



При применении релаксационных техник у психически здоровых людей могут наблюдаться следующие побочные эффекты:

- проявление чувства страха;
- возрастание напряжения мышц;
- возникновение чрезмерной слабости (резкое понижение давления, головокружение);
- учащение сердцебиения;