**Введение**

Само слово релаксация означает расслабление, как мышечное, так и психическое. Как известно, за последние годы чрезмерно возрос темп жизни, наряду с которым возросла и психоэмоциональная нагрузка на нервную систему человека. С другой стороны, человек не испытывает достаточного объема обязательной физической нагрузки, которая бы уравновешивала психоэмоциональную. И многие люди не получив достаточного расслабления в повседневной жизни все чаще применяют психотропные препараты (которые потребляются часто без врачебных назначений и люди пользуются ими беспрерывно, часто без особой надобности) с успокаивающим или стимулирующим действием для смягчения нервных перегрузок. Искусственное подавление эмоциональных реакций фармакологическими препаратами приводит к противоречию с понятиями о целесообразности и универсальности этих реакций как приспособительного механизма человеческого организма.

Наиболее простыми способами снятия эмоционального напряжения являются: спортивные занятия, рыбалка, охота, походы в баню (сауну) или бассейн, а также просто прогулка по лесу или по другим живописным местам и т.п.

Другие действенные способы снятия мышечного и психического напряжения будут представлены в дальнейшем в данном реферате.

**Связь мышечной и психической релаксации**

Всем известно, что психическое состояние во многом определяет наши физические силы, и наоборот: физические возможности оказывают влияние на состояние психики. Меньший круг людей знает о том, что вследствие функционирования так называемых обратных связей, существующих в живых системах, физические действия могут впрямую определять качество и силу психических состояний и реакций. Например, если вы станете дышать быстро и глубоко, то через 1–2 мин. почувствуете головокружение со всеми вытекающими отсюда последствиями. Спокойное, ровное дыхание с удлиненным выдохом в течение 5 мин. обязательно вызовет желание спать. Необычайно тесная взаимосвязь между состояние ЦНС и тонусом скелетной мускулатуры позволяет посредством сознательного изменения тонуса мышц влиять на уровень психической активности. Известно, что бодрствующее состояние человека связано с непрерывным поддержанием достаточно высокого мышечного тонуса. Чем напряженнее деятельность, тем выше этот тонус, тем интенсивнее поток активирующей импульсации поступает от мышц в нервную систему. И наоборот, полное расслабление всех мышц снижает уровень активности ЦНС до минимума, способствует развитию процессов торможения.

Следует также знать и о том, что психическая напряженность всегда сопровождается мышечной, но мышечная напряженность может возникнуть и без психической. Избыточное напряжение мышц формируется мозгом в тех случаях, когда, несмотря на усталость, человек вынужден выполнять тонко координированную работу.

Мышечная напряженность может проявляться в следующих формах:

1. Тоническая (повышенная напряженность в мышцах в условиях покоя).
2. Скоростная (мышцы не успевают расслабляться при выполнении быстрых движений).
3. Координационная (мышца остается возбужденной в фазе расслабления из-за несовершенной координации движений).

Чтобы овладеть расслаблением в каждой из этих случаев, необходимо освоить специальные методические приемы.

Преодолеть тоническую напряженность можно с помощью направленных упражнений на повышение эластических свойств мышц, т.е. на расслабление в покое и в виде свободных движений конечностями и туловищем (типа свободных махов, потряхиваний).

Справиться со скоростной напряженностью можно, повысив скорость перехода мышц в состояние расслабления после быстрого сокращения. Чтобы увеличить скорость расслабления мышц, используют упражнения, требующие быстрого чередования напряжения и расслабления (повторные прыжки, бросание и ловля набивных мячей на сближенном расстоянии и т.п.).

С координационной напряженностью можно справиться с помощью специальных упражнений на расслабление, чтобы правильно сформировать собственное ощущение, восприятие расслабленного состояния мышц; обучать произвольному расслаблению отдельных групп мышц. Это могут быть контрастные упражнения – например, от напряжения сразу к расслаблению; сочетающие расслабление одних мышц с напряжением других.

В каждой из данных разновидностей напряженности существует свой своеобразный подход релаксации (расслабления). Но чтобы овладеть этими подходами, необходимо освоить правильную технику релаксации, которая будет представлена в дальнейшем.

**Как освоить технику релаксации**

Произвольное расслабление мышц (релаксация) основано на способности человека мысленно, при помощи образного представления отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга. Правильное общее расслабление мышц связано с ощущением отдыха и умиротворения. Десятиминутный отдых в этом положении, сочетаемый с правильным дыханием, восстанавливает силы и трудоспособность так же, как и сон. Общее расслабление мышц рекомендуется всем, но особенно необходимо людям с сильной и быстрой реакцией на внешние раздражители. Люди нервного склада склонны к преувеличению. Они быстро восстанавливают силы и довольно быстро устают. Люди с медленной и слабой реакцией, а также гипотоники (с пониженным кровяным давлением) должны после расслабления мышц обязательно сделать несколько упражнений.

Приступая к практической отработке упражнений на расслабление мышц (релаксации), следует иметь в виду, что наиболее действенными, богатыми активирующими связями являются мышцы лица и правой руки (у правшей). Из этих соображений упражнения в расслаблении мышц лучше всего начинать с лица и правой руки, а затем добиваться полного расслабления остальных мышечных групп. А также техника «релаксирующих» тренировок требует предварительной выработки определенных психических и физических навыков, представляющих собой своеобразную азбуку релаксации, которая включает управление вниманием, оперирование чувственными образами, словесные внушения и управление ритмом дыхания. Рассмотрим каждый элемент в отдельности:

*1) Управление вниманием.* Внимание – одна из наиболее созидательных функций психики. Без способности человека длительно удерживать внимание на предмете собственной деятельности не может быть и речи о продуктивности его усилий. Поэтому выработке прочных навыков сознательного управления этой психической функцией должно быть уделено особое место. Известно, что внимание может быть пассивным и активным. В первом случае оно бывает непроизвольно привлечено к сильным или необычным внешним раздражителям или же к внутренним психическим явлениям (чувственным образам, мыслям, переживаниям). При активном внимании выбор внешнего или внутреннего объекта происходит в результате волевого усилия. Нередко для этого бывает необходимо преодолеть достаточно сильные проявления пассивного внимания.

Тренировка внимания начинают с концентрации его на реально монотонно движущихся внешних объектах. Удобнее всего использовать движущиеся стрелки часов (на первом этапе тренировки на движение секундной стрелки, на втором – минутной). Далее переходят к фиксации внимания на простейших (обязательно «неинтересных») предметах (карандаш, пуговица, собственный палец).

*2) Оперирование чувственными образами.* Выработку навыков произвольного сосредоточения внимания на чувственных образах начинают с того, что реальные предметы, используемые в первом упражнении, заменяются воображаемыми. От простых чувственных образов переходят к более сложным, как, например представление тепла и тяжести, распространяющихся с отдельных участков (рук, ног) на все тело. Следует иметь в виду, что эти представления должны быть почерпнуты из реально пережитого жизненного опыта, а не из абстрактных построений, так как в последнем случае они будут лишены необходимой степени действенности. Это могут быть, например, зрительные образы (летний день с зелёной лесной лужайкой, берег моря с ритмичным шумом волн, голубое небо с парящей в небе чайкой), сочетающиеся с соответствующими физическими ощущениями (тепла, освежающего ветерка) и внутренними переживаниями (расслабленность, безмятежность, покой). Многочисленные вариации таких представлений обусловливаются индивидуальными особенностями человека, имеющимся запасом представлений и задачей тренировок.

*3) Словесные внушения.* Когда образные представления подкрепляются соответствующими словесными формулами, произносимыми мысленно, что ускоряет наступление желаемого физиологического эффекта.

Формулировки мысленных словесных внушений всегда строятся в виде утверждений, они должны быть предельно простыми и краткими (не больше двух слов). Мысленное произнесение слов осуществляется в медленном темпе в такт дыхательным движениям. При вдохе произносится одно слово, при выдохе – другое, если фраза самовнушения состоит из двух слов, и только на выдохе – если фраза состоит из одного слова.

*4) Управление ритмом дыхания.* При релаксирующих тренировках используются некоторые закономерности воздействия дыхания на уровне психической активности. Известно, что цикл дыхания включает фазы вдоха, выдоха и паузу. Но далеко не все знают, что во время вдоха происходит активация психического состояния, тогда как при выдохе наступает успокоение. Произвольно устанавливая ритм дыхания, в котором относительно короткая фаза вдоха чередуется с более длительным выдохом и следующей за этим паузой, можно добиваться выраженного общего успокоения. Тип дыхания, включающий более длительную фазу вдоха с некоторой задержкой дыхания на вдохе и относительно короткую фазу выдоха, приводит к повышению активности нервной системы и всех функций организма. Освоив технику релаксации, мы можем, перейти к её методам.

**Методы релаксации**

Методы релаксации:

1. Метод подражания (имитации)
2. Метод смены напряжения и расслабления мышц
3. Дыхание «по кругу»
4. Аутогенная тренировка или метод прогрессивной релаксации

**Метод подражания:** так называемая «поза кучера» – это не что иное, как полусонное состояние сидя. Эта поза напоминает позу кучера, сидящего на облучке (отсюда и ее название) или человека, который дремлет, сидя в вагоне.

Мы рекомендуем выполнять это упражнение в положении сидя на краю стула вблизи стола так, чтобы ноги были полусогнуты и раздвинуты в сторону на полшага, руки (с переплетенными пальцами) свисали между ногами (или опирались на край стола), туловище и голова наклонены вперед. Находясь в этой позе, следует закрыть глаза, дышать неглубоко диафрагмой (животом) и почувствовать расслабление мышц вдоль позвоночника. Эта поза способствует ощущению «невесомости» (легкости) тела. Если же при этом представить, что язык стал вялым, а шея «висит» без всякого напряжения, то появиться легкая дремота. Оставаясь в этой позе, при появлении посторонних мыслей начинайте следить за дыханием, – такое переключение внимания особенно полезно, если до выполнения упражнения вы были почему-либо не в духе. Оставаться в этой полудремотной позе следует, пока приятно, ибо продолжительность позы определяется общим состоянием и внутренним настроением. Закончить сеанс следует после словесного самовнушения. Каждую фразу повторять 3–6 раз:

*«Ощущение истомы улучшает деятельность нервных центров»; «Я отдохнул, я умиротворен».*

**Метод смены напряжения и расслабления мышц.** Переход от напряжения мышц к их расслаблению не только закрепляет навыки полной релаксации, но одновременно способствует более быстрому восстановлению истраченной энергии. Смена напряжения и расслабления (особенно ритмичная) является гимнастикой вегетативных центров нервной системы.

Этот метод представлен двумя упражнениями, которые в разных вариантах полезно использовать не только для релаксации, но и с лечебно-оздоровительной целью.

*Упражнение №1:* «тянуть канат». Выполняется стоя, ноги на ширине плеч. Образно представьте, что над вами, на высоте вытянутых рук, висит канат. Поднимаясь на носки – вдох, на выдохе вы как бы захватываете руками «канат» и тяните вниз с усилием, сгибая руки и немного приседая. Повторять эти движения 2–3 раза, ощущая при этом направление мышц. После трехкратного выполнения упражнения следует удобно присесть, расслабляя по мере возможности все мышцы тела.

*Упражнение №2:* «поза фараона» (название условное) примечательна тем, что позволяет «отключиться» от мыслей (в том числе и навязчивых) на мгновения, пока вы активно, быстро, сосредоточенно и внимательно делаете упражнение.

Выполняется таким образом: сесть на край стула, согнуть ноги в коленях, скрестив стопы так, чтобы было удобно опереться на пальцы ног (как при поднимании на носки). Руки разведены в стороны ладонями вверх, пальцы сжаты в кулак. После вдоха и задержки дыхания (на 2–3 сек.) необходимо одновременно и мгновенно сильно прижимать пальцы ног к полу, напрягать мышцы рук (сжимая пальцы в кулак). Удлиняя шею и отпуская подбородок (ощущается вытяжение позвоночника), нужно упорно и пристально смотреть вперед в одну точку. После выполнения позы следует полежать на кушетке 10-20 сек., расслабив все мышцы тела, или же принять такое положение, сидя на стуле. Если во время отдыха появляются посторонние мысли, начинайте активно следить за процессом дыхания. Упражнение следует повторять 2–3 раза подряд.

**Дыхание по «кругу».** Упражнение начинается с удлиненного вдоха, который идет как бы по левой стороне тела (от большого пальца левой ноги вверх до головы), а продолжительный выдох – по правой стороне тела, начиная с головы, вниз по правой ноге до большого пальца правой ноги. Выполнять следует с закрытыми глазами, чтобы не было лишних раздражителей. Дышите с закрытым ртом через оби ноздри. Образно представьте, что вдох и выдох вы делаете как бы через точку между бровями. Затем подышите, мысленно произнося счет: на 1, 2, 3, 4 – вдох и на 1, 2, 3, 4 – выдох. При этом образно представьте, что вдох делаете по позвоночнику вверх, а выдох от бровей вниз до пупка.

А теперь вдохните (с закрытыми глазами) медленно и бесшумно как бы от большого пальца левой ноги вверх до бровей и выдохните как бы от бровей вниз по правой стороне тела до пальцев правой ноги. Так дышите 6–10 раз. Затем обратите внимание на выдох. Вы почувствуете, что во время выдоха дополнительно расслабляются мышцы рук, шеи, туловища и ног. После определенного навыка у вас во время выдоха появиться приятное ощущение теплоты, которая как бы волной течет по рукам, а затем и по ногам. Отметим, что во время удлиненного выдоха необходимо мысленно произносить: «Теплеют руки, теплеют ноги».

Это дыхательное упражнение способствует не только приобретению навыка произвольного общего расслабления мышц, но и снимают чрезмерное нервно-психическое напряжение.

**Аутогенная тренировка или метод прогрессивной релаксации.** Аутогенная («аутос» – сам, «генезис» – возникновение, происхождение) тренировка относится к активным психотерапевтическим методам воздействия на регуляцию непроизвольных функций организма. Под аутогенной тренировкой понимается овладение системой приемов, с помощью которых человек приучается в определенных пределах самостоятельно управлять психоэмоциональным состоянием и тем самым обеспечивать лучшее качество и большую эффективность своих действий в напряженных жизненных ситуациях. При помощи аутогенной тренировки человек может совершенствовать практически все психические функции, в том числе волю, творческую фантазию, восприятия, память. Таким образом, человек активно воздействует на самого себя, способствует лучшему развитию своих психофизиологических возможностей. Возможность нормализации функций высшей нервной деятельности, вегетативных функций и эмоциональной сферы при помощи несложных приемов делает аутогенную тренировку довольно распространенным методом, имеющим большое число сторонников. Им с успехом пользуются спортсмены, космонавты и представители других самых различных профессий. Зарождение и внедрение метода аутогенных тренировок связывают с именем немецкого психотерапевта Иоганна Шульца (1932 г.), но в нашей стране официальное признание эффективности аутогенных тренировок как действенного лечебного и психопрофилактического метода состоялось на IV Всесоюзном съезде невропатологов и психиатров (1963 г.).

Применяя упражнения аутогенной тренировки, можно достигнуть значительного расслабления поперечнополосатой и гладкой мускулатуры и общего покоя.

Аутотренинг, как правило, проводится с закрытыми глазами в одном из следующих поз:

1. В позе «кучера», при которой, сидя на стуле, следует наклонить туловище вперед, опустить на грудь голову, закрыть глаза, удобно поставить ноги на полную ступню, а руки положить на передние поверхности бедер и расслабить мышцы и связки. При этом весь груз тела без мышечного напряжения переносится на связочный аппарат позвоночника.
2. Полулежа в кресле с высоким подголовником и подлокотником.
3. Лежа на спине, подложить под голову невысокую подушку, руки слегка согнуть в локтевых суставах и расположить вдоль туловища ладонями вниз, ноги несколько развести и развернуть кнаружи.

Занимая исходное положение, следует принять максимально удобную позу, при этом должно исключаться любое, даже минимальное напряжение мышц. Исключаются также внешние раздражители, особенно на первых занятиях, такие, например, как шум, свет, застегнутый воротник, тесная одежда, затянутый брючный ремень и т.п.

Тренировка состоит из шести упражнений, которые составляют комплекс аутотренинга низшей ступени. Важно выдерживать строгую последовательность усвоения упражнений, т.к. усвоение предыдущего является условием освоения последующего. Формулы самоприказы произносятся мысленно вслед за врачом или самостоятельно.

* Цель первого упражнения («тяжесть») – достижение максимального расслабления поперечнополосатой мускулатуры путем внушения ощущений мышечной тяжести. Усвоением упражнения является генерализация ощущения тяжести – распространение его на все тело. Формула произношения: моя правая (левая) рука (нога) тяжела. Оби руки (ноги) тяжелые.
* Задача второго упражнения («тепло») – добиться ощущения тепла в конечностях, что будет указывать на овладение регуляцией сосудистого тонуса с расширением кожных сосудов и повышением кожной температуры. Усвоением упражнения является генерализация ощущения тепла. Формула произношения: моя правая (левая) рука (нога) теплая. Обе руки (ноги) теплые.
* Цель третьего упражнения («сердце») – регуляция ритма сердечных сокращений за счет вызывания эмоционально окрашенных представлений и повторения формул самовнушения. Усвоением упражнения является умение произвольно менять частоту пульса, как в сторону его урежения, так и в сторону учащения. Формула произношения: моё сердце бьется спокойно и сильно.
* Цель четвертого упражнения («дыхание») – регуляция ритма дыхания и активный контроль за ним. Усвоением упражнения является способность нормализовать ритм дыхания с развитием состояния успокоения, например, после физической нагрузки. Формула произношения: мое дыхание совершенно спокойно. Мне дышится спокойно и свободно.
* Цель пятого упражнения («живот») – достичь ощущения тепла в брюшной полости, под ложечкой, то есть у края грудины, в месте проекции солнечного сплетения. Усвоением упражнения является ощущение тепла в области солнечного сплетения с тенденцией к его генерализации. Формула произношения: моё солнечное сплетение излучает тепло, живот прогрет глубинным теплом.
* Цель шестого упражнения («лоб») – научиться вызывать ощущение прохлады в области лба и висков при повторении формулы самовнушения и вызывания представлений легкого прохладного ветерка или холодного компресса на лбу у человека, находящегося в теплой ванне. Формула произношения: мой лоб приятно прохладен.

Для лучшего овладения данными упражнениями целесообразно в утренние и вечерние часы проводить занятия, лежа, а в дневные – полулежа или сидя.

**Из истории релаксации, её основатели**

Одним из первых открывателей метода релаксации можно считать французского аптекаря ***Э. Куэ***. Им была создана и пропагандирована «школа самообладания путем сознательного самовнушения».Своим больным он заявлял, что выздоровление наступит непременно, если насколько раз в день, сидя или лежа в удобной позе, мысленно или шепотом 30 раз повторять соответствующую формулировку самовнушения. Впоследствии этот метод скомпрометировал себя ввиду того, что Куэ необоснованно распространил его в качестве действенного средства не только на всю медицину, но и на ряд социальных и идеологических сторон жизни общества.

В дальнейшем американский ученый и исследователь ***Эдмунд Джейкобсон***, показал, что разные эмоциональные реакции вызывают напряжение скелетной мускулатуры в строго определенном для каждой эмоции участке тела. Так, например, депрессивные состояния сопровождаются напряжением дыхательной мускулатуры, при эмоциях страха напрягаются мышцы речедвигательного аппарата и затылочные мышцы. В результате исследования было выявлено, что у больных неврозами постоянно повышен тонус определенных групп мышц и поэтому происходит перенапряжение нервных процессов, вызывающее ощущение утомления и общей слабости. Обучая невротиков специальным приемам мышечного расслабления, Джейкобсон убедился в большой действенности этого метода как лечебного средства. *Впоследствии он стал известен как «метод прогрессивной (последовательной) релаксации».*

Впоследствии лечение неврозов «прогрессивной релаксацией» стало широко распространяться благодаря немецкому психотерапевту И.Г. Шульцу. В 1932 году он разработал комплексный метод саморегуляции, назвав его 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.

Первый этап был подготовительным и преследовал цель обучить пациентов умению самостоятельно вводить себя в так называемое аутогенное погружение – состояние пониженного уровня бодрствования, особой дремоты.

Вторая ступень аутотренинга ставила своей задачей непосредственное лечебное воздействие. Опыт показал, что уже само состояние аутогенного погружения обеспечивает успокоение, снимает возбуждение, дает благотворный покой и отдых.

Позднее множество исследователей дополнили труды этих великих людей, так советский физиолог А.И. Ройтбак установил, что нервные импульсы из дыхательного центра распространяются по специальным нервным путям на кору мозга и весьма существенно влияют на её тонус: вдох повышает, а выдох снижает его. Стало понятным, почему максимального физического усилия человеку удается достичь именно в момент задержки дыхания на вдохе. Следовательно, тип дыхания, при котором вдох производится в замедленном темпе, а выдох – быстро и энергично, тонизирует нервную систему и повышает уровень её функционирования. И наоборот, короткий вдох, растянутый, замедленный выдох и небольшая задержка дыхания вызывают общее снижение тонуса ЦНС, снижение кровяного давления, укрепление пульса.

Важность этих способов саморегуляции психического тонуса: целенаправленного изменения тонуса мышц и характера дыхания – выявлена в работах ***А.А. Крауклиса***. Согласно проводимым им данным в ситуациях, требующих срочного повышения и поддержания психического тонуса, а также в случае срочного торможения ответных реакций на действующий или ожидаемый раздражитель необходимый эффект достигается путем произвольного напряжения мышц. Практика показала, что эти приемы особенно эффективны в ситуациях ожидания воздействия каких-либо событий негативного характера.

Заслуживает внимание и вариант аутогенной тренировки – *психомышечная тренировка,* предложенная в 1975 году московским специалистом в области спортивной психогигиены ***А.В. Алексеевым***.

Методика состоит из пяти упражнений, которые позволяли расслабить мышцы путем непосредственного напряжения на вдохе, и расслабления на выдохе. Систематическая мышечная тренировка со сменой напряжения расслаблением используется для тренировки основных нервных процессов возбуждения – торможения.

**Побочный эффект от релаксации**

До последнего времени считалось, что релаксация представляет собой совершенно безопасную форму терапевтического вмешательства. Однако по мере роста популярности этих методов был установлен ряд негативных побочных эффектов. Обобщив научные исследования и клинические наблюдения, Эверли и Розенфельд (1985) описывают пять основных типов побочных эффектов, которые могут возникнуть при обучении поведенческой релаксации.

1. Утрата контакта с реальностью. Этот тип нарушения характеризуется развитием острых галлюцинаторных состояний (как слуховых, так и зрительных) и бреда (обычно параноидного типа). Могут возникать также деперсонализация и необычные соматические ощущения. Поэтому больным с аффективными психозами или психозами с нарушениями мышления не рекомендуется использовать методики, вызывающие глубокую релаксацию. Необходимо также уделять особое внимание пациентам, склонным к чрезмерному фантазированию, т. к. глубокая релаксация может обострить их состояние.
2. Панические состояния. Панические реакции характеризуются высоким уровнем тревоги, связанной с ослаблением поведенческого контроля при релаксации, проявляются в частичной утрате чувства безопасности, а в некоторых случаях и в появлении сексуально окрашенных эмоций. При работе с такими пациентами желательно использовать конкретный релаксационный метод (например, нервно-мышечную релаксацию или биообратную связь), а не более абстрактный подход (такой, как медитация).
3. Чрезмерное трофотропное состояние. В некоторых случаях применение релаксационных методов в терапевтических целях может вызвать чрезмерное снижение уровня психофизиологического функционирования пациента. В результате этого могут наблюдаться следующие феномены. 1) Состояние временной гипотензии. Прежде чем применять релаксационные методики, нужно измерить артериальное давления пациента в состоянии покоя; если оно ниже 90/50 мм рт.ст., должны быть приняты меры предосторожности. Головокружение и обморок можно предотвратить, если на время открыть глаза, потянуться и оглядеть комнату. Необходимо также подождать 1–3 мин., прежде чем встать после сеанса релаксации.

2) Состояние временной гипогликемии. Глубокая релаксация оказывает на некоторых людей инсулиноподобное действие и может вызвать у них гипогликемическое состояние, если пациент предрасположен к реакции такого рода или если он не поел в этот день как следует. Это состояние может продолжаться до тех пор, пока пациент не примет пищу.

**Заключение**

В данном реферате были представлены самые подробные и действенные методы релаксации, а также сама техника расслабления, которая позволяет правильно освоить способы воздействия на психические возможности человека и тем самым позволяет простыми способами получить расслабление, как мышечное, так и психическое. А также была дана краткая историческая справка о главных основателях самого метода релаксации.

Хотелось бы, чтобы эти методы релаксации были востребованы и воздействованы многими, так как сейчас большинство людей все чаще прибегают к разным нездоровым способам расслабления, например к таким как: курение, употребление алкогольных напитков и снотворных, и часто очень в больших количествах, многие подростки часами просиживают в компьютерных салонах и т.д. Во всех этих случаях все эти люди пытаются получить удовольствие от сделанного, а значит, и расслабиться, но, как правило, это приводит к зависимости!

**Список используемой литературы**

1. – Нестеровский Е.Б., «Что такое аутотренинг» – М.: Знание, 1994
2. М.: «Физкультура и спорт», 1997