

# TEHNIKE RELAKSACIJE

## RELAKSACIJA

- tehnike opuštanja za smanjenje napetosti, stresa i anksioznosti
- stanje opuštenosti uključuje opuštanje psiholoških i fizioloških sustava koji uključuju živce, mišiće i organe kao što su srce, pluća, bubrezi, jetra i slezena
- fokus na tjelesnim senzacijama / fokus na mislima
- vrste: progresivna mišićna relaksacija, relaksacija disanjem, meditacija, usredotočena svjesnost, vođena imaginacija, itd.
- zašto primjenjivati? → povećana samoučinkovitost, percepcija kontrole nad stresom i bolje suočavanje sa stresom
  
- ne koristiti tijekom vježbi izlaganja!
- od vas se ne traži da se "opustite", što samo po sebi može stvoriti napetost, već da pokušate na trenutak "ne biti u brigama" ili "ne razmišljati negativno"
  
- preporuke za najbolje uvjete vježbanja: prigušeno svjetlo, tišina, udobna odjeća, udobna pozicija sjedenja ili ležanja, zatvorene oči
- za sve nejasnoće upitajte svog psihoterapeuta prije nego što počnete vježbati

## Progresivna mišićna relaksacija

- metoda suprotstavljanja fiziološkim odgovorima na anksioznost (lupanje srca, znojenje, nesanica i sl.)
- vještina kontrole nad vlastitim tjelesnim reakcijama
- stvaranje osjećaja opuštenosti / relaksacije kroz vježbe napetosti tj. stezanja i opuštanja različitih grupa mišića
- vježbe: relaksacija 12 / 8 / 4 mišićnih grupa, relaksacija samo kroz opuštanje, relaksacija kontrolirana znakovima itd.

### Primjer vježbe u sjedećem položaju:

Napnite navedenu grupu mišića i zatim opustite.

1. Stisnite šaku dominantne ruke i napnite bicepse dok gurate lakat prema naslonu stolice.  
Ponovite isto s nedominantnom rukom.
2. Podignite obrve što je više moguće, stisnite zube i zategnite kutove usana.
3. Uvucite bradu prema prsima bez da dotakne prsa.
4. Duboko udahnite i zadržite dah, povucite lopatice unatrag, stisnite trbušne mišiće, a ruke držite opuštenima.
5. Podignite stopalo dominantne noge i bedrenim mišićima stišćite stolac. Ponovite isto s nedominantnom nogom.

*Napomene: u početku ne vježbati tijekom stresnih situacija, koristiti 3/4 napetosti kod stezanja mišića, ukoliko osjetite bol ili grč u nekom mišiću ili grupi mišića - izbjegavati stezanje tih mišića ili prekinuti vježbu, pokušati vježbati u različitim položajima i različito vrijeme*

## Relaksacija disanjem

- duboko disanje usmjereno je na smanjenje brzog i plitkog (neučinkovitog) disanja koje se često događa tijekom razdoblja stresa, brige ili anksioznosti (takvi udisaji mogu dovesti do toga smanjenog kisika u sustavu, što može uzrokovati hiperventilaciju, vrtoglavicu, ošamućenost ili smanjenu sposobnost koncentracije)
- duboko disanje može proizvesti osjećaj smirenosti povećanjem protoka krvi bogatom kisikom i ojačati mišiće u prsima i truhu, što olakšava svakodnevno disanje
- fokus je na uzorku disanja što nam omogućuje kontrolu nad disanjem
- vježbe: sporo disanje, duboko disanje, meditacija s disanjem, trbušno disanje, zadržavanje daha, ritmičko disanje itd.

### Primjer vježbe s dubokim disanjem:

1. Stavite jednu ruku na truh a drugu na prsa (dijafragmu). Pitajte se, koja ruka se više pomiče. Idealno bi bilo da se ruka na truhu više pomiče; dok ruka na prsima ostaje mirna - što omogućuju duboki udisaji.
2. Udišite kroz nos i izdišite kroz usta. Pokušajte disati trbušno, te vježbajte dok se osjetite da se ruka na truhu više pomiče.
3. Nastavite disati sporo i ujednačeno, udisaji i izdisaji neka traju 3-5 sekunda.

*Napomene: ne uzimati pauze između udisaja i izdisaja osim ako ne dođe do hiperventilacije, zatvoriti oči, vježbati u raznim situacijama i uvjetima*

## Imaginacija

- kognitivna tehnika opuštanja koja se koristi za ublažavanje stresa i poboljšanje blagostanja
- potiče adaptivno sanjarenje koje odvlači pažnju i djeluje opuštajuće
- smanjuje stres i negativne misli, odvraća od negativnog raspoloženja i misli, smanjuje napetost

### Primjer vježbe imaginacije:

1. Prisjetite se lijepog trenutka iz prošlosti, mjesta gdje bi trenutno htjeli biti, neke aktivnosti ili senzacije, nečega što možete lako vizualizirati.
2. Kada vizualizirate nešto od navedenog, pokušajte "aktivirati" što više osjetila (toplina ili hladnoća, zvukovi, boje, mirisi, okusi i sl.) i ostanite u tom trenutku sve dok ne osjetite smirivanje stresa ili napetosti.
3. Ukoliko želite, u imaginaciju možete uključiti i vježbe dubokog disanja.

*Napomene: zatvoriti oči, ne koristiti ako imate psihoze, ako imate teškoće s izborom situacije - psihoterapeut vam može pomoći s opisom konkretne situacije kroz vođenu imaginaciju, vježbati u raznim situacijama i uvjetima*

### Literatura:

- Cully, J. A. i Teten, A. L. (2008). *A Therapist's Guide to Brief Cognitive Behavioral Therapy*. Department of Veterans Affairs South Central MIRECC, Houston.
- Leahy, R. L., Holland, S. J. i McGinn, L. K. (2014). *Planovi tretmana i intervencije za depresiju i anksiozne poremećaje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Payne, R. A. i Donaghy, M. (2010). *Relaxation Techniques E-Book: A Practical Handbook for the Health Care Professional*. Elsevier Health Sciences.

