

УДК 615.851

ББК 53.57(Р357)

Марина Ирина Евгеньевна

кандидат психологических наук,

доцент

Центр социально-психологической помощи

Сибирский государственный технологический университет

Красноярск

Marina Irina Evgenyevna

Candidate of Psychologic Sciences

Associate professor

The Center of the socially-psychological help

Of the Siberian State Technological University

Сеанс релаксации как технология оказания профессиональной психологической помощи

В статье выведены понятия «сеанс релаксации» и «технология сеанса релаксации», представлен авторский вариант алгоритма сеанса релаксации и технологии сеанса релаксации в рамках оказания профессиональной психологической помощи, также описан опыт реализации сеансов релаксации на базе Центра социально-психологической помощи СибГТУ г. Красноярск.

Ключевые слова: релаксация, сеанс релаксации, саморегуляция, стресс, способы самовоздействия, оказание профессиональной психологической помощи.

Действительность такова, что ускоряющийся темп нашей жизни только добавляет условия для возникновения дополнительных стрессов.

Наиболее часто в литературе приводят точку зрения медиков, называющих стрессом «состояние психоэмоционального перенапряжения» [2, с.6]. Различая негативное и позитивное влияние стресса на человека, следует

помнить и о разных типах реагирования на стрессоры: либо в виде поведенческого шаблона, либо в виде мобилизации внутренних ресурсов на поиск новых путей и решений.

Когда происходит истощение адаптационных защитных систем организма, возникает состояние напряжения. В свою очередь, стресс – это и есть общее напряжение как эмоциональное, так и физическое, и оказывает на организм человека не только тонизирующее воздействие, но и создает возбуждение как реакцию на ситуации.

При этом, незначительные стрессы неизбежны в процессе любой жизнедеятельности человека, но чрезмерный стресс и частые стрессовые ситуации приводят к дистрессу, оказывая свое негативное влияние на психосоматическое здоровье.

Поскольку некоторых стрессов можно избежать, в рамках построения личной антистрессовой стратегии возникает необходимость развивать в себе навык саморегуляции [1], а в качестве средства управления собственным психоэмоциональным и физическим состоянием использовать сеанс релаксации. Ведь назначение релаксации и заключается в снятии эмоционального и физического перенапряжения.

Сеанс релаксации предполагает построение антистрессовой стратегии, для чего применяется использование алгоритма сеанса релаксации, где релаксация рассматривается как произвольное расслабление, осуществляемое путем взаимодействия «психолог – клиент», направленное как на профилактику, так и на снятие стресса.

К релаксационным мероприятиям можно отнести как дыхательные техники, аутотренинг, визуализацию и медитативные техники, так и упражнения, позволяющие управлять тонусом мышц. Каждый из этих методов можно использовать в виде самовоздействия при самостоятельном расслаблении. Мы рассматриваем релаксацию как средство управления психоэмоциональным, в том числе физическим состоянием клиента, которое тренер (психолог) использует во время сеанса - профессионального