

Tehnike relaksacije

Što su tehnike relaksacije?

Tehnike relaksacije koriste se za smanjenje anksioznosti i stresa. Osnovni **ciljevi** tehnika relaksacije su:

- Naučiti kada i kako koristiti ove vještine.
- Smanjiti opću razinu napetosti i nemira u tijelu.

Kada koristimo tehnike relaksacije?

- Svakodnevno - poput vježbe, za smanjenje napetosti i osjećaj smirenosti u našim tijelima
- Kada želimo spriječiti izbjegavanje nečega što nam izaziva anksioznost i stres

Kako tehnike relaksacije pomažu?

Svakodnevna anksioznost i napetost tijekom duljeg vremenskog razdoblja -> anksioznost i napetost osobe u svakodnevnim aktivnostima je **visokoj razini**.

Uvođenjem tehnika relaksacije -> promjena uobičajeno visoke razine napetosti -> tijelo uči kako biti opušteno → svakodnevna **anksioznost i napetost se smanjuju**

Tehnike relaksacije se uče i uvježbavaju kroz vrijeme.

Svi smo različiti → Osvijestiti fiziološke, kognitivne i emocionalne znakove anksioznosti → pronaći za sebe najbolju tehniku relaksacije.

Koje tehnike relaksacije razlikujemo?

TRBUŠNO DISANJE	PROGRESIVNA MIŠIĆNA RELAKSACIJA
<p>cilj: Naučiti disati na načine koji će pospješiti smirenost i opuštanje.</p>	<p>cilj: Povećati svijest o napetosti u tijelu i poboljšati svijest o razlici između napetosti i opuštenosti.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● razlikuje se od uobičajenog disanja “kroz prsa” ● udahnuti zrak → duboko u pluća → podizanje dijafragme 	<ul style="list-style-type: none"> ● povećava svjesnost napetosti u mišićima ● tijelo “uči” osjećaj opuštenosti
<ul style="list-style-type: none"> ● dublje i sporije disanje ● ritmično i opuštajuće ● optimizira razine kisika i ugljičnog dioksida ● smanjuje otkucaje srca ● smanjuje napetost mišića 	<ul style="list-style-type: none"> ● namjerno i strukturirano napinjanje i opuštanje različitih grupa mišića
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sjednite u udoban položaj. Možete zatvoriti oči. Stavite jednu ruku na trbuh tako da možete osjetiti kako se diže i spušta sa svakim udahom. Tako ćete steći naviku da duboko udahnute, ispunjavajući pluća. 2. Polako udahnite kroz nos. Odmjerite udisaj tako da traje 4 sekunde. 3. Zadržite zrak u plućima, ali ne do točke naprezanja. 4. Polako izdahnite kroz usta. Odmjerite izdisaj tako da traje 6 sekundi. Za vježbu pokušajte izdahnuti kroz slamku. Tako ćete steći naviku polaganog izdisanja. 5. Ponovite ciklus disanja najmanje 2 minute. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sjednite ili legnite u udoban položaj. Zatvorite oči. 2. Počevši od svojih stopala, primijetite kako se osjećaju vaši mišići. Jesu li napeti ili opušteni? 3. Čvrsto zategnite mišiće stopala savijanjem nožnih prstiju. Zadržite napetost 5-10 sekundi. 4. Otpustite napetost iz stopala i dopustite im da se opuste. Primijetite kako se različito osjećaju stanja napetosti i opuštenosti. 5. Pomaknite se tijelom prema gore, ponavljajući ciklus zatezanja i opuštanja svake skupine mišića. 6. Vježbajte na sljedećim skupinama mišića: noge, zdjelica, trbuh, prsa, leđa, ruke, ruke, vrat i lice

LITERATURA:

Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Publications.

Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (2008). *The relaxation and stress reduction workbook*. New Harbinger Publications.

<https://www.therapistaid.com/therapy-guide/relaxation-skills-guide>

University of Michigan: Relaxation Skills for Anxiety:

chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://medicine.umich.edu/sites/default/files/content/downloads/Relaxation-Skills-for-Anxiety.pdf