

Tehnike relaksacije

Svi se tijekom života susrećemo sa stresnim situacijama, od manjih smetnji poput prometnih gužvi do ozbiljnijih briga, poput teške bolesti voljene osobe. Bez obzira na uzrok, stres preplavljuje naše tijelo hormonima. Srce nam lupa, disanje se ubrzava, a mišići se napinju.

Ovaj takozvani "*odgovor na stres*" normalna je reakcija na prijeteće situacije izoštrene u našoj prapovijesti kako bi nam pomogle preživjeti prijetnje poput napada životinje ili poplave. Danas se rijetko suočavamo s ovakvim fizičkim opasnostima, ali izazovne situacije u svakodnevnom životu mogu izazvati odgovor na stres. Ne možemo izbjeći sve izvore stresa u našim životima, niti bismo to htjeli. Ali možemo razviti zdravije načine reagiranja na njih.

Jedan od načina je izazvati "*relaksacijski odgovor*" - stanje potpuno suprotno stanju psihofizičke napetosti. Relaksacija predstavlja stanje psihičke i fizičke opuštenosti u kojem se osjećamo smireno i ugodno.

- Cilj relaksacije je razvijanje svijesti i kontrole nad vlastitim fiziološkim i mišićnim reakcijama na anksioznost. Primjenom tehnika relaksacije učimo prepoznavati tjelesne znakove kako bismo na vrijeme djelovali na njih i ublažili ih. Tehnike djeluju na način da šalju fizičke poruke središnjem živčanom sustavu, efektivno govoreći mozgu da nema opasnosti i da je sve u redu.
- Budući da fiziološka tjeskoba utječe na misli, osjećaje i ponašanje, mnogi ljudi vježbanjem tehnika relaksacije primjećuju smanjenje zabrinutosti, manje poriva za izbjegavanjem teških situacija i sveukupni pad osjećaja anksioznosti. Zapravo, kod KBT-a za anksioznost, trening relaksacije je često prva intervencija, jer ljudi često smatraju da su sposobniji potpunije sudjelovati u ostatku tretmana nakon što osjete manju napetost i stezanje mišića.

VAŽNO!

- Tehnike relaksacije su brojne i ne postoji jedna univerzalna tehnika koja odgovara svima, već je nužno pronaći onu tehniku koja nama odgovara.
- Sve tehnike relaksacije početno treba vježbati kada se osjećate dobro i niste u stresnoj situaciji. Kada dobro uvježbate određenu 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!

Relaksacija disanjem

Vježbe relaksacije disanjem su kratke, brze i praktične. Posebno su korisne kada se uz povišenu anksioznost javlja i otežano i ubrzano disanje.

Prije nego krenemo s bilo kojom od tehnika relaksacije, moramo naučiti disati trbuhom.

→ Abdominalno disanje

Kada smo anksiozni, dišemo ubrzano i gornjim dijelom tijela što može dovesti do hiperventilacije i drugih poteškoća s disanjem. Primjenjujući sporije i dublje disanje(trbuhom), dolazi do uravnoteženja razine kisika i CO₂ te time usporavamo rad srca i kontroliramo druge tjelesne simptome anksioznosti. Udišući zrak kroz nos guramo abdomen prema van i uvlačimo zrak u donji dio pluća.

→ Zadržavanje daha

Tehnika disanja kojom zrak udišemo kroz nos brojeći do 3 i uvlačeći zrak u donji dio pluća. Zrak se treba zadržati dok se nabroji do 3, a onda osloboditi dah kroz napućene usnice dok sebi govorimo "opusti se".

→ Ritmičko disanje

Tehnika disanja kojom dišemo kroz nos dok brojimo do 3 ili 6, ovisno o tome što je ugodnije. Na nos se izdiše u istom broju bez zadržavanja daha između toga.

→ Ponovno disanje

Koristi se kod paničnih napada i hiperventilacije gdje su mnogi simptomi povezani s povećanim unosom kisika. Tehnikom učimo ponovno udisati zrak koji smo već izdahnuli kako bi se uspostavila odgovarajuća ravnoteža kisika. Zrak upuhuje i ispuhuje u ruke pred ustima ili pomoću papirnate vrećice sve dok se simptomi ne smanje.

Progresivna mišićna relaksacija

U stresnim situacijama naše tijelo automatski postaje napeto, no vrijedi i obrnuto. Progresivna mišićna relaksacija je tehnika kojom ciljano stežemo pojedine skupine mišića, a zatim ih svjesno opuštamo ili relaksiramo. Ovom tehnikom učimo postati svjesniji napetosti u tijelu kako bismo bolje mogli prepoznati i nositi se sa stresom.

Vizualizacija

Tehnika koja koristi zamišljanje ugodnih slika kako bi odvratili pozornost od negativnih misli i potaknuli opuštanje.

Mindfulness

Proces usmjeravanja pažnje na neposredno iskustvo bez da pokušavamo izbjeći, produljiti ili promijeniti to što doživljavamo.

Pomaže razbiti obrasce negativnog razmišljanja, povećava toleranciju na iskustva koja izbjegavamo i potiče osjećaj smirenosti.

Obično se prvo vježba kroz meditaciju kako bi moglo primjeniti u svakodnevnom životu.