

Tehnike sproščanja-način obvladovanja stresa

mag. Renata Kos Berlak, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.
Gornja Radgona, 15. 4. 2016

STRES

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije kar sedem ljudi od desetih meni, da je njihovo vsakdanje življenje stresno.

Stres je stanje napetosti, ki se pojavi, kadar je pred nami preveč zahtev iz okolja, ki jim nismo kos ali kadar doživimo ali smo priča dogodku, ki ga zaznamo kot ogrožajočega ali neprijetnega. Navadno je povezan z velikimi obremenitvami in zahteva prilagoditve (notranje in zunanje).

Če traja predolgo, povzroči izčrpanost.

Malo stresa občasno celo izboljšuje motivacijo – gre za zdravo napetost.

POZITIVEN IN NEGATIVEN STRES

Obvladovanje stresa je pomemben pogoj za kakovostno življenje.

Zaradi preveč stresa čutimo tesnobo in nelagodje v telesu. Če je tesnoba tako močna, da nas v vsakodnevnem življenju začne ovirati, zbolimo za anksiozno motnjo.

Anksiozne motnje so precej pogoste, lahko pomembno prizadenejo kakovost življenja in vsakdanje funkcioniranje. Vrste anksioznih motenj: generalizirana anksiozna motnja, panična motnja, socialna fobija, specifične fobije, postravmatska stresna motnja in obsesivna kompulzivna motnja. Polovica oseb z diagnozo GAM kasneje razvije depresijo.

V zmerni obliki sta stres in tesnoba nujno potrebna za razvoj in delovanje (**eustres-pozitiven stres** poveča motivacijo, zbranost, učinkovitost).

Ko neki dogodek pri posamezniku sproži intenzivne občutke žalosti, nemoči, tesnobe, jeze in strahu, in ko stres, povezan s tem dogodkom posameznika ohromi in mu škoduje, govorimo o **negativnem stresu ali distresu**.

SPROŽILCI IN VZDRŽEVALCI STRESA

- preobremenjenost v službi
(sprememba dela, odgovornosti, preveliko nalog, nočno delo, prekratki časovni roki,...)
- težave v partnerski zvezi
- predavanje
- selitev
- izguba službe
- govor v javnosti
- hud prepir
- smrt
- rojstvo
- ločitev
- poroka
- ...

Ali opazite, da so naštetni pozitivni in negativni dogodki ?

Kako si to razlagamo?

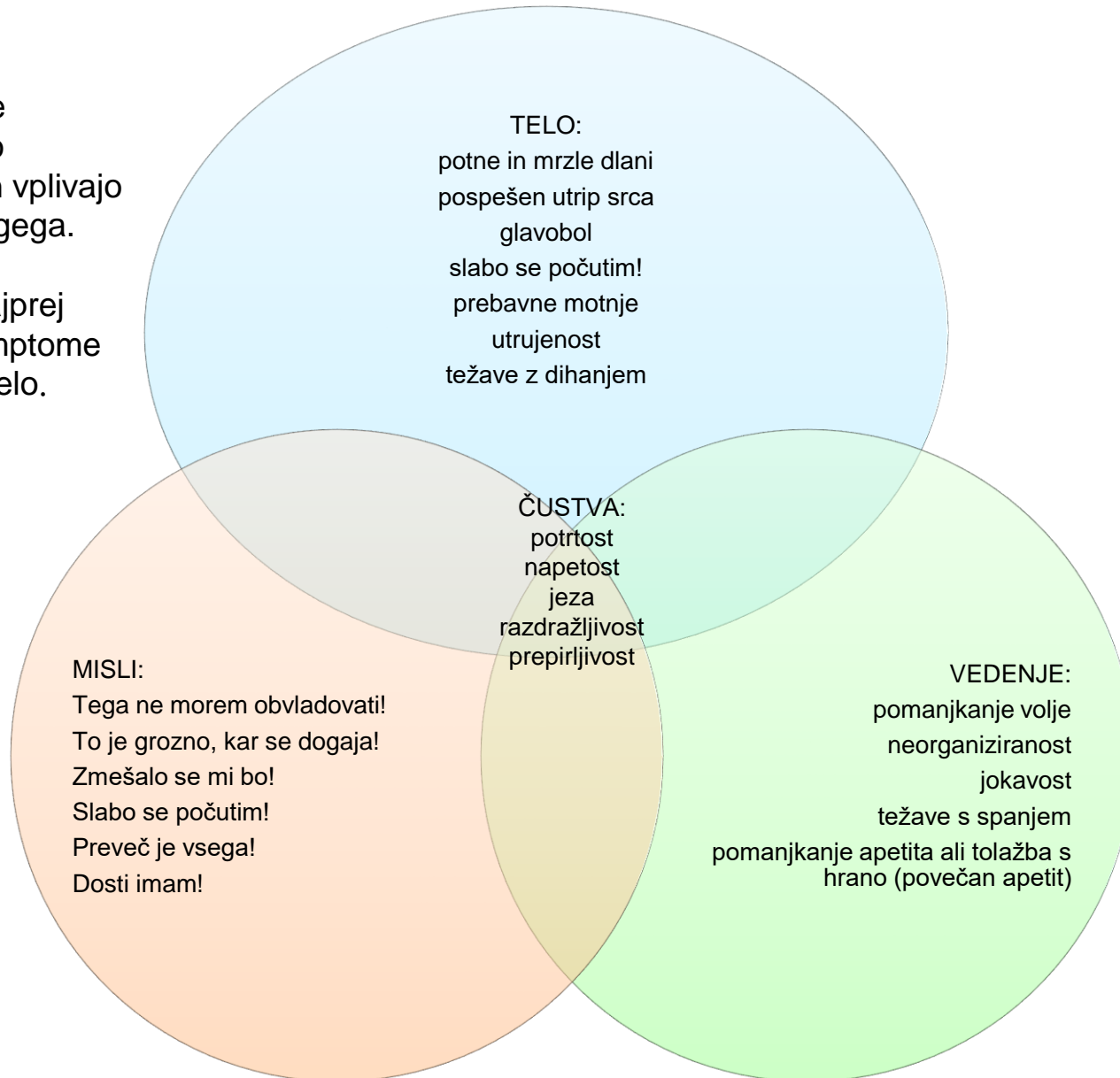
Ali manjka še kakšen dogodek, ki je stresen?

Če je preveč stresnih dogodkov, če so prepogosti ali zelo močni in kadar se z njimi soočamo na neustrezne načine – neugodni učinki stresa (npr. poveča se možnost zdravstvenih težav).

SIMPTOMI STRESA

Simptomi se medsebojno prepletajo in vplivajo drug na drugega.

Navadno najprej opazimo simptome vezane na telo.



Simptomi stresa – odziv telesa na nevarnost, ki je lahko resnična ali le pričakovana. Ob nevarnosti se v krvni obtok sprosti hormon adrenalin, ki telesu omogoči, da pobegne iz nevarne situacije ali pa, da se pripravi na boj.

Simptom – povod iskanja medicinske pomoči.

Primeri simptomov so na primer: glavobol, bolečina, utrujenost, slabost.

V kontekstu telesnega in duševnega zdravja pomeni simptom subjektivno zaznavo spremembe telesne funkcije.

Izberite neprijeten stresen dogodek in pomislite, kako ste se takrat počutili. Skupaj se sprehodimo po simptomih, vi pa pomislite na simptome, ki ste jih imeli ob izbranem stresnem dogodku.

LJUDJE SE SPOPADAMO S STRESOM NA RAZLIČNE NAČINE

Tehnike sproščanja niso edini način soočanja in spoprijemanja s stresom v življenju posameznika.

Načini sproščanja, ki jih uporabljamo ljudje so zelo različni:

- planinarjenje, pohodništvo, alpinizem
- izlet, počitnikovanje, potovanja
- rekreacija, šport, sprehod
- wellness programi (npr. masaža, savna)
- ročna dela (šivanje, kvačkanje, likovna umetnost,...)
- kuhanje in peka peciva
- poslušanje glasbe, igranje inštrumenta, petje
- druženje s prijatelji (pijača s prijateljico/prijateljem)
- ogled filma, branje
- nakupovanje
- vrtnarjenje
- sanjarjenje
- meditacija, joga ...

Vloga osebnostnih dejavnikov pri izbiri načina sproščanja.

NAJDITE SEBI NAJLJUBŠO SPROSTITEV! Načinov, kako se sprostiti, je nešteto ...

Pomislite, na kakšen način se vi v vsakodnevnem življenju soočate s stresnimi dogodki.

TELESNA AKTIVNOST

Mediji vsakodnevno sporočajo o pomembnosti telesne aktivnosti za zdravje, predvsem za preventivo srčno-žilnih in drugih telesnih bolezni.

Redna telesna aktivnost lahko v relativno kratkem času močno vpliva na izboljšanje duševnega zdravja!

Med telesno aktivnimi ljudmi je manj depresivnih in anksioznih.

Glavni razlogi za izvajanje redne telesne aktivnosti:

- boljše fizično in psihično počutje,
- boljši nadzor nad telesno težo in lepši telesni izgled ter
- sprostitvev in zmanjševanje stresov.

Najbolj učinkovita je dinamična telesna aktivnost, ki poveča srčni utrip in frekvenco dihanja.

SPROŠČANJE

Sprostitev je ena temeljnih poti do dobrega počutja.

Prijetno vpliva na naše telo in dušo. Ko se sprostimo, se nam izboljša razpoloženje in v sebi čutimo več energije. Nasprotno je napetost neprijetna, naredi nas razdražljive in utrujene, povzroča glavobol in druge bolečine.

Je lahko učinkovita oblika samozavedanja (obvladovanje svojih telesnih simptomov). Na začetku kontroliramo telesne simptome, pozneje izboljšamo učinkovitost kognitivnih funkcij. Poveča dostopnost pozitivnih informacij v spomin, vpliva na fleksibilnost misli in omogoča, da v stresnih situacijah lažje najdemo alternative za negativne ali katastrofične misli.

Sproščanje je posebno pomembno za ljudi, ki so neprestano napeti. Nanaša se na doseganje fiziološkega stanja, ki je ravno obratno od tistega, kadar smo pod stresom.

Je **veščina**, ki jo osvojimo skozi stalno ponavljanje v praksi in ki ni namenjeno samo sprostitvi doma v fotelju, temveč kjerkoli in kadarkoli čez dan. Da dosežemo resnično zmanjšanje napetosti, je nujna **REDNA, DNEVNA** vadba.

Sposobnost sproščanja je ena od osnovnih tehnik v terapiji anksioznosti, fobij in paničnih napadov. Omogoča nam dostop do čustvenih vsebin, ki so nedostopne zavesti (najzgodnejše izkušnje).

Pri nekaterih psihiatričnih boleznih ni priporočljivo učenje in izvajanje globokega sproščanja (npr. akutno psihotično stanje, stanje intoksikacije pri narkomanih).

SPROŠČANJE – NAMERNA SPROSTITEV MIŠIČNE NAPETOSTI

Naše telo odgovarja na tesnobne misli in ogrožajoče situacije z napetostjo mišic. Ko se sprostijo hormoni, avtonomni živčni sistem zakrči mišice, ki nam pomagajo odgovoriti na nevarnost. **Stanje napetosti** (pripravljenosti na boj), povzroča **utrujenost, zaskrbljenost, razvijejo se bolečine v mišicah, lahko tudi glavobol.**

Kaj lahko dosežemo s sproščanjem?

- občutek umirjenosti,
- zmanjšanje mišične napetosti,
 - nižji krvni pritisk,
 - nižji srčni utrip,
- znižanje izločanja hormonov, ki povzročajo odziv “boj-beg”,
 - zmanjšano potenje,
 - počasnejše dihanje,
 - boljše spanje.

TEHNIKE SPROŠČANJA

Poznamo več tehnik za doseganje stanja sproščenosti:

1. različne tehnike dihanja (npr. trebušno dihanje),
2. postopno mišično sproščanje,
3. vizualizacija pomirjujočega dogodka,
4. meditacija,
5. vodena imaginacija,
6. avtogeni trening,
7. biofeedback,
8. senzorna deprivacija,
9. joga,
10. samohipnoza.

Večino tehnik se moramo najprej naučiti, nato redno vaditi, da postanejo nekaj vsakdanjega. Uspeh je odvisen od vztrajnosti! Učenje in utrjevanje tehnik zahteva čas, zato na začetku ne smemo pričakovati preveč.

Poskrbimo za mirno in prijetno okolje, četudi nas zmoti hrup, nadaljujemo z vajami.

RAZLIČNE TEHNIKE DIHANJA

Naše dihanje neposredno odraža raven napetosti, ki je v telesu. Kadar smo napeti, naše dihanje postane plitvo, hitro, dogaja se v prsih. Za stanje sproščenosti pa je značilno bolj polno, globoko, trebušno dihanje. Težko je biti napet in istočasno trebušno dihati.

DIHANJE S TREBUŠNO PREPONO

Ležimo na hrbtu (vajo lahko izvajamo tudi sede).

Eno roko si položimo na trebuh, drugo na zgornji del prsnega koša. Vdihnemo skozi nos, za trenutek zadržimo dih in počasi izdihnemo skozi nos, zopet za trenutek zadržimo dih in ponovimo.

Vajo izvajamo pravilno, če se nam roka na trebuhu ob vdihu dvigne in ob izdihu spusti, skupaj s trebušnimi mišicami. Roka na prsnem košu ostane na svojem mestu.

Vajo ponovimo 5x.

DIHANJE S PODALJŠANIM IZDIHOM

Izboljšuje srčno kondicijo, učinkovito je pri povišanem krvnem pritisku, anksioznosti in paničnih napadih.

Vdihnemo skozi nos in podaljšano izdihujemo skozi usta. Izdihnemo skozi rahlo zaokrožene ustnice, polglasno in kontrolirano. Dolžina izdiha je individualna in jo določi vsak zase. Dihamo s trebušno prepono.

Vajo ponovimo 5x.

GLOBOKO DIHANJE

Globoko vdihnemo skozi nos, tudi z zgornjim delom telesa, zadržimo zrak za približno 10 sekund in izdihnemo skozi usta z zaokroženimi ustnicami, počasi in kontrolirano. Pri izdihu mirno in enakomerno dihamo skozi nos in se umirimo.

Vajo ponovimo vsaj 5x.

MIŠIČNA RELAKSACIJA

Vaje so na prvi pogled zelo preproste, vendar je potrebno nekaj tednov redne vadbe, da dosežemo sprostitev tudi v ogrožajočih okoliščinah. Najbolje, da vadimo dvakrat/dan po 20 minut. Vadimo v mirnem okolju.

Učenje sprostitvenih tehnik zahteva pripravo, zato svetujemo:

- izberemo miren prostor in stol z naslonjalom,
- poskrbimo za udobno obleko in obutev,
- izberimo ustrezen čas,
- kadilec vaje lahko sprožijo kašelj (od zadnje cigarete naj mine vsaj 20 minut),
- najbolje, da sprostitvene tehnike utrjujemo v istem prostoru,
- upoštevajmo vrstni red učenja sprostitvenih tehnik (začnemo z dihalnimi vajami, nadaljujemo z mišičnim sproščanjem).

PROGRESIVNA MIŠIČNA RELAKSACIJA ali POSTOPNO MIŠIČNO SPROŠČANJE (po Jacobsonu)

Postopno sproščanje “mišica za mišico”.

Nastalo je pred petdesetimi leti.

Je sistematična tehnika za doseganje stanja globoke sprostitve na način, da mišice najprej za nekaj sekund napnemo, potem pa jih popustimo. Zatezanje in sproščanje mišičnih skupin telesa privede do stanja sprostitve. Sprostitev mišic traja dvakrat več kot zategnitev!

Človek naj bi se naučil, kaj je napetost, kaj sproščenost.

PMR je univerzalna tehnika za doseganje stanja sproščenosti, dostopna je širšemu krogu ljudi, saj pri izvajanju ne zahteva toliko domišljije ali sugestibilnosti kot npr. avtogeni trening.

Po končani vadbi ocenimo stopnjo napetosti na ocenjevalni lestvici od 0 do 10.

AVTOGENI TRENING

Je ena od poti k sprostitvi.

Začetnik nevropsihiater Schultz – Nemčija.

Vaje izvajamo v položajih, ki sami po sebi omogočajo sproščeno držo. Lahko ležimo ali sedimo.

V klasičnem modelu avtogenega treninga uporabljamo obrazce, ki jih moramo znati na pamet (npr. „*Sem popolnoma miren.*“, „*Desna roka je zelo težka.*“, „*Desna roka je zelo topla.*“, „*Srce bije mirno in enakomerno.*“, „*Dihanje je globoko in enakomerno.*“, „*Trebuh je prijetno topel.*“, „*Čelo je prijetno sveže.*“).

Obrazec „*Sem popolnoma miren*“ ponavljamo brez razmišljanja, samodejno, kot da bi molili, monotono, enolično. Namen ponavljanja obrazca je doživeti ekstatično občutje, ki naj obrazec in njegov pomen, ki ga ima za nas, vtisne v globok spomin. Gre za funkcijo, ki je podobna avtohipnozi.

Preklic je vrnitev v normalno stanje: „*Roke so čvrste, diham globoko, odprem oči.*“.

Včasih avtogeni trening uporabimo za druge cilje, npr. za doseganje športnih rezultatov, izboljšanje vedenja, izboljšanje šolskega uspeha, izboljšanje zdravja (dodamo sistem vizualizacij) ...

VIZUALIZACIJA

Je metoda, ki s pomočjo domišljije lahko spreminja naše vedenje, čustvovanje in celo naše notranje fiziološko stanje.

Z domišljijo si lahko predstavljamo, kar hočemo. Domišljija je eden temeljnih načinov, po katerih mišljenje shranjuje informacije.

Preden smo se naučili jezika, smo znali misliti v slikah.

Domišljija – “jezik našega podzavestnega mišljenja”.

Vizualizacija je lahko sprostitiv.

Predstavljamo si popolnoma mirno sceno (npr. pomladnega gozda), ki nam daje celosten občutek sproščenosti in nas osvobaja negativnih misli.

Pomembno je, da sceno (sliko) vizualiziramo z dovolj podrobnostmi, da popolnoma pritegne našo pozornost. Ko dosežemo stanje sproščenosti, dosežemo učinek na fiziološki ravni telesa: zmanjšanje napetosti v mišicah, upočasnitev srčnega utripa, poglobitev dihanja, znižanje krvnega pritiska, razširjanje kapilar, skozi katere se razlije toplota v roke, noge in nato v celo telo.

KRITERIJI ZA UGOTAVLJANJE SPROŠČENOSTI

objektivni

- npr. zunanji izgled obraza, dvigovanje roke klienta (terapevt opazuje, če je roka dovolj težka oz. sproščena)

subjektivni

- subjektivna poročila o teži, toploti, gomazenju (ni pa nujno, da so vedno prisotni)

VIRI

1. Adamčič Pavlović D. (2008). *Globina samodotika: obvladovanje stresa*. Ljubljana: samozaložba.
2. Adamčič Pavlović D. (2004). *Sproščanje*. V *Prispevki iz vedenjsko kognitivne terapije* (ur. Nada Anić). Ljubljana: Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
3. Dernovšek, M. Z. (*Obvladajmo anksioznost: priročnik z delovnimi listi za vodje delavnic in predavatelje*. 2011). Ljubljana: Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami.
4. Kaplan, H. I., Sadock, B. J. (2007). *Synopsis of Psychiatry. Behavioral Sciences- Clinical psychiatry*. 10 th ed. Lippincott Williams & Wilkins, 950 – 951.
5. Schmidt, I. (2015). *Glava dela čudeže: avtogeni trening*. Založba Pivec, Maribor. Prva izdaja.