

TEHNIKE RELAKSACIJE



Što su tehnike relaksacije?

Tehnike relaksacije su metode suprotstavljanja fiziološkim odgovorima na anksioznost. To je vještina koju možete naučiti kako biste stekli veću kontrolu nad svojim tjelesnim reakcijama. Budući da je to vještina, relaksacija zahtjeva vježbu.



Koji je cilj tih tehnika?

Cilj je osigurati brz, pouzdan i uvijek dostupan način suočavanja s anksioznošću.

Vrste tehnika relaksacije

Dolje je navedeno nekoliko različitih tehnika relaksacije koje možete koristiti.



Relaksacija disanjem



Opis

Vježbe relaksacije disanjem su kratke i mogu se koristiti kada opsežan trening mišićne relaksacije nije praktičan. Ove vježbe mogu biti osobito korisne za osobe čija se anksioznost manifestira kroz teškoće disanja.



Dijafragmatsko disanje (abdominalno disanje)



Opis

Prije bilo koje vježbe disanja potrebno je naučiti dijafragmatsko disanje. Kod dijafragmatskog disanja se dijafragma u osnovi pluća rastegne, što gura abdomen prema van i uvlači zrak u donji dio pluća.

Stavite ruku na svoj abdomen i zatim gurajući je unutra dok izdišete i van dok udišete. Nastavite disati tako dvije minute te pri tome uzimajte udisaje uobičajene veličine.



Potrebno je vježbati ovakvo disanje tjedan dana prije nego počnete učiti vježbe relaksacije. Kad je naučeno, vježbe bi trebalo prakticirati nekoliko puta dnevno.



Zadržavanje daha

Udišite kroz nos i brojte do 3, uvlačeći zrak u donji dio pluća. Zadržite dah dok ne nabrojite do 3. Zatim oslobodite dah kroz napućene usnice dok sebi govorite „Opusti se“.



Ritmičko disanje

Udišite kroz nos dok brojite ili od 3 ili do 6, ovisno o tome što vam je ugodno. Izdišite kroz nos u istom broju, bez zadržavanja daha između toga. Nastavite disati u tom ritmu nekoliko minuta.



Progresivna mišićna relaksacija

i Opis

Progresivnu mišićnu relaksaciju (PMR) razvio je Jacobson (1983). Postoji nekoliko varijacija PMR-a koje se sastoje od niza progresivno kraćih vježbi oblikovanih da kondicioniraju odgovor opuštanja koji se na kraju može postići u nekoliko sekundi.

Relaksacija dvanaest mišićnih grupa

i Opis

U ovoj vježbi ćete stezati zatim opušitati različite grupe mišića.



Cilj

Svrha ove vježbe je da zamijetite razliku između napetosti i opuštenosti.

Za početak zauzmite ugodan sjedeći položaj, s obje noge na podu. Poželjno bi bilo da zatvorite oči kad vježbate. Svoju pažnju usmjerite na disanje. Nakon dva ili tri udaha, počnite stezati pojedine grupe mišića.

1. Podlaktice: Stisnite šake i podignite ih prema gore.
2. Nadlaktice: Stisnite ruke uz tijelo.
3. Potkoljenice: Dignite stopala prema gore.
4. Bedra: Stisnite noge zajedno.
5. Trbuh: Trbuh uvucite prema kralježnici.
6. Gornji dio prsnog koša i leđa: Udahnite u gornji dio pluća i zadržite dah brojeći do 10.
7. Ramena: Podignite ih prema ušima.
8. Stražnji dio vrata: Gurajte glavu prema natrag.
9. Usta: Napućite usnice bez stezanja zuba.
10. Oči: Stisnite oči dok su zatvorene.
11. Obrve: Stisnite ih zajedno.
12. Gornji dio čela: Podignite obrve.

Svaku grupu mišića stegnite dok brojite do 5 i zatim opustite. Između svake mišićne grupe bi trebala biti pauza od 15-20 sekundi i tijekom koje biste trebali opaziti razliku između napetosti i opuštenosti.

Nakon svih 12 grupa mišića ponovno usmjerite svoju pažnju na disanje. Brojite od 5 do 1 i dok brojite recite „Sa svakim brojem sam opušteniji“. Osjetite kako se opuštenost širi od vrha vaše glave, preko vašeg lica i vrata, osjetite kako se opuštenost širi vašim cijelim tijelom.



Ovu tehniku je potrebno vježbati dva puta dnevno. Prvih tjedan dana vježbajte uz snimku, a nakon toga radite vježbu bez snimke i vježbajte u različitim položajima i u različito vrijeme tijekom dana (npr. dok sjedite s nogama gore, dok ležite u krevetu, dok sjedite u uredskoj stolici).

Relaksacija osam mišićnih grupa


i Opis

U ovoj vježbi ćete stezati zatim opuštati različite grupe mišića. Upute su iste kao kod relaksacije 12 mišićnih grupa, osim što se koriste grupe navedene u nastavku.

Cilj

Postići istu razinu relaksacije u kraće vrijeme.

1. Cijele ruke: Blago raširene, laktovi savijeni, šake stisnute i gurnute prema natrag.
2. Cijele noge: Ispružene s prstima prema gore.
3. Trbuh: Potisnut prema kralježnici.
4. Gornji dio prsnog koša i leđa: Udahnuti u gornji dio pluća i zadržati dah brojeći do 10.
5. Ramena: Podignuta prema ušima.
6. Stražnji dio vrata: Guranje glave prema natrag.
7. Lice: Stisnute oči, cijelo lice stisnuto prema vrhu nosa.
8. Čelo i glava: Dignute obrve.


 Vrijeme između stezanja svake grupe mišića treba produžiti do minimalno 30 sekundi. Čim naučite slijed, vježbajte bez slušanja uputa.

Relaksacija četiri mišićnih grupa

i Opis

Relaksacija sa samo četiri mišićne grupe dalje skraćuje vrijeme potrebno za opuštanje. Nastavite kao s relaksacijom osam grupa mišića, ali koristite samo sljedeće mišićne grupe.

1. Cijele ruke: Lagano ispružene, laktovi savijeni, šake stegnute i gurnute prema natrag.
2. Gornji dio prsnog koša i leđa: Udisati u gornji dio pluća i zadržati dah brojeći do 10.
3. Ramena i vrat: Lagano saviti ramena i gurnuti glavu prema natrag.
4. Lice: Stisnuti oči, namrštitu cijelo lice prema vrhu nosa.

 Radite ovu vježbu u različitim položajima i okruženjima (npr. čekajući tramvaj, hodajući, sjedeći za stolom).

Relaksacija samo kroz opuštanje


i Opis

U ovoj vježbi se koriste iste četiri grupe mišića kao u ranijoj vježbi.

Cilj

Opuštanje bez da se prvo koristi stezanje.

Usmjerite pažnju na prvu grupu mišića i pratite prisutnost napetosti. Prisjetite se osjećaja opuštenosti i opustite mišiće (30-45 sekundi). Tek kad su mišići potpuno opušteni nastavite sa sljedećom mišićnom grupom. Ako mišićna grupa još nije potpuno opuštena, stegnite i zatim opustite tu mišićnu grupu. Nakon što su opuštena sve četiri mišićne grupe, brojite unazad, ponavljajte „Opustite se“ i zatim brojite do 5.


-  Vježbu radite tijekom sljedećeg tjedna. Ako niste uspjeli opustiti sve četiri grupe mišića, nastavite vježbati relaksaciju četiri grupe mišića (sa stezanjem), povremeno pokušavajući samo kroz opuštanje dok potpuno njome ne ovladate.

Relaksacija kontrolirana znakovima

i Opis

Ovo je završna vježba u progresivnoj mišićnoj relaksaciji. Kako bi se ona naučila, osoba koristi relaksaciju samo kroz opuštanje i signalizira kada je potpuno opuštena.

Udahnite jedan od tri duboka udaha i mislite „opusti se“ sa svakim izdisajem dok skenirate tijelo radi bilo kakve napetosti i opustite. „Opustiti se“ postaje znak koji signalizira vašem tijelu da se opusti.

-  Ovu tehniku potrebno je vježbati 10-15 puta svaki dan, u različitim okruženjima. Određeni znakovi se mogu utvrditi kao podsjetnici za opuštenost (npr. gledanje na sat, zaustavljanje na crvenom svjetlu, zvuk telefona). Isto tako, mogu se zalijepiti male obojene točke na različita mjesta (na ogledalo, na telefon) koje navode na relaksaciju.

Vježbajte relaksaciju u situacijama koje ne izazivaju anksioznost. Jednom kad postignete određeni stupanj opuštenosti, tehnike se mogu primijeniti kada ste anksiozni.

Relaksacija se ne bi trebala koristiti uz vježbe izlaganja jer nemate mogućnost u potpunosti iskusiti svoju anksioznost i stoga ne učite iz iskustva da je vaša anksioznost podnošljiva i da nije opasna.

Relaksacija je vještina i kao kod svake vještine potrebno je vrijeme da se u tome postane dobar!