

УДК 159.9

## Значение и методы релаксации, применимые в соответствии со спецификой деятельности сотрудника МЧС России

### The meaning and methods of relaxation, applicable in accordance with the specifics of the activity of the EMERCOM employee

**Осокин Д.А.**

*ФГБОУ ВО Сибирская  
пожарно-спасательная  
академия ГПС МЧС России*

#### **Аннотация:**

В современных условиях жизни и ведения профессиональной деятельности сотрудника МЧС России, существует масса условий, противостоящих стабильному состоянию и продуктивной работоспособности организма сотрудника. В статье указана значимость, а также дана краткая теоретическая база и методики, рекомендованные к применению в соответствии со спецификой заданной деятельности, а также выделены элементы, требующие особого подхода и внимания к правильности выполнения и ощущениям организма при их выполнении.

**Ключевые слова:** мышцы, тонус, расслабление, релаксация, сотрудник, отдых, психика.

**Osokin D.A.**

*FSBEE HE Siberian Fire  
and Rescue Academy  
EMERCOM of Russia*

#### **Annotation:**

In the modern conditions of life and the conduct of professional activities of the EMERCOM of Russia, there are many conditions that oppose the stable state and productive capacity of the employee's body. The article indicates the importance, as well as a brief theoretical basis and methodologies recommended for use in accordance with the specifics of the given activity, as well as elements that require special approach and attention to the correctness of performance and the sensations of the organism when they are performed.

**Key words:** muscles, tone, relaxation, relaxation, employee, rest, psyche.

Специфика деятельности сотрудника Министерства по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий обусловлена наличием массы стрессовых обстоятельств независимо от настоящей сферы деятельности самого сотрудника. Само название министерства определяет тяжесть сферы деятельности состоявшегося сотрудника. Ответственность за выполняемую работу, условия работы и состояние постоянной готовности в значительной мере выматывают организм и подвергают его стрессу, что неизменно приводит к критическим состояниям организма и критично сказывается на продуктивности его работы. Чтобы противостоять накоплению стрессов психического и физического характеров разработаны методики релаксации, позволяющие сбросить накопившийся негативный эффект и привести организм в тонус, чтобы восстановить его работоспособность.

Релаксация – состояние покоя, вызванное произвольным или не-

произвольным путем и связанное с частичным или полным мышечным расслаблением. Расслабление может быть применено как после физических нагрузок, так и после переживаний. Изначально в основу методик релаксации закладывались духовно-религиозные практики Востока, но в последствии они претерпели переработку на европейский манер. [1]

Выделяется несколько видов релаксации. По времени определены долговременная и кратковременная релаксации. Долговременная релаксация происходит зачастую во время сна или при воздействии лекарственных препаратов. Данный вид релаксации обуславливается длительным временем, отведенным на ее процесс и как следствие максимальным произвольным расслаблением организма. Кратковременная релаксация, напротив, характеризуется коротким временным промежутком и зачастую сменяется напряжением. Данный вид релаксации применяется во время занятий спортом и тренировок различной степени тяжести, чтобы частично восстановить начальную работоспособность мышц перед следующим упражнением. [1]

По способу выполнения выделены ментальная и мышечная релаксация. Ментальная релаксация направлена на установление статичного уровня психического состояния и гармонизацию морального состояния человека с физическим. По сей день восточные методики проведения ментальной релаксации считаются наиболее продуктивными и полезными для организма. Мышечная релаксация обусловлена расслаблением мышечного скелета организма, в следствие чего его физическое состояние претерпевает стабилизацию и частично или полностью возвращается в состояние покоя. [2]

По происхождению бывают первичная и вторичная релаксации. Первичная релаксация направлена на подготовку организма к вторичной, поверхностному расслаблению мышц и легкой психической стабилизации, носящей, как правило, кратковременный характер. Вторичная релаксация, само собой, наступает после первичной и никак иначе. Она нацелена на максимально возможное по глубине расслабление всех элементов организма. [1]

По глубине различают глубокую и поверхностную. По аналогии с первичной и вторичной, эти два вида, как можно заметить, отличаются по силе расслабленности, но при этом не зависят друг от друга и не имеют четкой последовательности между собой. Глубокая релаксация длится около 20 минут и в ней используются различные известные техники. Поверхностная релаксация проявляется в качестве короткого отдыха. [2]

Релаксация получила достаточно широкое распространение, однако очень многое зависит от ее понимания. Получаемый эффект может быть разным и зависит от уровня подготовленности человека и его знаний в этой области. Релаксация может быть использована для снятия мышечных спазмов, которые сопровождаются болью и ограничением движений, причиной которых могут быть стресс или нарушение функций периферической нервной системы. Релаксация помогает восстановить энергию тела, дав всем мышцам отдых. Хорошее физическое состояние способствует циркуляции крови и обогащению организма кислородом.

Система прогрессивной релаксации считается самой простой. Ее основы были описаны еще в 1929 году физиологом Джекобсоном. Согласно его наблюдениям напряжение мускулатуры находится в прямо пропорциональной зависимости от силы эмоционального напряжения, так как существуют кортико-мышечные связи - то есть, связи мышц с корой головного мозга. Поэтому, когда мышцы расслабляются, в клетках коры головного мозга тоже происходит расслабление. [3]

По системе Джекобсона, расслабляться надо, лёжа на спине, на твердой поверхности, с закрытыми глазами. Начать можно с одной группы мышц – рук, ног или брюшного пресса. Сначала мышцы сильно напрягают, а потом резко расслабляют – расслабление надо почувствовать полностью.

Постепенно задействуются и другие группы мышц; обычно начинают с мышц верхней части тела и доходят до пальцев на ногах. Такая система очень эффективна, и отлично помогает снять напряжение, но у неё есть недостатки: для занятий требуется не так уж мало времени, а обстановка должна быть спокойной, даже уединённой – ведь надо лечь и выполнять упражнения, глубоко дыша. Для работающего человека такая методика слабо применима, но ее выполнение гарантирует максимальный успех и продуктивность релаксации. [3]

Снять стресс с помощью методики Джекобсона можно уже через несколько минут после начала занятий: при напряжении и расслаблении мышц начинают приходить в норму повышенное давление, работа пищеварительного тракта и даже уровень холестерина в крови – ведь все эти нарушения связаны со стрессами.

На методе Джекобсона основана так же и дифференциальная релаксация, для которой обязательно выполнение специальных условий. Уединяться и ложиться нет необходимости – надо только осознанно напрягать и расслаблять отдельные груп-

пы мышц – те, которые возможно, в той или иной ситуации. Так, человек стоит или идет, можно напрягать и расслаблять мышцы плечевого пояса, а в сидячем положении – мышцы пресса и ног. Мышцы лица вообще можно расслаблять в любое время и в любом месте, если действовать осознанно. [3]

Синтетический метод релаксации является комбинированным, совмещающим элементы двух предыдущих методик. Этот метод требует терпения и постоянного внимательного отношения к себе. Прежде всего для его применения требуется освоить дифференциальную и прогрессивную методики, а затем начать наблюдать за своим организмом в различных ситуациях, замечая какие группы мышц и как реагируют на различные раздражители внешнего и внутреннего характера, эмоциональные ощущения. Если одни и те же эмоции часто повторяются, то напряжение мышц в соответствующих местах тела становится хроническим – а это ведёт к возникновению и развитию заболеваний. [4]

Отметив, какие именно мышцы чаще всего нуждаются в расслаблении, необходимо начинать работать с ними при любой удобной возможности, а при

прогрессивной релаксации уделять им больше внимания. Как только возникает типичная ситуация, вызывающая мышечный зажим, тут же необходимо заняться их расслаблением.

В деятельности сотрудника МЧС России ежедневно возникает множество трудностей и стрессовых ситуаций, способствующих саморазрушению организма и вводящих в состояние депрессивности и апатии, снижающих работоспособность сотрудника в значительной мере. Чтобы этого избежать, необходимо в обязательном порядке применять указанные методики, но также важно помнить, что практика важна в большей степени лишь при наличии теоретической базы по данному направлению.

#### **Литература:**

1. Алексеев А. В. Психомышечная тренировка: Метод психической саморегуляции. – М., 1979.
2. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М., 1976.
3. Айвазян Т. А. Прогрессивная (прогрессирующая) мышечная релаксация. – Л.: Наука, 1995. 238 с.
4. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.