

ИНСТРУКЦИЯ К А-ВПК-программе «Релаксон»

Аудиовизуальная психокоррекционная программа (А-ВПК-программа) **«Релаксон»** (от лат. *relaxatio* – расслабление + рус. *сон*) является профессиональным психологическим (психокоррекционным) инструментарием для практикующих врачей психотерапевтов, психиатров, а также психологов и социальных работников.

А-ВПК-программа **«Релаксон»** предназначена для проведения психотерапевтических, психокоррекционных и реабилитационных процедур.

А-ВПК-программа **«Релаксон»** может быть использована как в индивидуальной работе с пациентами, так и для проведения групповых сеансов психокоррекции.

Действие А-ВПК-программы **«Релаксон»** направлено на:

- Снижение уровня тревоги и психологической напряженности,
- Устранение повышенной возбудимости и раздражительности,
- Десенсибилизацию негативных переживаний,
- Редукцию готовности к тревожному реагированию,
- Коррекцию фобических и панических расстройств,
- Нормализацию сна.

Показания к применению А-ВПК-программы **«Релаксон»**:

- Повышенная тревожность и напряженность,
- Склонность к фобическим расстройствам,
- Панические расстройства,
- Низкая фрустрационная толерантность (раздражительность и возбудимость)
- Состояния после пережитых психотравмирующих ситуаций,
- Пребывание в ситуации с высокой психоэмоциональной нагрузкой,
- Невозможность полностью расслабиться и успокоиться,
- Повышенная мнительность и озабоченность по разным поводам,
- Частые волнения, опасения и страхи по поводу предстоящих событий,
- Диссомнические расстройства (плохое засыпание, частые пробуждения).

Противопоказания:

- Органические заболевания ЦНС с выраженными когнитивными нарушениями,
- Выраженные психические нарушения (с наличием продуктивной симптоматики),
- Соматические заболевания – острые, а также хронические в фазе обострения.

Продолжительность воспроизведения А-ВПК-программы **«Релаксон»**:

- короткого сеанса – 11' 52",
- длинного сеанса – 23' 30".

Возможность проведения длинного сеанса психокоррекции предусмотрена для погружения пациентов в состояние более глубокого транса при проведении сеансов психокоррекции в условиях лечебно-профилактических учреждений, для интенсификации и ускорения коррекционного процесса и для эффективного использования времени, отведенного на психотерапевтические и реабилитационные процедуры.

Рекомендуемая продолжительность курса психокоррекции с использованием А-ВПК-программы **«Релаксон»** должна составлять не менее 3-х коррекционных сеансов. Рекомендуемая максимальная продолжительность курса психокоррекции – 6 - 9 коррекционных сеансов.

В некоторых случаях продолжительность курса может быть неограниченно увеличена, например, в случае применения А-ВПК-программы «**Релаксон**» для коррекции диссомнических расстройств. В этом случае рекомендуется проводить сеансы либо в вечернее время, либо (что лучше), если позволяют условия, непосредственно перед сном.

В процессе проведения сеанса психокоррекции пациентам не обязательно смотреть на экран – они могут сидеть (лежать) с закрытыми глазами и даже спать. Возможно проведение сеансов психокоррекции с использованием только одного аудиального канала, например, если существуют технические ограничения визуального воспроизведения, или если А-ВПК-программа используется при проведении сеансов терапевтического сна. Эффективность коррекционного воздействия при этом остается вполне достаточной.

Режим проведения сеансов психокоррекции может быть или ежедневный, или через день. В случаях, когда это позволяют условия (например, в условиях стационара), можно проводить сеансы психокоррекции дважды в день. Это бывает необходимо, когда требуется сократить сроки проведения всего курса психокоррекции. В этом случае мы рекомендуем проводить сеансы в послеобеденное и вечернее время.

В качестве оптимального времени суток для проведения сеансов психокоррекции, мы рекомендуем утреннее время, непосредственно после завтрака, послеобеденное время и вечернее время, желательно непосредственно перед сном.

Рекомендуемый алгоритм проведения каждого сеанса психокоррекции см. в главе «ИНСТРУКЦИЯ» в прилагаемом к комплекту «**САНАТА**» руководстве для психологов.

Далее приведена часть элементов ключевой семантики, которая используется в А-ВПК-программе «**Релаксон**» в качестве неосознаваемого воздействия и которую мы рекомендуем использовать при проведении предварительной психотерапевтической беседы или при проведении других методов психотерапевтического воздействия, если таковые предусмотрены в ваших сеансах. Эти слова необходимо вставлять в речевые сообщения в соответствующей грамматической форме и ненавязчиво выделять интонационно, паузами и другими коммуникативными приемами по принципу встроенного сообщения М. Эриксона (более подробно см. в главе «ИНСТРУКЦИЯ» в прилагаемом к комплекту «**САНАТА**» руководстве для психологов).

Перечень ключевых семантических единиц и соответствующие им семантические тезаурусы, рекомендуемые для включения в беседу при психотерапевтическом взаимодействии перед и/или после проведения психокоррекционного сеанса с использованием А-ВПК-программы «**Релаксон**»:

Тихо:

Тишина, Покой, Спокойно, Покойно, Мирно, Безмятежно, Умиротворенно

Легко:

Легкость, Светло, Воздушно, Привольно, Просто, Несложно

Свободно:

Просторно, Вольно, Раздольно, Вольготно, Широко, Обширно