Лекція 10. Методи релаксації в тілесно-орієнтованій терапії психосоматичних розладів.

План

1. Загальна характеристика прогресивної м’язової релаксації Е. Джейкобсона.
2. Психофізіологія релаксації.
3. Механізм застосування прогресивної м’язової релаксації Е. Джейкобсона.

1. Загальна характеристика прогресивної м’язової релаксації Е. Джейкобсона.

Е. Джейкобсон займався вивченням об'єктивних проявів емоцій. Одним із способів оцінки емоційного стану людини служила реєстрація м'язової напруги. При цьому Джейкобсон виявив, що різноманітні психосоматичні захворювання та неврози супроводжуються підвищенням тонусу м'язів. При розладах психосоматичного кола це може бути одним із механізмів розвитку порушень. У людей, які страждають соматичними захворюваннями, м’язові напруження ускладнюють перебіг хвороби. У здорових людей зміни м'язового тонусу відбивають емоційне стан. Джейкобсон виявив також і специфічність зміни м'язового тонусу при різних психоемоційних порушення. При депресії він описував підвищення тонусу дихальної мускулатури; при тривозі та страху - м'язів, пов'язаних з промовою (артикуляцією та фонацією), а також потиличних м'язів. При цьому м'язова напруга тим вища, чим вище нервово-психічна напруженість. І навпаки, розслаблення м'язів надає на людину заспокійливий вплив. Виявлений взаємозв'язок напруги м'язового та напруження нервово-психічного Джейкобсон назвав нервово-м'язової гіпертензією та розглядав її як прояв рефлекторних принципів функціонування нервової системи (відповідно «гіперроздратування» та «гіперзбудження»). Розслаблення м'язів допомагає зняти стан гіперзбудження нервової системи, допомагаючи їй відпочити та відновити рівновагу. Звідси їм було зроблено висновок, що навчання людини

навичкам м'язового розслаблення корисно як для зняття психічної напруженості, так і для усунення симптомів низки захворювань. З цією метою і було розроблено метод, названий його автором прогресивною (послідовною, поетапною) м'язовою релаксацією. Таким чином, за Джейкобсоном, релаксація розуміється насамперед як управління напругою (tension control).

Джейкобсон виходив із положення, що максимально глибоке розслаблення м'яза настає після виробленого м'язового зусилля. Для навчання навички м'язового розслаблення їм було запропоновано вправу, що включає попередню напругу м'язи з подальшим розслабленням, як би «струшуванням напруги. При цьому пацієнту даються інструкції. певні рухи для напруги тих чи інших м'язових груп з подальшим розслабленням. Коротка схема прогресивної релаксації за Джейкобсоном виглядає наступним чином:

1. Кисті.
2. М'язи рук.
3. Плечі.
4. Грудна клітина та спина.
5. Стопи.
6. Гомілки та стегна.
7. Верхня третина обличчя.
8. Середня третина обличчя.
9. Нижня третина обличчя.

Надалі після освоєння загальної схеми релаксації особливу увагу звертали на навчання пацієнта вмінню помічати присутність у своєму тілі ділянок м'язової напруги. На основі цих двох базових навичок будувалося наступне навчання навичкам релаксації, яку Джейкобсон називав диференційованою - тобто різних груп м'язів, при різному положенні тіла. Надалі людина, яка займається м'язовою релаксацією, повинен інтегрувати цю навичку у своє повсякденне життя, використовуючи його у різноманітних ситуаціях.

На думку Джейкобсона, для гармонійної людини будь-яка рухова активність повинна протікати на тлі диференційованої релаксації, що розуміється як «мінімальна напруга м'язів, що беруть участь у вчиненні дії, у

поєднанні з розслабленням інших м'язів» тим самим допомагаючи знімати нервово-психічну напругу. Тому підхід, який розробляв Джейкобсон, – це індивідуальна, трудомістка та тривала робота з пацієнтом, з індивідуалізованим підбором релаксаційних вправ. В даний час прогресивна м'язова релаксація використовується не ізольовано, а є невід'ємною складовою частиною різних методик поведінкової психокорекції. При цьому в процесі вироблення навички релаксації використовується так званий цикл "напруга-розслаблення" (Bernstein D.A., Borkovec T.D., 1973), що включає: (1) фокусування уваги на окремому м'язі або групі м'язів; (2) локальна напруга вказаних м'язів; (3) їх фіксацію у напруженому стані (протягом 5-7 секунд); (4) зняття напруги; (5) поглиблення релаксації - фокусування уваги на зниженні м'язового тонусу та подальше розслаблення м'язів. Подібна методика має безсумнівну подібність із використовуваними в мануальній терапії техніками постізометричної м'язової релаксації. Спільно з релаксацією м'язової використовується також процедура ментальної релаксації (думка образів, що асоціюються з відпочинком, спокоєм, комфортним самопочуттям) і умовна релаксація, або зв'язування розслабленого стану з умовним стимулом-«якорем», зазвичай вербальним.

2. Психофізіологія релаксації.

1). Для правильного розуміння основ тілесної психокорекції необхідно розглянути психофізіологічні уявлення про механізми м'язової релаксації та її вплив на функціональне стан людини. Як відомо, м'язовий тонус – не пасивне. стан, а активний процес, що подається як готовність до руху та фізіологічно представляє собою рефлекс на розтягнення м'яза, який навіть в умовах спокою постійно активується за рахунок дії сили тяжіння. Система регуляції тонусу м'язів є багаторівневий, але умовно можна виділити в ній два основні рівня - периферичний та центральний. На нижньому, периферичному рівні, що охоплює периферичну нервову систему та спинний мозок, процес регуляції м'язового тонусу забезпечується постійною активністю особливою системи спеціалізованих нервових клітин **(гамма-нейронів).** Вони керують станом м'язових та сухожильних рецепторів, посилають у мозок безперервний потік

сигналів про стан м'язового апарату. І почуття тяжкості, що супроводжує зниження тонусу м'язів, фізіологічно пов'язане із зміною стану цих рецепторів.

2). Що ж до «вищого», центрального рівня, то він включає такі структури, як мозок, ретикулярна формація, підкіркові ядра і особлива область кори - так звана премоторна зона. При розслабленні відбувається зменшення як специфічної сенсорної імпульсації, що йде від м'язів у кору півкуль головного мозку, так і неспецифічного - від м'язів до активуючого системі мозку (ретикулярної формації), що підтримує кору мозку в неспаному стані. Тим самим **зниження м'язового тонусу зменшує приплив інформації від м'язів до мозку. Подібна часткова сенсорна депривація знижує рівень активності, поряд із підвищенням готовності різних областей мозку до синхронізації.** Це, у свою чергу, створює передумови у розвиток зміненого стану свідомості – **кінестетичного трансу.** Подібний стан підпорядковується закономірностям, властивим всім зміненим станом свідомості. А саме: воно супроводжується **активацією правої півкулі, від якої залежить ефективність засвоєння нової інформації.**

3). На фоні зниження загальної активності та легкого кінестетичного трансу відбувається гальмування кори мозку, її «свідомі » відділи, тобто лобові частки, «засинають» швидше, особливо це стосується префронтальної кори домінантної, лівої півкулі мозку, яка спочатку знаходиться в більш активному, а нерідко і в «перезбудженому» стані). Відповідно «підсвідомі» відділи мозку, звільнившись від домінантного впливу, – розгальмовуються. Звідси на тлі зміненого стану свідомості, легкого зниження критики чи внутрішньої цензури активуються інтуїтивно-творчі механізми психіки.

Отже, на фоні м'язового розслаблення стають виразніше помітні інтуїтивні «сигнали тіла» - мимовільні тілесні відчуття, що продукуються підсвідомістю і що мають символічне значення. Тим самим релаксація, використовується як технологія самоактуалізації, стає способом свідомо-підсвідомої комунікації, підвищення ступеня усвідомленості інтуїтивних механізмів психіки («Організмічного оцінювального процесу», за К. Роджерсом), побудови «мостів» для свідомого доступу до прихованих

підсвідомих ресурсів та їх використання для досягнення конкретних життєвих цілей.

3. Механізм застосування прогресивної м'язової релаксації Е. Джейкобсона.

Мета: розслаблення нервової системи, зниження рівня тривоги, зняття м'язової напруги.

Механізм та алгоритм виконання. Техніка побудована на принципі постізометричної релаксації – після напруження виникає розслаблення. Необхідно почергово напружувати (3 сек.) і розслабляти (3 сек.) певні групи м'язів.

Порядок розслаблення різних груп м'язів та частин тіла.

1. Кисті рук.

Стисніть міцно кулак та тримайте напруження 3 сек. Розслабте кулак на 3 сек. Повторіть фази напруження-розслаблення 3 рази.

Вправу можна робити почергово для однієї кисті, потім для іншої, а можна – одночасно для двох.

2. М'язи рук.

Стисніть міцно кулак і заверніть кисть у внутрішню сторону. Тримайте напруження 3 сек. Розслабте на 3 сек. Повторіть фази напруження-розслаблення 3 рази.

Зігніть руку в лікті й напружте м'язи. Тримайте напруження 3 сек. Розслабте на 3 сек. і розігніть руки. Повторіть фази напруження-розслаблення 3 рази.

Вправу можна робити почергово для однієї руки, потім для іншої, а можна – одночасно для двох.

3. Плечі.

Плечі підняти догори. Тримайте напруження 3 сек. Розслабте на 3 сек. Повторіть фази напруження-розслаблення 3 рази.

Вправу можна робити почергово для одного плеча, потім для іншого, а можна – одночасно для двох.

4. Шия.

Нахиліть голову вниз, підборіддя до грудей. Напружте передні м’язи шиї, сильніше притискаючи підборіддя до грудей. Тримайте напруження 3 сек. Розслабте на 3 сек. Повторіть фази напруження-розслаблення 3 рази.

Нахиліть голову назад. Напружте задні м’язи шиї, сильніше відхиляючи голову назад. Тримайте напруження 3 сек. Розслабте на 3 сек. Повторіть фази напруження-розслаблення 3 рази.

Нахиліть голову в лівий бік. Напружте бокові м’язи шиї, сильніше притискаючи голову до лівого плеча. Тримайте напруження 3 сек. Розслабте на 3 сек. Повторіть фази напруження-розслаблення 3 рази.

Нахиліть голову в правий бік. Напружте бокові м’язи шиї, сильніше притискаючи голову до правого плеча. Тримайте напруження 3 сек. Розслабте на 3 сек. Повторіть фази напруження-розслаблення 3 рази.

5. Грудна клітина.

Зведіть плечі вперед. Напружте грудні м’язи, зводячи плечі сильніше вперед. Тримайте напруження 3 сек. Розслабте на 3 сек. Повторіть фази напруження-розслаблення 3 рази.

6. Спина.

Зведіть плечі назад та прогніться в спині. Напружте м’язи спини, зводячи плечі сильніше назад та прогинаючись. Тримайте напруження 3 сек. Розслабте на 3 сек. Повторіть фази напруження-розслаблення 3 рази.

7. Стопи.

Зігніть пальці стопи. Тримайте напруження 3 сек. Розслабте на 3 сек. Повторіть фази напруження-розслаблення 3 рази.

Розігніть пальці стопи. Тримайте напруження 3 сек. Розслабте на 3 сек. Повторіть фази напруження-розслаблення 3 рази.

Вправу можна робити почергово для м’язів однієї ступні, потім для м’язів іншої, а можна – одночасно для двох.

8. М’язи гомілок, стегон, сідниць.

Натягніть стопу від себе. Тримайте напруження 3 сек. Розслабте на 3 сек. Повторіть фази напруження-розслаблення 3 рази.

Натягніть стопу на себе. Тримайте напруження 3 сек. Розслабте на 3 сек. Повторіть фази напруження-розслаблення 3 рази.

Положення тіла стоячи, зігніть ногу в коліні і відведіть п’яту до сідниці. Тримайте напруження 3 сек. Розслабте на 3 сек. Повторіть фази напруження-розслаблення 3 рази.

Положення тіла стоячи, зігніть ногу в коліні і підніміть стегно догори.

Тримайте напруження 3 сек. Розслабте на 3 сек. Повторіть фази напруження-розслаблення 3 рази.

Напружте м’язи сідниць. Тримайте напруження 3 сек. Розслабте на 3 сек. Повторіть фази напруження-розслаблення 3 рази.

9. Обличчя.

Наморщіть чоло або нахмурте брови. Тримайте напруження 3 сек. Розслабте на 3 сек. Повторіть фази напруження-розслаблення 3 рази.

Зажмурте очі. Тримайте напруження 3 сек. Розслабте на 3 сек. Повторіть фази напруження-розслаблення 3 рази.

Витягніть губи трубочкою. Тримайте напруження 3 сек. Розслабте на 3 сек. Повторіть фази напруження-розслаблення 3 рази.

Стисніть зуби. Тримайте напруження 3 сек. Розслабте на 3 сек. Повторіть фази напруження-розслаблення 3 рази.

Зсуньте щелепу вліво. Тримайте напруження 3 сек. Розслабте на 3 сек. Повторіть фази напруження-розслаблення 3 рази.

Зсуньте щелепу вправо. Тримайте напруження 3 сек. Розслабте на 3 сек. Повторіть фази напруження-розслаблення 3 рази.

Притисніть язик до піднебіння. Тримайте напруження 3 сек. Розслабте на 3 сек. Повторіть фази напруження-розслаблення 3 рази.