



Istituto Wolpe Srl

Studio di Psicologia e Psicoterapia



Rilassamento Muscolare Progressivo (RMP)

Dott.ssa Elena Luisetti - Psicologa e Psicoterapeuta

Un corretto assessment Cognitivo-Comportamentale deve precedere

**LA FASE DI ADDESTRAMENTO AL
RILASSAMENTO**



LIMITI, COMPLESSITA' E ASPETTI PROBLEMATICI

- 📄 Fiducia e cooperazione del cliente
- 📄 Centralità dei bisogni del cliente
- 📄 Evitare un'applicazione meccanica ed impersonale
- 📄 È una tecnica che può consentire di alleviare una limitata gamma di difficoltà conseguenti ad uno stato emozionale

Jacobson, a seguito dei suoi lavori sperimentali, elaborò un programma basato sul metodo dell'osservazione scientifica.

In base agli studi sull'eccitabilità nervosa ipotizzò l'esistenza di una relazione tra gli stimoli emotivi e il grado di tensione muscolare.

Si interessò anche a strumenti di misura elettrofisiologici.



Edmund Jacobson (1888-1893)

Sviluppo e costruzione del NEUROVOLTOMETER importante per il confronto fra lo stato di rilassamento percepito e il suo riscontro obiettivo



CHI PUO' BENEFICIARE DEL RMP

Il RMP apporta benefici connessi a tutte le risposte psicofisiologiche conseguenti di alti livelli di tensione:

- ❑ Insonnia causata da elevata tensione muscolare
- ❑ Cefalea muscolo-tensiva
- ❑ Ipertensione (riduce la pressione arteriosa)
- ❑ Disturbi psicosomatici connessi allo stress
- ❑ Problemi su base fobica ed ansiosa
- ❑ Tutte le situazioni in cui l'acquisizione di uno stato di rilassamento diviene una competenza per affrontare situazioni della vita

ATTENZIONE A...

- ❏ Quadro sintomatologico di tipo medico, è fondamentale, infatti, accertarsi che non vi siano cause organiche da trattare con i farmaci
- ❏ Difficoltà nell'applicazione con pazienti affetti da inabilità fisiche

CARATTERISTICHE GENERALI DEL PAZIENTE

- ❏ Mantenere un'attenzione continua e focalizzata ai muscoli del proprio corpo e alla voce del terapeuta
- ❏ Indurre un incremento di tensione su gruppi di muscoli distinti e allentare la tensione
- ❏ Percezione della sensazione conseguente alla tensione e al rilasciamento dei gruppi muscolari

MOTIVAZIONE E PRATICA A DOMICILIO

- Motivato a praticare con regolarità le abilità apprese in seduta attiva la motivazione
- Riduzione soggettiva dello stato di tensione (uso dello STAI-1 prima e dopo)

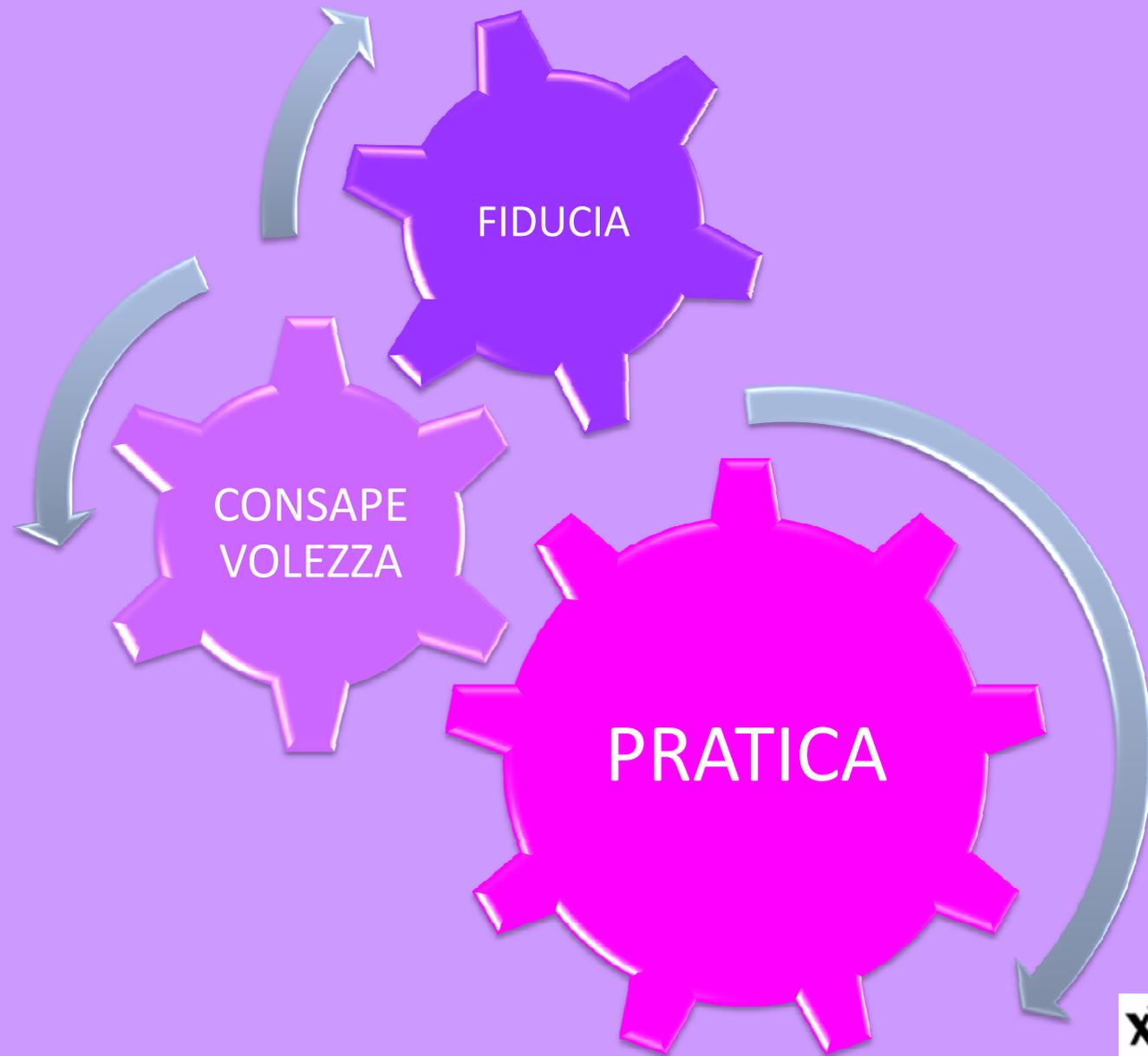


IL RAZIONALE DEL RMP

- ❏ Si basa sull'apprendimento di riduzione volontaria di tensione e successivo rilascio nei diversi gruppi muscolari del corpo
- ❏ L'attenzione viene orientata alla percezione delle sensazioni che si accompagnano all'attivazione e al rilasciamento
- ❏ Il rilassamento muscolare è completo se ci si allena e si raggiunge il grado 0 del tono muscolare

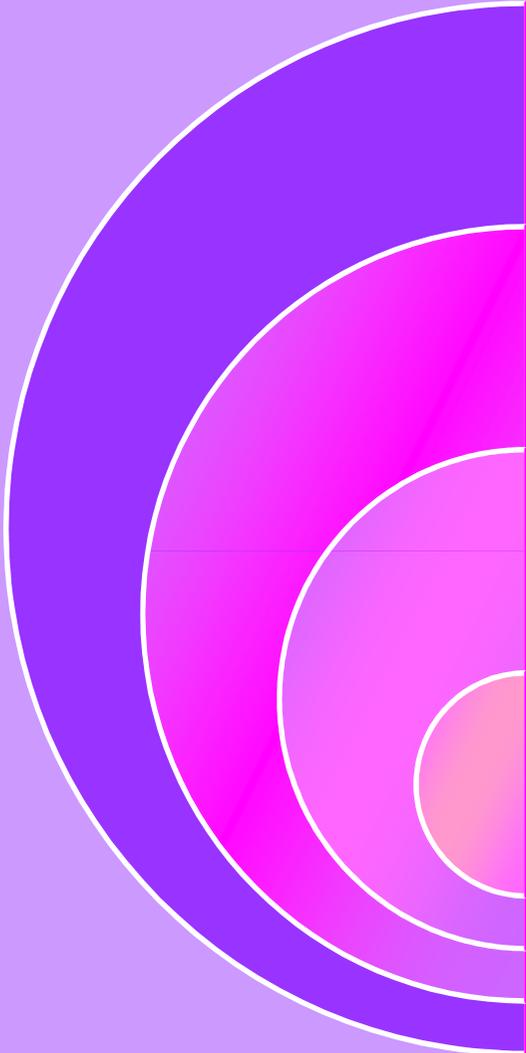


IMPORTANZA DELLA PRIMA SEDUTA



VANTAGGI DEL RMP

- 🖥️ Utile in medicina e psicologia
- 🖥️ Ipertensione arteriosa si può arrivare a ridurre la posologia farmacologica
- 🖥️ Effetti positivi a livello cardiorespiratorio
- 🖥️ Si abbassa la concentrazione di adrenalina nel sangue, si riduce la pressione e migliora l'ossigenazione nel sangue
- 🖥️ E' un primo passo per controllare lo stress
- 🖥️ Facilita l'adattamento e migliora la qualità del sonno



Il metodo richiede sedute di pratica di
20 minuti al giorno per 12 settimane

Meglio non fare il RMP dopo i pasti

Generalizzare nei diversi luoghi e
momenti della giornata

Rilassamento differenziale

BUONA PRATICA



- Ambiente silenzioso e tranquillo
- Temperatura confortevole
- Pratica in posizione supina, abbigliamento comodo con un paio di calze ai piedi
- Si consiglia di effettuarlo ad occhi chiusi

Il metodo originario è scarsamente applicabile a causa dell'elevato numero di sedute

Tuttavia esistono dei **METODI ABBREVIATI** come quello ideato da Joseph Wolpe:

- ❑ 6 sedute
- ❑ Ciascuna seduta è dedicata a un distretto corporeo
- ❑ Non viene effettuata nessuna suggestione verbale
- ❑ In ogni seduta ci si sofferma su pochi gruppi muscolari

