

# Tehnike relaksacije

Svi se tijekom života susrećemo sa stresnim situacijama. Bez obzira na uzrok, stres preplavljuje naše tijelo hormonima. Srce nam lupa, disanje se ubrzava, a mišići postaju napeti. Ovaj takozvani "odgovor na stres" normalna je reakcija na prijeteće situacije.

Ne možemo izbjeći sve izvore stresa u našim životima, niti bismo to htjeli. Ali možemo razviti zdravije načine reagiranja na njih.

## Duboko (abdominalno) disanje

Jedan od najbržih i najefikasnijih načina kako si pomoći u stresnoj situaciji je primjena tehnike dubokog (abdominalnog) disanja.

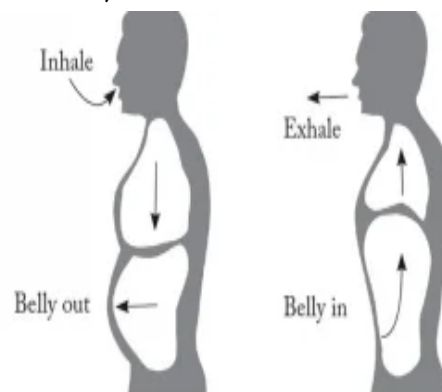
### Kako duboko disati

- Vježbu možete izvoditi ležeći ili se udobno smjestite u stolici
- Zatvorite oči ako vam je ugodno.
- Pokušajte disati na nos radije nego na usta.
- Namjerno usporite disanje. Udahnite brojeći do 4, zatim zastanite na trenutak i izdahnite brojeći do 4.
- Pobrinite se da vam disanje bude nesmetano, ravnomjerno i neprekidno – bez trzaja.

### Činim li to dobro? Na što trebam obratiti pozornost?

- Duboko disanje treba biti nisko u abdomenu (trbuhu), a ne visoko u prsima. To možete provjeriti tako da jednu ruku stavite na trbuh, a drugu na prsa. Pokušajte držati gornju ruku mirnom, vaše disanje bi trebalo pomicati samo donju ruku.

- Usmjerite pozornost na dah - nekim ljudima pomaže brojanje u glavi za početak ("Unutra ... dva ... tri ... četiri ... pauza ... Van ... dva ... tri ... četiri ... pauza ...").



### Koliko dugo i koliko često izvoditi vježbu?

- Pokušajte disati opušteno barem nekoliko minuta – moglo bi potrajati nekoliko minuta da primijetite efekt.
- Pokušajte vježbati redovito – možda tri puta dnevno po 5-10 minuta.

### Važno!

- Pronađite spori ritam disanja koji vam odgovara. Brojanje do 4 nije apsolutno pravilo. Pokušajte s 3 ili 5. Važno je da je disanje sporo i ravnomjerno.
- Neki ljudi isprva smatraju da je osjećaj opuštanja neobičan ili neugodan, ali ovo

normalno prolazi s praksom. Budite

ustrajni i nastavite vježbati.

## Progresivna mišićna relaksacija

Progresivna mišićna relaksacija (PMR) je terapijska tehnika kojom ciljano napinjete pojedine skupine mišića, a zatim ih svjesno opuštate ili relaksirate.

### Priprema

Odaberite mirno i toplo mjesto gdje nećete biti ometani. Vježbu možete izvoditi u ležećem ili sjedećem položaju. Odjenite ugodnu odjeću koja vas neće sputavati tijekom izvođenja vježbi. Skinuti naočale i leće.

### Upute

Opuštanje bi trebalo biti ugodno pa ako je bilo koji dio vježbe pretežak, preskočite ga na trenutak. Ako imate bilo kakve ozljede, izostavite taj dio vježbe.

Za svaku skupinu mišića:

- 1 Usmjerite pažnju na određenu skupinu mišića
- 2 Napnite tu skupinu mišića prema uputi
- 3 Držite napetost mišića 5 do 7 sekundi
- 4 Zadržite pažnju na pojedinoj skupini mišića 20 do 30 sekundi prije nego krenete dalje, primjećujući osjećaj relaksacije

### Preporučeni početni redoslijed

1, 2 - ŠAKA I PODLAKTICA (desna, lijeva, zatim obje zajedno) Zategnuti šaku dlanom prema dolje i podići zglobove prema gornjem dijelu ruke

3 - NADLAKTICA (desna, lijeva, zatim obje zajedno) Napeti bicepse s rukama sa strane, povući gornji dio ruke prema tijelu bez dodirivanja. Ne napinjati donji dio ruke, ostaviti ju da opušteno visi.

4 - GORNJI DIO ČELA Podići obrve i naborati čelo

5 - DONJI DIO ČELA Skupiti obrve kao da ih pokušavate spojiti (namrštititi se)

6 - OČI Stisnuti mišiće oko očiju tako da čvrsto zatvorite oči

7 - USTA Pritisnuti usnice zajedno. Pritom je vrlo važno ne stiskati zube ili vilicu.

8 - VILICA Zategnuti vilicu čvrsto stišćući zube i povlačeći krajeve usta prema natrag

9 - STRAŽNJI DIO VRATA Povuci glavu polako prema natrag što više možete, te osjetite napetost vrata.

10 - RAMENA I DONJI DIO VRATA Podići ramena kao da njima želite dotaknuti uši

11 - PRSA Duboko prsno udahnuti, zadržati dah oko 10 sekundi i zatim izdahnuti

12 - TRBUH Povuci trbuh unutra prema leđima

13 - BEDRA Stisnuti koljena zajedno, tako da gornji dio nogu bude napet i blago podignuti noge.

14, 15 - DONJI DIO NOGU I STOPALA (desna, lijeva, zatim obje zajedno) Ispružiti nogu ravno naprijed i povući nožne prste prema koljenima.

16 – LEĐA Saviti leđa tako da se prsa i trbuh  
ispupče prema naprijed

**VAŽNO!**

Objekti vježbe početno treba vježbati kada se osjećate dobro i niste u stresnoj situaciji. Kada dobro uvježbate tehniku, moći ćete je koristiti u situacijama koje izazivaju napetost i anksioznost.

Relaksacija je vještina i kao sa svakom vještinom, treba vremena da ju izvježbamo i postanemo dobri u njoj.