

Абабий Полина Андреевна

студентка

Научный руководитель

Бутова Людмила Александровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

РЕЛАКСАЦИЯ КАК СПОСОБ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Аннотация: статья посвящена одной из здоровьесберегающих технологий – релаксации. Рассматриваются современные научные подходы к изучению релаксационных техник, классификация их видов и методов, психологические механизмы и их действия. Особое внимание уделяется практическому применению релаксации в сфере поддержки психологического и физического здоровья, а также ее роли в снижении уровня стресса и предупреждении связанных с ним заболеваний. Обобщенные данные свидетельствуют о высокой эффективности релаксационных практик в комплексной психологической помощи и улучшении качества жизни.

Ключевые слова: *релаксация, стресс, методы релаксации.*

Стресс – неотъемлемая часть современной жизни, он влияет на здоровье и настроение. Важно искать способы снизить стресс. Релаксация – это состояние покоя и метод, разработанный в 1930–40-х годах, помогающий расслабиться и восстановить баланс.

Тема расслабления и способов снижения стресса привлекала интерес ученых и практиков на протяжении долгого времени. Исследования в этой области помогают понять процессы психологического и физиологического отдыха, а также создать эффективные методы повышения качества жизни.

Расслабление как явление психологического и физиологического комфорта вызывает интерес ученых с различных точек зрения благодаря своему значению для здоровья и благополучия человека. В рамках исследований выполнено множество работ, в которых рассматриваются разные подходы к изучению механизмов расслабления и его воздействия на организм.

Одним из первых открывателей метода релаксации можно считать французского аптекаря Э. Куз. Им была создана и пропагандирована «школа самообладания путем сознательного самовнушения» [2].

Не менее важной является деятельность испанского ученого Хуана Гутьерреса, который проводил экспериментальные исследования по изучению медитативных практик и их способности уменьшать проявления тревожных расстройств. Гутьеррес обнаружил, что медитативные методики, основанные на управлении дыханием и сосредоточении внимания, вызывают определенные изменения в мозговых областях, отвечающих за регулировку эмоциональных состояний.

Американский исследователь – Эдмунд Джейкобсон, показал, что разные эмоциональные реакции вызывают сокращение в конкретных областях тела скелетных мышц, характерных для каждой эмоции, что подтверждает связь между эмоциональным состоянием и мышечной деятельностью. Он создал метод обучения психоневротиков техникам мышечного релаксации и удостоверился в его эффективности как лечебного инструмента. Немецкий психотерапевт И.Г. Шульц. В 1932 году он разработал комплексный метод саморегуляции, который в последствии назвал – аутогенной тренировкой. Важнейшим компонентом этого метода стали приемы общего мышечного расслабления. Первоначально она была направлена только на лечение больных неврозами и состояла из двух этапов [2].

Вклад в исследование механизмов расслабления внес К. Райх, предложивший концепцию «мышечного панциря» – устойчивого напряжения мышц, возникающего под воздействием эмоциональных стрессов и мешающего психофизиологической гармонии. Эмоциональная энергия тесно связана с телесными реакциями. Тело подстраивается под эмоции и реагирует на них. По мнению Райха нежелательные эмоции блокируются в теле в виде спазмов и мышечных зажимов.

При свободном течении энергии – тело расслаблено. При реакциях, направленных на блокировку эмоционального проживания (эмоциональные защиты) тело напрягается [1].

Изыскания различных ученых подтверждают, что расслабление под собой подразумевается, как важное средство в профилактике и лечении множества психологических и физиологических состояний.

Эти ученые заложили фундамент для понимания значения релаксации в здоровье, разработали теоретические и практические методы, которые широко применяются в психологии, медицине и спортивной сфере. Их исследования помогают понять, как правильно расслабляться и контролировать стресс для сохранения равновесия между телом и духом.

Значимую роль занимают разновидности релаксация – это различные методы и практики, направленные на устранение стресса, восстановление психологического и физического состояния, а также повышение общего уровня качества жизни. Методы и программы релаксации разнообразны и включают такие техники, как прогрессивная мышечная релаксация [5], дыхательные упражнения, медитацию, визуализацию и аутогенную тренировку. Прогрессивная мышечная релаксация состоит в последовательном напряжении и последующем расслаблении различных групп мышц, это снимает мышечное напряжение и стабилизируется состояние психологического спокойствия. Медитативные практики способствуют концентрации на текущем моменте, снижая поток негативных мыслей и тревожных чувств. В рамках программ релаксации часто применяются комплексные подходы, объединяющие разные техники для повышения их эффективности и учета индивидуальных особенностей. Наиболее распространённые и действенные виды расслабления.

1. Дыхательные упражнения. Дыхание – это основа жизни, а умение им управлять – это первый и главный навык, необходимый для того, чтобы освоить релаксацию. Сознательный контроль дыхания помогает отвлечься от мыслей, вызывающих тревогу, а также расслабить мышцы.

Для выполнения этой практики нужно принять удобное положение (сидя или лежа) и закрыть глаза. Начните дышать носом медленно и спокойно. На вдохе почувствуйте легкий холодок от воздуха, который проходит через нос. Страйтесь не задерживать дыхание и не дышать нарочито глубоко или поверхностно. Сфокусируйтесь на процессе дыхания и не думайте ни о чем постороннем. Этую технику лучше выполнять в течение 5–10 минут или до тех пор, пока не ощутите спокойствие [3].

2. Мышечная релаксация. Смысл заключается в напряжении и расслаблении по очереди разных группы мышц во всем теле. Это помогает осознать разницу между напряжением и расслаблением и снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Необходимо принять удобное положение и закрыть глаза. Начинают с кистей рук: максимально сильно необходимо сжать кулаки и досчитать до 10. После этого расслабить кулаки и постараться ощутить, как пальцы рук свободно лежат на коленях или на любой другой поверхности. Затем нужно повторить то же самое с другими мышечными группами: предплечья, плечи, шея, лицо, грудь, спина, живот, ноги. Двигаться от верха тела к его нижней части, напрягая и расслабляя каждую мышечную группу по очереди. Выполнение этой техники занимает до получаса [3].

3. Визуализация. Для этого методы необходимо представить себе какое-то приятное и спокойное место, где бы хотел оказаться сам человек. Это может быть пляж, лес, горы, озеро или любое другое место, которое ассоциируется у вас с отдыхом и умиротворением. Визуализация помогает перенести сознание в другую реальность, где нет стресса и напряжения, а только гармония и блаженство. Результат можно заметить спустя около получаса или до тех пор, пока человек не почувствует себя расслабленным и умиротворенным [3].

4. Медитация. В процессе медитации необходимо сосредоточиться на каком-то слове, звуке, предмете или даже на своем дыхании. Это помогает успокоить ум, избавиться от лишних мыслей и эмоций, углубить свое самосознание.

Следует принять удобное положение и максимально расслабиться. Затем выбрать объект своего внимания. Или сконцентрироваться на предмете, который вы можете видеть перед собой или держать даже его в руках. Можно выбрать дыхание, поток которого вы ощущаете в легких, груди и животе. Если в ваш мозг проникают какие-то мысли или эмоции, постарайтесь не обращать на них внимания [3].

Релаксационные техники эффективны при борьбе со стрессом, помогая снизить уровень повседневных стрессовых факторов и повысить стойкость к стрессам. Таким образом, применение релаксационных методов способствует всестороннему улучшению психологического и физического состояния, являясь важной частью профилактических и реабилитационных программ и эффективным инструментом против стресса.

Список литературы

1. Кейлина М. Невротический характер и характерный мышечный панцирь по В.Райху / М. Кейлина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/586561/> (дата обращения: 19.06.2025).
2. Из истории релаксации, ее основатели – Психическая и мышечная релаксация [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3N98yU> (дата обращения: 19.06.2025).
3. Стress и релаксация // Островецкая центральная районная клиническая больница [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3N98yC> (дата обращения: 19.06.2025).
4. Техники релаксации: Путь к гармонии и внутреннему спокойствию [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3N98xd> (дата обращения: 19.06.2025).
5. Как научиться расслабляться: самые эффективные техники релаксации // НЦРДО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ncrdo.ru/> (дата обращения: 19.06.2025).