**Методика «Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону» для получателей социальных услуг ОГАУСО МГЦ**

**Цель:** научиться вызывать произвольное расслабление поперечнополосатых мышц в покое.

**Задачи:**

1. Ознакомиться с концептуальными основам метода прогрессивной мышечной релаксации.
2. Изучить показания и противопоказания к применению прогрессивной мышечной релаксации.
3. Изучить условия проведения тренировки.
4. Освоить этапы техники прогрессивной мышечной релаксации.
5. Отработать на практике технику прогрессивной мышечной релаксации.

С начала 2022 года психологом Центра Татьяной Гавриш в рамках внедрения инновационной методики «Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону» проводятся занятия с получателями социальных услуг. Цель данных занятий – нормализация психоэмоционального состояния и снятие нервно-мышечного напряжения у получателей услуг.

Мы постоянно напряжены, мозг получает сигнал опасности, но опасности во внешней среде нет. Тогда наше сознание начинает искать эту опасность внутри самого человека и находит. Человек фиксирует свое внимание на этом и находится в постоянном стрессе. Стресс приводит к дополнительному мышечному напряжению. Поэтому чтобы избавиться от страхов, постоянного напряжения, в том числе эмоционального, крайне важно научиться расслаблять мышцы.

Методика прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону основана на простом физиологическом факте: после периода сильного напряжения любая мышца автоматически глубоко расслабляется. Доктор Джекобсон рекомендует в течение 5-10 секунд напрягать мышцы, а затем в течение 15-20 секунд концентрироваться на возникшем в ней чувстве расслабления.

Занятия проходят очень познавательно, интересно и с пользой. Отзывы проживающих только положительные: улучшается настроение, сон, появляется желание жить.