



Tehnike relaksacije - psihoedukacija

Ines Jakovčić, univ. spec. psych.

KBT i shema terapeutkinja



Zašto uopće radimo
psihoedukaciju s klijentima?



Što klijentima treba reći o tehnikama relaksacije?

- ▶ Kako djeluju – opis mehanizma u podlozi
- ▶ Zašto se primjenjuju
- ▶ Upute za primjenu + demonstracija/primjena u seansi
- ▶ Upute za uvježbavanje kod kuće

- ▶ Traženje povratne informacije o iskustvima na sljedećem susretu
- ▶ Eventualne korekcije u primjeni

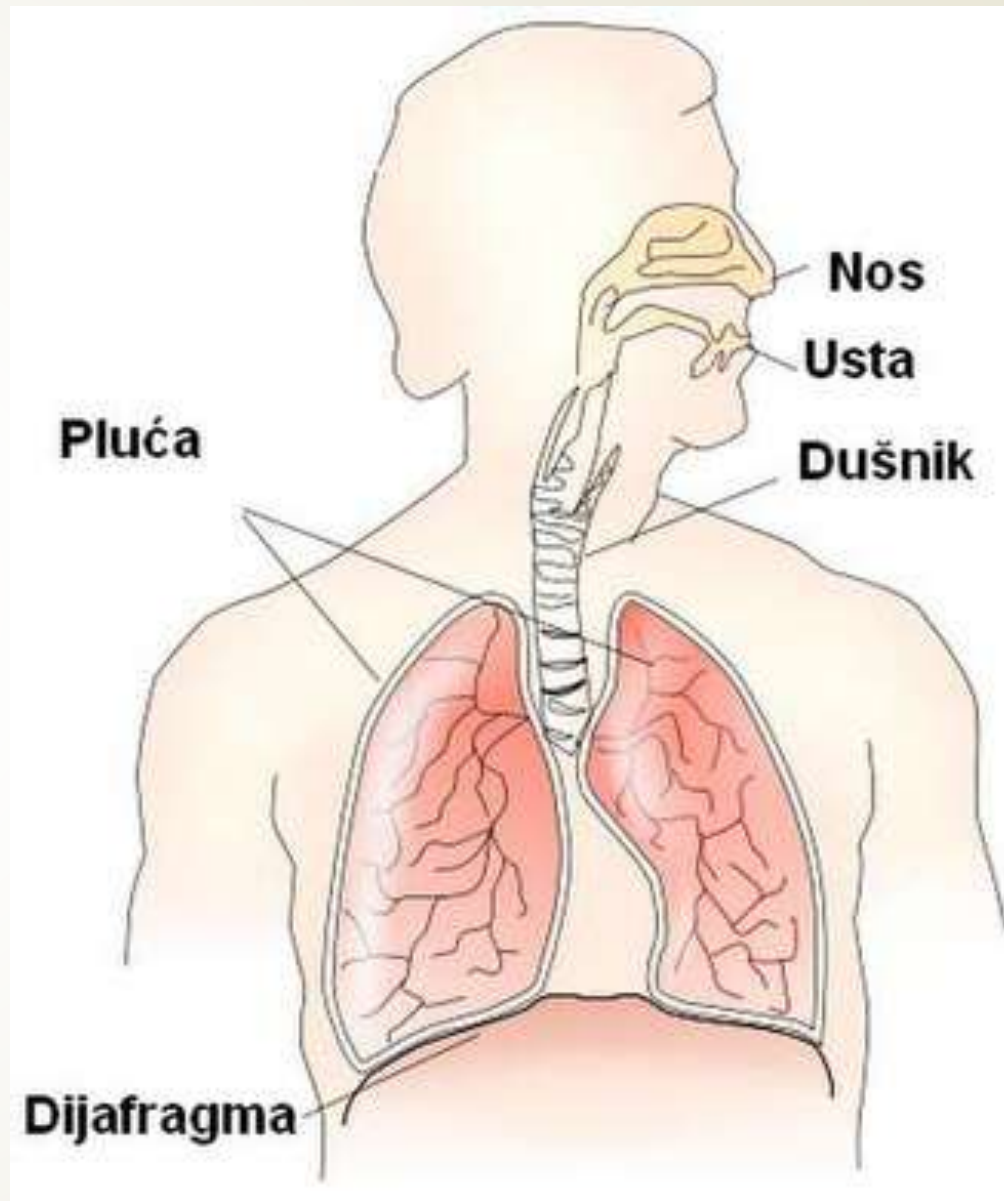


Disanje

- ▶ Disanje – temeljna potreba u životu koju uzimamo zdravo za gotovo
- ▶ Udah/izdah – opskrba organizma kisikom i otpuštanje ugljičnog dioksida
- ▶ Loše disanje
 - ▶ onemogućuje izmjenu ovih tvari
 - ▶ otežava suočavanje sa stresom
 - ▶ može doprinijeti osjećaju anksioznosti, panikama, depresiji, napetosti u mišićima, glavoboljama i umoru
- ▶ svjesnost o disanju i dobre navike disanja:
 - ▶ utišavaju um i opuštaju tijelo
 - ▶ povećavaju psihološku i fizičku dobrobit

Udah - izdah

- ▶ Udah – prilagodba temperature na tjelesnu temperaturu i čišćenje
- ▶ Dijafragma – olakšava disanje stezanjem i opuštanjem kod udaha i izdaha
- ▶ Pluća – kao stablo čiji ogranaci provode zrak do elastičnih vrećica sa zrakom (alveole)
- ▶ Kapilare koje okružuju alveole primaju kisik i provode ga do srca
- ▶ Srce – provodi kisik u sve dijelove tijela, krvne stanice primaju kisik i otpuštaju CO₂ – on se odvodi natrag u srce i pluća i otpušta s izdahom
- ▶ Razlikujemo plućno/torakalno disanje od dubokog disanja (dijafragmom)





Plućno/plitko disanje

- ▶ Prilagodba na moderni stil života – plitko, nepravilno i brzo
- ▶ Udah – širenje prsnog koša uz podizanje ramena
- ▶ Previše izlučivanja CO₂
- ▶ Premalo kisika dolazi do mozga i ostatka tijela, moguća hiperventilacija
- ▶ Premale količine kisika i nakupljanje CO₂ – osjećaji umora i depresivnosti
- ▶ Kronično plitko disanje i zadržavanje daha – povezanost s kroničnim stresom, napetošću, lošim držanjem, nošenjem uske odjeće, namjernim zadržavanjem daha u trbuhu i guranjem u prsa, sjedilačkim načinom života, bolnim osjećajima, dugim periodima fokusiranosti na nešto u kojima zaboravimo pravilno disati
- ▶ Brzo i plitko disanje kao posljedica stresa i anksioznosti – doprinosi simptomima vrtoglavice, ubrzanom radu srca, slabosti, otupjelosti, trncima, agitaciji, kratkoći daha



Duboko disanje



- ▶ Prirodno disanje – novorođenčad i odrasli kad spavaju
- ▶ 1. Zrak ulazi u pluća, širenje abdomena – stezanje dijafragme i ulazak zraka u trbuh
2. opuštanje dijafragme i abdomena - zrak izlazi van
- ▶ Dublje i sporije od plitkog disanja, ritmično, opuštajuće
- ▶ Korisno za:
 - ▶ GAD
 - ▶ Panični napadi
 - ▶ Agorafobija
 - ▶ Depresija
 - ▶ Iritabilnost
 - ▶ Napetost u mišićima
 - ▶ Glavobolje
 - ▶ Umor
 - ▶ U tretmanu i prevenciji zadržavanja daha, hiperventilacije, plitkog disanja i hladnih nogu i ruku



Progresivna mišićna relaksacija - PMR

- ▶ Autor Jacobson (1929), dorada Wolpe (1958)
- ▶ Za klijente s visokim razinama napetosti kojima sama napetost nije glavni problem, ali im napetost utječe na izvedbu/ funkcioniranje
- ▶ Indikacija:
 - ▶ nesanica (zbog mišićne napetosti i intruzivnih misli)
 - ▶ tenzijske glavobolje (kod kojih lijekovi ne djeluju)
 - ▶ kod manje specifičnih pritužbi opće napetosti ili „tankih živaca“
- ▶ Usporava puls, refleks zaprepaštenja, znojenje i brzinu disanja, snižava krvni tlak
- ▶ Klijenti nisu zadovoljni tehnikom ako nemaju visoke razine anksioznosti ili ako im te razine anksioznosti ne izazivaju probleme u funkcioniranju



Procjena za primjenu PMR

1. Djelovanje lijekova

- ▶ Postoji li organski uzrok simptoma/problema kojeg je djelotvornije tretirati lijekovima?
- ▶ Postoje li kontraindikacije za upotrebu treninga relaksacije (npr. ne smije napinjati određene mišiće)
- ▶ Relaksacija određenih grupa mišića je poželjna (ponekad je kod boli u donjem dijelu leđa važnije jačati mišiće nego ih opuštati)
- ▶ Moguće je da klijenti više neće koristiti neke lijekove (npr. trankvilizatore) za opuštanje mišića ako nauče vještinu relaksacije – konzultirati se s drugim specijalistima



Procjena za primjenu PMR

2. Ispitivanje prirode napetosti kod klijenta (*U kojim situacijama je klijent napet – kad je to prigodno/očekivano ili ne?*) Koristiti PMR:

- ▶ u situacijama kad se očekuje opuštenost
- ▶ Postoje teškoće u preusmjeravanju pažnje od dnevnih problema

- ▶ Ponekad treba koristiti i druge tehnike u kombinaciji (rješavanje problema, donošenje odluka, restrukturacija, itd.)

3. Priroda podražaja koja uzrokuje napetost

- ▶ Napetost rezultat anksioznosti koja je uvjetovana nekim podražajima iz okoline – potrebne i dodatne tehnike (npr. sistematska desenzitizacija, izlaganje uživo...)



Kontraindikacije za primjenu

- Ozljede i poremećaji mišićno-koštanog sustava
- Neka kardiovaskularna stanja (visoki krvni tlak, neke bolesti srca..)
- Izrazito visoke razine anksioznosti i panični napadi
- Epilepsija
- Neka respiratorna stanja (astma, kronične opstruktivne bolesti pluća..)
- Psihoze
- Trudnoća



Uputa za PMR

- ▶ Učimo izazvati napetost i opustiti mišiće u tijelu, namjerno, da osvjestimo razliku između ta 2 stanja i da onda lakše možemo postići opuštenost kad primjetimo napetost u tim dijelovima tijela. Trenirat ćemo svjesnost u kojem je stanju tijelo, odnosno njegovi dijelovi
- ▶ To je vještina (kao vožnja biciklom, plivanje...) – potrebna je vježba za savladavanje i usavršavanje
- ▶ Koliko vam ide, ovisi o vama, ništa ja ne radim, samo dajem uputu, nema nikakve čarolije u tome
- ▶ Zašto prvo stezanje mišića? U toku dana u mišićima imamo određenu razinu napetosti (inače bi se rušili) i svatko ima neku svoju mjeru napetosti na koju se naviknemo u funkcioniranju – cilj je naučiti smanjiti tu razinu napetosti na koju smo navikli, koja je možda pretjerana i štetna za tijelo
- ▶ Ne morate se bojati prevelike opuštenosti – idemo u krajnosti napetosti i opuštenosti da tijelo osjeti razliku i da onda možemo regulirati koliko napetosti ćemo otpustiti – princip penduluma u mirovanju
- ▶ Opuštamo mišiće tako da im damo početnu točku u otpuštanju napetosti



Tri bazične razine izazivanja napetosti

1. Aktivno izazivanje napetosti – napinjanje mišića onoliko koliko možemo, a da se ne ozlijedimo i da si ne nanosimo bol
2. Do određenog praga napetosti – napinjanje određene grupe mišića do tek primjetno vidne razine – koristi se ako imamo neke ozljede
3. Pasivno izazivanje napetosti – primjećivanje napetosti koja je prisutna u tijelu i otpuštanje



Meditacija



- ▶ Namjerno usmjeravanje pažnje potpuno nekritički na jednu stvar, pri čemu se isključuje pažnja od drugih misli koje su istovremeno prisutne
- ▶ Pažnju možemo usmjeriti na slovo, riječ, grupu riječi (mantra), disanje, predmet (npr. plamen svijeće, cvijet, kalendar, sliku...)
- ▶ Korisno za: visoki tlak, srčane bolesti, migrene, autoimune bolesti (dijabetes i artritis), opsesivno mišljenje, anksioznost, depresivnost i hostilnost
- ▶ Primjeri:
 - ▶ Meditacija na mantru
 - ▶ Sjedeća meditacija
 - ▶ Meditacija na brojanje udaha i izdaha
 - ▶ Skeniranje tijela
 - ▶ Mindfulness i svjesnost sadašnjeg trenutka (jedenje, hodanje, gledanje...)
 - ▶



Vizualizacija



- ▶ Relaksacija korištenjem imaginacije – naše misli postaju naša realnost (Coué, francuski farmakolog)
 - ▶ Zamišljanje da se opuštenost širi tijelom
 - ▶ Vizualizacija sigurnog/ugodnog mjesta
 - ▶ Zamišljanje pozitivnih i iscijeljujućih slika
- ▶ Korisno za bolesti povezane sa stresom i fizičkim bolestima: glavobolje, spazmi mišića, kronična bol, opća ili situacijski uzrokovana anksioznost, za pripremu pacijenata za operaciju, za povećanje efekata kemoterapije, za povećanje fokusa u sportskim natjecanjima i za poboljšanje dobrobiti
- ▶ *Svakoga dana napredujem sve više i više u svakom pogledu!*



Literatura



- ▶ Bernstein, D., Hazlett-Stevens, H., Borkovec, T. (2000). *New Directions in Progressive Relaxation Training: A Guidebook for Helping Professionals*. Westport: Praeger Publishers
- ▶ Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (2008). *The relaxation and stress reduction workbook (6th ed.)*. New Harbinger Publications.