


методика джекобсону



Загрузок: 2867 Скорость: 1.43 Мб/с

СКАЧАТЬ

Рейтинг: ★★★★★
Автор: Clopper

Безопасно! Вирусов нет

В ❤️ 196 Нравится 100 Твитнуть +1 50 95

 161 комментариев В



Саша
Благодарочка за все!
1 минуту назад



Ангелина
Побольше бы таких сайтов.
1 минуту назад



Гриша
Первый раз тут, скорость загрузки радует, наличие файлов тоже!
1 минуту назад



Марина
Всем советую, качает быстро.
1 минуту назад



Леша
не поверил глазам, есть все. спасибо!
1 минуту назад



Оксана
Глупости говорят, что незаменимых не бывает, без этого сайта я бы пропала.
1 минуту назад

Значительная часть мышечного напряжения является приобретенной и с помощью регулярной тренировки определенных упражнений от него можно избавиться. Релаксация - это навык, который можно выработать и использовать для преодоления психоэмоциональных проблем. Основы тренинга релаксации еще в 1929 году описал в своей книге "Прогрессирующая релаксация" Эдмунд Джекобсон. Он, опираясь на результаты экспериментов, доказал, что эмоциональные реакции выплескиваются в тело в виде мышечного напряжения. Прогрессивная (последовательная) мышечная релаксация — это особый вид упражнений на расслабление, в ходе которых чередуется состояние расслабления и напряжения отдельных групп мышц. Автором методики является американский невролог Эдмунд Джекобсон (1888 — 1983). Метод широко распространен в англоязычных странах. Прогрессивная (последовательная) мышечная релаксация — это особый вид упражнений на расслабление, в ходе которых чередуется состояние расслабления и напряжения отдельных групп мышц. Значительная часть мышечного напряжения является приобретенной и с помощью регулярной тренировки определенных упражнений от него можно избавиться. Релаксация - это навык, который можно выработать и использовать для преодоления психоэмоциональных проблем. Основы тренинга релаксации еще в 1929 году описал в своей книге "Прогрессирующая релаксация" Эдмунд Джекобсон. Он, опираясь на результаты экспериментов, доказал, что эмоциональные реакции выплескиваются в тело в виде мышечного напряжения. Исследование кратковременной памяти по методике Джекобсона

Материал и оборудование: бланк с четырьмя наборами рядов чисел, лист для записи, ручка и секундомер. Процедура исследования: Исследование можно проводить с одним испытуемым и с группой из 8 – 16 человек. Оно состоит из четырех аналогичных серий. В каждой серии экспериментатор зачитывает испытуемому один из наборов следующих цифровых рядов. Элементы ряда предъявляются с интервалом 1с. Автор: Стивен Ауэрбах (Stephen M. Auerbach), практикующий специалист по контролю и управлению стрессом, психологии здоровья; Florida State University. В 1929 году Эдмунд Джекобсон опубликовал книгу «Прогрессирующая релаксация», в которой выдвинул предположение, что тело реагирует на стресс посредством мышечного напряжения. Это напряжение, в свою очередь, усугубляет тревогу и стресс, в результате чего возникает порочный круг. Мне особенно приятно представлять Вам, дорогие читатели, этот метод лечения панических атак, поскольку родился он в Чикаго — в городе, в котором я теперь живу. Впервые, этот метод был представлен доктором Джекобсоном в 1922 году, а окончательный вариант был им представлен в 1948 году. Что же представляет из себя этот метод? Сразу оговорюсь, что в те времена еще не было такого понятия, как панические атаки. Метод предложен чикагским врачом Джекобсоном в 1922 году, то есть за 10 лет до того, как Шульц представил на суд медицинской общественности свой метод, изложенный им в монографии «Аутогенная тренировка – сосредоточенное саморасслабление» (Schultz, 1932). Следует отметить, что в 20-30-х годах эти методы не разделялись и рассматривались как варианты «лечения посредством деконтракции». Относится к группе поведенческих методик. Методика Джекобсона (Jacobson E., 1929) согласуется с представлением о том, что мышечная релаксация является антифобическим фактором. В ходе ее выполнения с помощью концентрации внимания сначала...