

IZAZOVI U DAVANJU UPUTA ZA PROVOĐENJE TEHNIKE RELAKSACIJE

Relaksacijske tehnike (npr. progresivna mišićna relaksacija, dijafragmalno disanje, vođena vizualizacija) često se koriste u kognitivno-bihevioralnoj terapiji za regulaciju fiziološke pobuđenosti i anksioznosti. Iako su učinkovite, terapeuti se mogu susresti s različitim izazovima tijekom njihove primjene.

Zadatak:

U nekoliko rečenica odgovorite na sljedeća pitanja:

- Koje relaksacijske tehnike poznajete?
- Jeste li ih osobno isprobali?
- Kako biste objasnili svrhu relaksacije klijentu?

MOGUĆE TEŠKOĆE PRILIKOM DAVANJA UPUTA

Proučite sljedeći popis mogućih teškoća, a zatim označite one koje smatrate važnima ili realnima u kliničkom radu:

Teškoća	Označi ✓	Primjeri / Objašnjenje
Otpor klijenta zbog osjećaja "besmislenosti" vježbe		Klijent smatra da "disanje ne može pomoći"
Pojačanje anksioznosti prilikom zatvaranja očiju		Kod osoba s traumom, disocijacijom
Problemi s koncentracijom		Misli "lutaju", klijent se brzo frustrira
Nedostatak motivacije za provođenje vježbe kod kuće		Klijent zaboravlja, ne vidi koristi
Nepravilno izvođenje zbog nejasnih uputa		Terapeut nije bio dovoljno konkretan
Kulturalne barijere ili spiritualna uvjerenja		Klijent percipira relaksaciju kao "duhovnu praksu"
Fizička nelagoda tijekom relaksacije		Bol, napetost, neugodan položaj

Zadatak:

Napišite kratku (maksimalno 6 rečenica) verbalnu uputu za provođenje dijafragmalnog disanja koja je jasna, podržavajuća i uzima u obzir potencijalnu nelagodu klijenta.