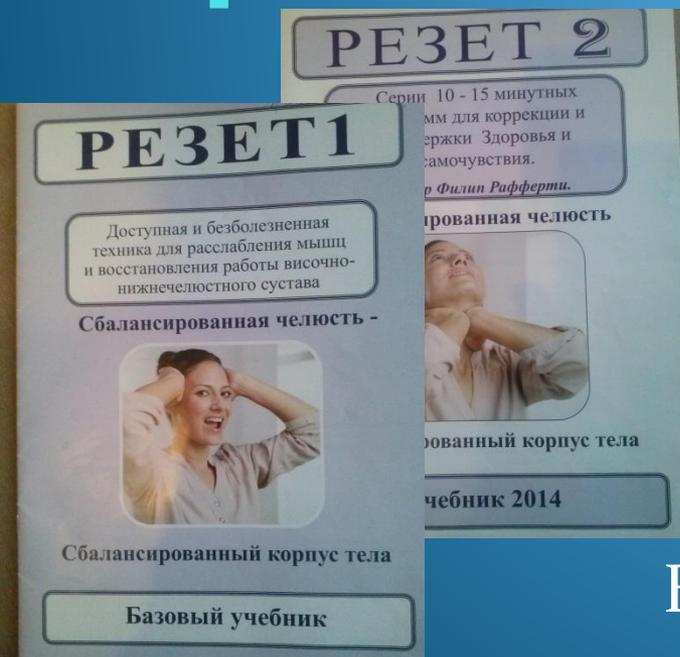


как один из современных методов психологической работы с инвалидами по зрению



Подготовила: педагог – психолог
Малышева О. М.

Волоколамск, 2019

✓ «Reset»(перезагрузка) – метод работы с телом, который включает в себя снятие стрессовых зажимов и достижение психического и телесного баланса через восстановление сбалансированной работы височно – нижнечелюстного сустава(ВНЧС).

✓ Метод разработан австралийским ученым, кинезиологом Филиппом Рафферти в 1995 году и сейчас используется более чем в 50 странах мира.



Человек – существо эмоциональное, но общественное мнение не приветствует проявления эмоций.

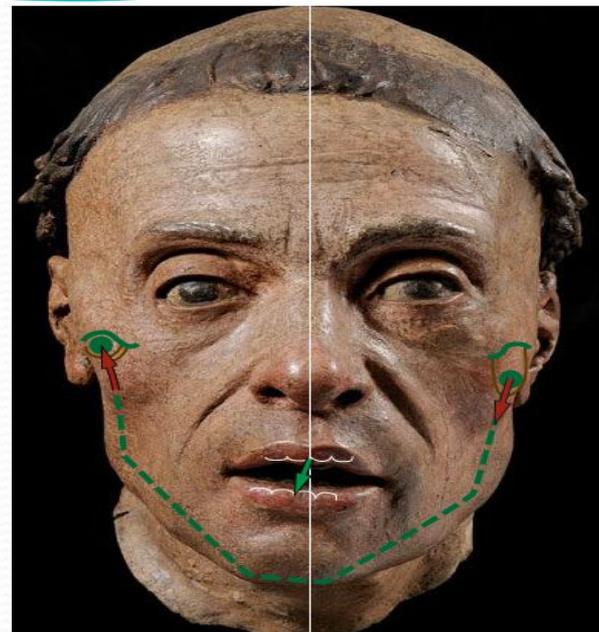


Носить «социальные маски», сжимая челюсти от гнева и злости, улыбаться, сдерживая слезы обиды, сохранять невозмутимый вид, когда расстроены, стало привычным для нас.



Перегруженные мышцы лица:

- ✓ ограничивают подвижность челюстного сустава;
- ✓ ухудшают кровоснабжение;
- ✓ делают лицо «каменным»;
- ✓ приводят ВНС в хроническое напряжение;
- ✓ создают мышечные и энергетические блоки во всем теле, которые через какое-то время проявляют себя в виде снижения стрессоустойчивости, различных болезней, недомоганий, депрессий, бессонницы...



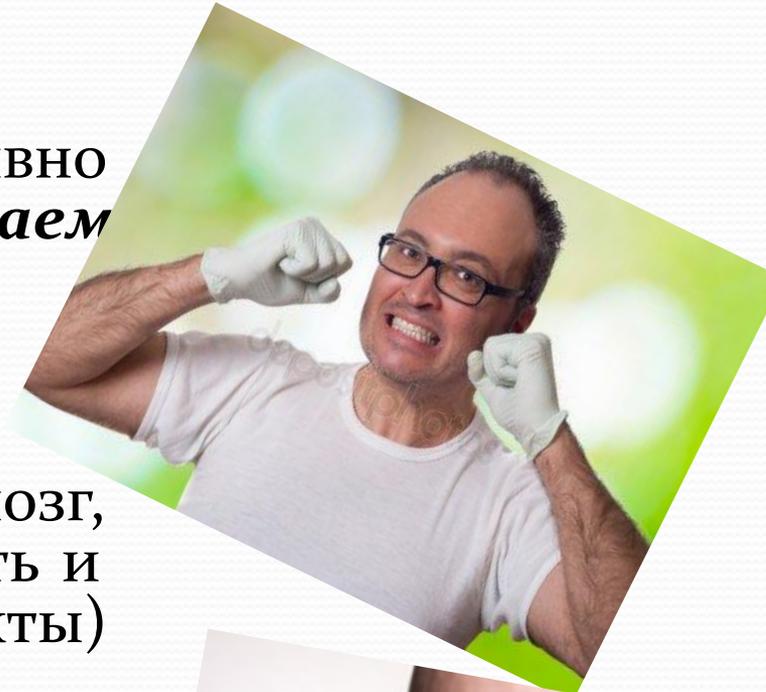
Признаком разбалансированного ВНЧС может быть:

- ✓ низкая стрессоустойчивость и/или состояние затяжного стресса;
- ✓ головные боли, мигрень, головокружения;
- ✓ спазм в области челюсти и лицевых мышц;
- ✓ посторонние звуки при движении челюсти(хруст, щелчки, скрежет);
- ✓ боль в ушах, заложенность, звон;
- ✓ увеличенные лимфатические узлы;
- ✓ реактивная блокировка мышц;
- ✓ трудности в обучении.



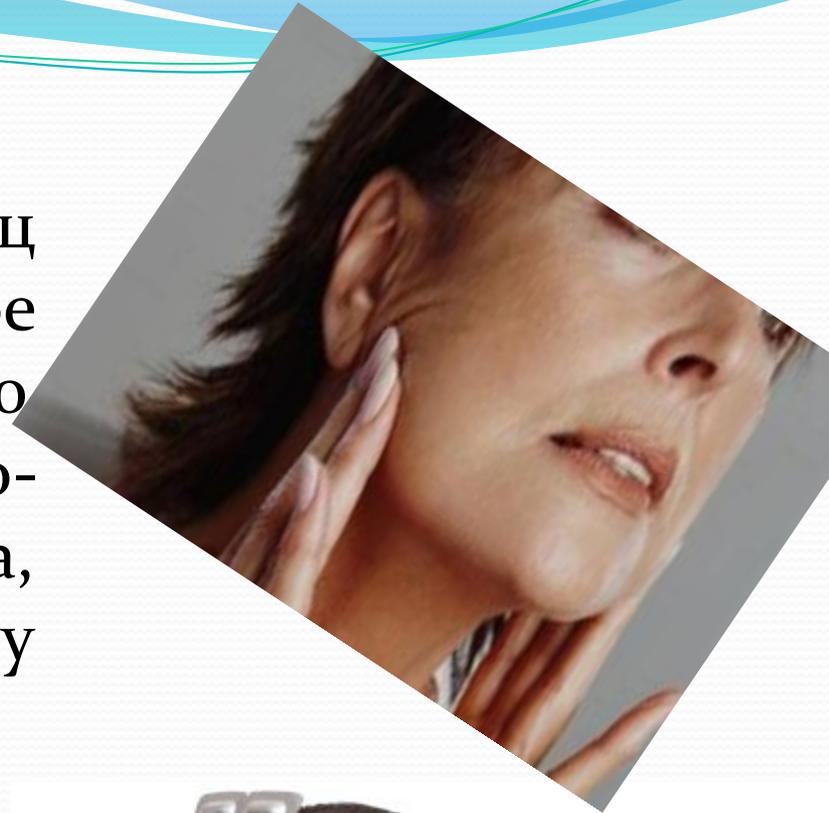
Какова взаимосвязь здоровья с мышцами челюсти?

- В стрессе мы инстинктивно **сжимаем зубы и напрягаем мышцы челюсти;**
- сигнал поступает в мозг, интерпретирует это как опасность и включает состояния (инстинкты) «Дерись-беги-замри»;
- начинают активно выделяться гормоны стресса, которые держат организм в напряжении; выведение гормонов стресса перегружает почки, ухудшает усвоение воды;



□ перенапряжение мышц челюсти вызывает разное давление на левую и правую стороны височно-нижнечелюстного сустава, приводит к неравномерному стиранию самого сустава;

□ переживаемые беспокойства и стрессы ускоряют развитие многих болезней.



Система «Reset» не имеет противопоказаний, но **особенно показана людям с ограниченными возможностями, в том числе по зрению, в силу:**

- ✓ особой комплексности их физических и психологических проблем;
- ✓ ограниченной способности самостоятельно передвигаться;
- ✓ невозможности воспринимать окружающий мир обычными для зрячего человека способами;
- ✓ особой экологичности выполнения.



Для стойкого положительного эффекта требуется от 4 до 10 сеансов(курс подбирается индивидуально).

Для профилактики – 2 сеанса.



P.S. Техника «Reset» является **дополнительной** системой при комплексном решении конкретных проблем человека и **не отменяет** консультаций других специалистов.

Некоторый анализ работы за 2017-2018 учебный год.

Прошли курс «Reset» за 4 заезда – 18 человек.

Из них по тематике:

- ✓ острый стресс – 9 человек;
- ✓ бессонница – 5 человека;
- ✓ проблемы взаимоотношений – 3 человека;
- ✓ отказ от вредных привычек – 1 человек.



Несколько отзывов о технике

«Reset»(перезагрузка):

- ✓ Т.Г.:стала спокойнее, нормализовался сон, стала меньше болеть голова.
- ✓ Н.А.:перестала раздражаться, нормализовались отношения с окружающими, стала меньше обижаться на близких.
- ✓ А.Т.:бросил курить, стал спокойнее.
- ✓ М.Б.:перестали тревожить старые обиды,стала увереннее чувствовать себя в общении со зрячими, стала спокойнее чувствовать себя на улице.



«Reset» (перезагрузка) – метод естественного восстановления организма, который помогает рассеять стресс, улучшить обмен веществ и сбалансировать физическое и психологическое состояние человека.



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!

