

Turinys

Pratarmė / 5

1. Streso sąvoka ir problema / 7

2. Relaksacija kaip streso valdymo metodas / 12

2.1. Relaksacijos aplinka ir sąlygos / 14

2.2. Relaksacijos taikymo kontraindikacijos ir nepageidaujamas poveikis / 17

3. Streso mažinimo metodai ir jų taikymo principai / 21

3.1. Biogrįžtamasis ryšys / 21

3.1.1. Pagrindiniai biogrįžtamojo ryšio rodikliai / 23

3.1.2. Biogrįžtamojo ryšio rūšys / 23

3.1.3. Darbo su biogrįžtamojo ryšio aparatūra bendrieji principai / 33

3.1.4. Biogrįžtamuojų ryšiu paremta relaksacija / 37

3.1.5. Kliento fiziologinių rodiklių įvertinimas reakcijos į stresorių ir atsipalaidavimo metu / 40

3.1.6. Specialisto vaidmuo biogrįžtamuojų ryšiu paremtos relaksacijos mokymuose / 43

3.1.7. Biogrįžtamuojų ryšiu paremtos relaksacijos aprašymas / 45

3.2. Progresuojančioji raumenų relaksacija / 51

3.2.1. Progresuojančiosios raumenų relaksacijos atsiradimas / 51

- 3.2.2. Progresuojančiosios raumenų relaksacijos teorinis pagrindimas / 53
- 3.2.3. Progresuojančiosios raumenų relaksacijos kontraindikacijos ir išskylantys klausimai / 56
- 3.2.4. Progresuojančiosios raumenų relaksacijos taikymo principai / 57
- 3.2.5. Specialisto ir aplinkos vaidmuo progresuojančiosios raumenų relaksacijos mokymuose / 60
- 3.2.6. Progresuojančiosios raumenų relaksacijos aprašymas / 62
- 3.3. Etikos principų laikymasis / 79
- 4. Streso mažinimo metodų efektyvumas / 80
- Literatūra / 88