непосредственно в стрессовой ситуации (перед перелетом, публичным выступлением, экзаменом, при сильном напряжении и волнении и т.п.).



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Противопоказания к выполнению упражнений методики Джекобсона:

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



Если какое-либо из предложенных упражнений вызывает спазмы, боли или судороги, его нужно заменить!

