

## АУДИАЛЬНАЯ ПСИХО-КОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА

# «РЕЛАКСАЦИЯ»

---

### Если Вы

- часто испытываете тревогу и психологический дискомфорт,
- часто волнуетесь по мелочам,
- не можете успокоиться и расслабиться,
- если Вам трудно сосредоточиться,
- если у Вас плохой сон и Вы по утрам не чувствуете себя отдохнувшим,

то эта программа для Вас!

---

Тревога свойственна всем людям. Нет ни одного человека, у которого полностью отсутствовала бы тревога. Уровень тревожности у всех людей различный: у одного – «хоть кол на голове теши», а другой находится в постоянном ожидании чего-то ужасного. Но люди с повышенным уровнем тревожности не всегда отдают себе в этом отчета. Эти люди, как правило, никогда не расслабляются, им никогда ни на что не хватает времени, даже на отдыхе, они постоянно находятся в напряженности, в готовности что-либо делать. Внешне они выглядят просто как излишне активные (суетливые). Они смогут осознать, что находятся в постоянно повышенном уровне тревожности только тогда, когда их избавить от этой тревоги. Это состояние похоже на работающий холодильник на кухне. Пока он работает, мы его не замечаем, но стоит ему выключиться – и становится легко и спокойно.

На фоне хронической тревоги наши органы и системы работают с огромным перенапряжением. Природа специально создала механизмы, которые позволяют в ситуации тревоги (стресса) мобилизовать весь наш организм для того, чтобы справиться с ситуацией стресса. Но в обычной среде обитания у животных такие ситуации встречаются эпизодически и носят кратковременный характер. Природа не могла предусмотреть, что у людей в созданной ими социальной среде обитания ситуации стресса будут постоянными, и что тревога может приобрести хронический характер. В таких условиях ни один организм не может существовать длительное время.

Повышенный уровень тревожности сам по себе бывает не переносим, а постоянная нагрузка на органы и системы из-за хронического стресса приводит срыву в их работе и, в конечном итоге, к развитию различных заболеваний. Именно поэтому во всем мире люди тратят огромные деньги на лекарства (транквилизаторы), которые устраняют проявления тревоги (внешние симптомы), но не саму причину.

**АПК-программа «РЕЛАКСАЦИЯ»** позволяет в домашних условиях, без затрат времени на посещение врачей или психологов и без приема не безвредных для здоровья химических препаратов снизить уровень тревоги и напряженности и повысить стрессоустойчивость. **АПК-программа «РЕЛАКСАЦИЯ»** воздействует именно на глубинные (неосознаваемые) причины состояния тревоги, постепенно приводя в норму психофизиологическое состояние человека.

**АПК-программа «РЕЛАКСАЦИЯ»** направлена на:

- Снижение тревоги и напряженности (анксиолитический эффект)
- Расслабление и успокоение (транквилизирующий эффект)
- Снижение возбудимости (атарактический эффект)
- Усиление стрессоустойчивости (адаптогенный эффект)

# ИНСТРУКЦИЯ

**АПК-программа «РЕЛАКСАЦИЯ»** продолжительностью звучания 20 мин. записана на компакт-диск (или аудиофайл). Один сеанс – полное прослушивание компакт-диска (аудиофайла).

Оптимальный курс психокоррекции рассчитан на 14 дней. В течение этого периода программа должна прослушиваться в среднем 1 - 2 раза в день в любое удобное время (желательно в вечернее или послеобеденное). В случае невозможности проведения сеансов по каким-либо причинам допускается пропускать прослушивание (не более 1 - 2 дней).

Во время прослушивания можно заниматься любой деятельностью, кроме прослушивания альтернативных звуковых источников. Можно спать во время сеансов прослушивания. Уровень громкости для восприятия значения не имеет. Можно выставлять очень тихий уровень громкости, если слышимый фон Вас раздражает.

Желательно совмещать прослушивание со спокойной, приятной обстановкой: например, лечь в ванну с теплой водой, лечь на диван или сесть в кресло, постараться отвлечься от всех посторонних мыслей и фиксировать внимание только на испытываемых Вами состояниях и переживаемых ощущениях.

Первые 3 - 4 дня во время сеансов прослушивания возможны «накаты» грустного состояния, могут «подступать» слезы (не сдерживайте их!), может возникнуть ощущение жалости к себе, «наплывы» воспоминаний. Не пугайтесь и не избегайте этих состояний – это закономерный процесс «очищения» и избавления Вас от неприятных переживаний. Как правило, данные состояния проходят к 4-5-му дню и сменяются состояниями расслабления.

Отмечайте и фиксируйте в памяти любые происходящие у Вас в процессе сеансов коррекции положительные изменения и приятные состояния и воспроизводите их в других ситуациях: в транспорте, во время отдыха и т.п.

По окончании курса (14 дней) можно иногда (1 – 2 раза в неделю) прослушивать АПК-программу при наличии времени и желания для закрепления лечебного эффекта.

**Внимание:** ввиду выраженного релаксирующего (расслабляющего) эффекта не следует прослушивать АПК-программу, управляя автомобилем или выполняя другую работу, требующую повышенного внимания.

Помимо данной АПК-программы мы рекомендуем приобрести программы «Настроение», «Уверенность» и «Здоровье» (все 4 программы входят в комплект «БИМЕНТАЛЬ» и их надо прослушивать в соответствии с инструкцией именно в рекомендуемой в ней последовательности). Это связано с тем, что настроение человека зависит от уровня тревоги (степени расслабления), на состояние уверенности влияет уровень тревоги и общий фон настроения, а здоровье, в свою очередь, является производным от уровня тревоги, настроения и уверенности. Комплект АПК-программ «БИМЕНТАЛЬ» был разработан именно как последовательные этапы коррекции и восстановления. «Релаксация», «Настроение», «Уверенность» и «Здоровье» - это четыре составляющие психического и физического благополучия.

*Научный коллектив,  
разработавший для Вас эту АПК-программу,  
искренне желает Вам здоровья  
и психологического благополучия!*



**ИНСТИТУТ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
(ИМБИТ)**

Тел.: +7 495 364 9186  
E-mail: [imbit\\_info@mail.ru](mailto:imbit_info@mail.ru)  
[alex@somvi.ru](mailto:alex@somvi.ru)  
<http://umbit.mph>