

TEHNIKE SPROŠČANJA in KAKO JIH IZVAJAMO



Vir: www.sxc.hu

Pripravila: Eli Miklavčič

Mentorica: asist. Ana Bogdan Zupančič

Študijsko leto: 2019/2020

Telesna aktivnost

Redna telesna aktivnost ima pozitiven vpliv na številna stanja, ki so posledica stresa. Številne študije so potrdile, da je splošno duševno zdravje ljudi, ki redno telovadijo, boljše⁸. Manj je predvsem ljudi z depresijo in anksioznostjo⁴. Najučinkovitejša je dinamična telesna aktivnost, ki poveča srčni utrip in frekvenco dihanja⁴, najbolj priporočljiva pa je redna, vsakodnevna vadba, ki traja okrog 30 minut, je nizko do zmerno intenzivna in je aktivnost, ki jo posameznik rad izvaja⁸. Gre za to, da telesna aktivnost aktivira fiziološki stresni sistem in ob redni vadbi se zmanjša izločanje stresnih hormonov, kateholaminov in kortizola. Telesno aktivni ljudje se lažje spopadajo s psihosocialnim stresom, saj je potreben večji dražljaj za aktivacijo fiziološkega stresnega sistema⁸.

- *Kako izvajamo telesno aktivnost?*

Katerakoli telesna aktivnost je dobra. Poiščimo tako, ki nam odgovarja, pa naj bo to plavanje, kolesarjenje, tek, plezanje ali pa samo sprehod. Naj bo nekaj kar nas veseli in v čemer uživamo, ne silimo se v nekaj česar ne maramo, saj nam bo to povzročilo dodaten stres. Izvajamo jo ko utegnemo, priporočljiva pa je vsakodnevna vadba, ki traja okrog 30 minut. Telesno aktivnost lahko izvajamo tudi (samo) ob akutni situaciji (ko smo pod stresom), vendar je treba paziti na to, da časovno ne pretiravamo in se ne poškodujemo.

Tehnike dihanja

Način našega dihanja je odraz našega počutja; če npr. dihamo hitro in plitvo, dihanje pa se dogaja v prsih, je to znak, da smo napeti. Kadar pa smo sproščeni, pa je naše dihanje bolj počasno, bolj polno, globoko, poimenujemo ga lahko tudi trebušno dihanje. Tehnike dihanja, ki jih uporabljamo najpogosteje so: dihanje s trebušno prepono, dihanje s podaljšanim izdihom in globoko dihanje⁴.

- *Kako izvajamo tehnike dihanja?*

DIHANJE S TREBUŠNO PREPONO

Za izvajanje vaje lahko sedimo, lahko pa jo izvajamo tudi leže (na hrbtu). Ena roka počiva na trebuhu, druga pa na zgornjem delu prsnega koša. Nato se osredotočimo na svoje dihanje. Skozi nos vdihnemo, dihanje za trenutek zadržimo in nato skozi nos tudi počasi izdihnemo, dihanje ponovno zadržimo za nekaj sekund in nato vajo ponovimo. Če vajo izvajamo pravilno, se nam roka, ki počiva na trebuhu ob vdihu dvigne in ob izdihu spusti, tako kot naše trebušne mišice. Roka, ki jo držimo na prsnem košu, pa naj bi ostala na svojem mestu. Vajo ponovimo 5x⁴.

DIHANJE S PODALJŠANIM IZDIHOM

S to tehniko dihanja se nam izboljša srčna kondicija, učinkovita pa je tudi pri paničnih napadih, povišanem krvnem pritisku in anksioznosti. Vdihnemo skozi nos in podaljšano zrak izdihnemo skozi usta. Kontrolirano in polglasno izdihnemo skozi ustnice, ki naj bodo rahlo zaokrožene. Dolžino vdiha vsak posameznik prilagodi sebi. Dihamo s trebušno prepono. Vajo ponovimo 5x⁴.

GLOBOKO DIHANJE

Vključno z zgornjim delom telesa moramo globoko vdihniti skozi nos in nato zrak zadržati za okvirno 10 sekund. Pri izdihu smo pozorni na to, da je počasen in kontroliran ter da z zaokroženimi ustnicami izdihujemo skozi usta. Vajo ponovimo vsaj 5x⁴.

- *Predlog dihalnih vaj za sproščanje:*

<https://www.youtube.com/watch?v=0Z5Rko266os>

Avtogeni trening

Avtogeni trening je osnovna psihoterapevtska metoda iz skupine psihofiziološko usmerjenih pristopov, ki vključujejo hkrati tako duševne kot tudi telesne funkcije. Gre za samospreminjanje oz. samoregulacijo¹. Uporabljamo ga za povečanje storilnosti, umiritev, sprostitvev in blaženje bolečin. Še posebej se priporoča pri izčrpanosti, motnjah spanja, anksioznosti, vznemirjenosti in pri nekaterih drugih stanjih¹. Uporabljamo t. i. »obrazce«, ki opisujejo stanje postopnega umirjanja (roke so težke, dihanje je globoko in enakomerno, srce bije mirno in enakomerno ...) in umiritev. »Sem popolnoma miren« podobno kot azijske mantre ponavljamo brez posebnega razmišljanja⁴.

- *Kako izvajamo avtogeni trening?*

Avtogeni trening spada med najbolj razširjene tehnike sproščanja. Osnovan je tako, da si oseba, ki avtogeni trening izvaja, predstavlja, da vsak individualni del telesa postaja težak in topel in to stanje po tem, ko si to predstavo večkrat ponovimo, tudi dejansko nastopi. Za izvajanje avtogenega treninga je priporočljivo, da se ga lotimo v mirnem in temnem prostoru, primerna je tudi postelja. Najprej se umirimo in nato počasi začnemo. Najprej si zamišljamo, da naša desna noga postaja vse težja. Če čez čas občutimo težo, se osredotočimo še na levo nogo, nato nadaljujemo z rokami, trupom in glavo. Ko nam to uspe, se spet osredotočimo na posamezne dele telesa, postajajo naj vse toplejši. Na tak način lahko pogrejemo hladne noge, sprostimo občutek zategnjenosti in odpravimo težave z nespečnostjo. Bolj izkušeni lahko s to enostavno tehniko umirijo svoj srčni utrip, živce, dihanje ali celo ohladijo čelo¹².

- *Predlog za voden avtogeni trening:*

<https://www.youtube.com/watch?v=6kEXGRc4mPw>

Meditacija

Meditacija je vaja, ki je učinkovita metoda za psihično umirjanje in sproščanje. Za meditacijo si izberemo »žariščni pripomoček«, ki je pravzaprav neka brezpomembna beseda ali glasovni sklop, kot je na primer »an« ali »om« in si to besedico neprenehoma ponavljamo. Za meditacijo si poiščem tih in topel prostor, kjer nam bo udobno in nas nihče ne bo motil⁵.

- *Kako izvajamo meditacijo?*

Ko najdemo zgoraj opisan prostor se posvetimo iskanju udobnega položaja. To je običajno težje kot se sliši, saj se veliko ljudem zgodi, da po prvi meditaciji hitro obupajo, saj jih zaradi sedenja začne boleti kateri od sklepov⁷. Ni nujno da torej zavzamemo sedeč položaj »po turško«, temveč je pomembno, da je položaj udoben in sproščujoč. Pri zavzemanju udobnega položaja si lahko pomagamo tudi z različnimi pripomočki, npr. jogijski pripomoček bolester⁷ ali pa s čim drugim, npr. blazina, armafleks ipd. Naša drža naj bo sproščena. Pomembno je tudi, da so naše fiziološke potrebe zadovoljene, se pravi, da nismo lačni ali preveč siti, saj bo to odvrčalo našo pozornost. Naslednja stvar na katero se moramo osredotočiti je prostor v katerem se nahajamo. Zapremo oči in pozornost usmerimo v prostor v katerem smo, zavedamo se sebe v tem prostoru. Pomembno je, da je naš pogled skozi zaprte oči usmerjen vodoravno v prostor, se pravi gledamo direktno predse. Izogibati se moramo osredotočanju na čelo in pogledovanju navzgor, saj s tem v očeh ustvarjamo pritisk⁷. Nato pozornost namenimo svojemu dihanju. Za začetek zgolj opazujemo svoj dih in sledimo temu, kako dih skozi nosnice vstopa v naše telo in ga s tem polni ter kako skozi nosnice tudi izstopa⁷. Na tej točki nam bodo misli verjetno pričele uhajati in divjati po glavi, kar bo najbolj spominjalo na čebelnjak, zato sedaj na vrsto pride uporaba »žariščnega pripomočka« (om, an, itd.), ki nam bo pomagal pri preusmeritvi misli. Našo pozornost torej usmerimo na ponavljanje besedice, ki smo si jo izbrali. Priporočljivo je, da začnemo z 10 do 15 minutami meditacije na dan, potem pa čas postopoma podaljšujemo⁷.

Vizualizacija pomirjujočega dogodka/kraja

Gre za metodo, kjer z uporabo domišljije spreminjamo svoje čustvovanje, notranje fiziološko stanje in vedenje⁴. Ta tehnika namreč pripomore k povezavi našega zavednega in nezavednega uma, s tem pa pomaga našim mislim, da usmerijo telo proti pozitivnim izidom⁹. Poteka tako, da si posameznik predstavlja mirno sceno, prostor itd., ki daje celosten občutek sproščenosti. Pri tem je pomembno, da si posameznik sceno vizualizira z dovolj podrobnostmi, da popolnoma pritegne njegovo oz. njeno pozornost⁴.

- *Kako izvajamo vizualizacijo pomirjujočega dogodka/kraja?*

Vizualizacijo lahko izvajate sami in vizualizirate kraj/dogodek na podlagi nekega opisa, lahko pa vizualizacijo izvedete v paru/skupini – nekdo bere opis oz. govori, drugi poslušajo in vizualizirajo.

»V naši vaji vizualizacije si bomo čim bolj živo predstavljali gozd jeseni. To je lahko gozd, ki ga poznate ali se v njem celo redno sprehajate, lahko ga poznate s fotografij ali televizije, lahko pa je to povsem domišljjski gozd, ki ga boste zdaj ustvarili. Dihajte v svojem ritmu in za začetek samo opazujte, kako zrak vstopi v vaše telo med vdihom in kako ga med izdihom zapusti. ... Potem poskušajte malo

poglobiti vdih in izdih, da postane dihanje mirno in enakomerno. Z mislimi se počasi preselite na rob gozda sredi svetlega jesenskega jutra. Ponoči je deževalo, zdaj pa je jasen, topel dan. Stojite na potki in se razgledujete. Kaj vidite? Kakšna drevesa so pred vami? Bodite pozorni na njihovo velikost, barvo listov, razvejanost. Pogled obrnite tudi v nebo – vidite kakšne oblake, kakšnih oblik in barve so? ... Potem se počasi po potki napotite v gozd. Bodite pozorni na to, po kakšni podlagi hodite – so to korenine, odpadli listi, zemlja ...? Ali slišite svoje korake, kako stopajo po tej podlagi? Svojo pozornost nato usmerite na ostale zvoke, ki jih lahko slišite. Je prisotno ptičje petje ali glasovi drugih živali, lahko slišite veter? Ali pa v gozdu ni izrazitih zvokov in je prisotna tišina? ... Med svojo hojo naprej pridete do majhnega potočka. Sklonite se in v dlan zajamete vodo. Začutite osvežilen hlad na roki, vidite, da je voda bistra. Par kapljic poskusite z jezikom. Kakšen je njen okus? Pustite, da vam voda steče med prsti. ... Ob potočku opazite tudi majhen storž in ga pobere. Na dlani čutite njegovo težo in površino. Nesete ga k nosu in povohate. Ima kakšen vonj? Ob tem postanete pozorni tudi na druge vonje v gozdu. Kaj vohate? ... Potem lahko storž spustite na tla in se počasi vrnete nazaj po potki. Pozorni ste na občutke v telesu. So prisotni prijetni občutki, sproščenost, mir ...? S temi občutki zapustite svoj domišljjski gozd in se počasi vrnite nazaj v to sobo. Pozornost spet usmerite na svoje dihanje. Opazujte nekaj svojih vdihov in izdihov. ... Zavedajte se, kako so vaša stopala trdno na tleh, začutite stol pod vami. ... Rahlo premaknite noge in roke ter zanihajte z glavo. Ko boste pripravljeni, odprite oči»¹⁰.

- Predlog vodene vizualizacije:

<https://www.youtube.com/watch?v=SniEID-xWEQ>

Mišična relaksacija

To je sklop telesnih vaj, za katere je potrebna redna vadba, priporočljivo 20 minut dnevno. 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 sprostitve⁴.

- Kako izvedemo progresivno mišično relaksacijo?

Udobno se namestimo (lahko ležimo ali sedimo), zapremo oči in napenjamo posamezne mišične skupine – 5 sekund in nato počasi začnemo s sproščanjem – 10 do 15 sekund. Običajno začnemo pri dlaneh, nato roke, ramena, čelo, oči, ustnice, cel obraz, vrat, prsi, trebuh, bedra, noge in zaključimo s stopali².

Modri prijatelj

Tehnika modri prijatelj je osnovana na tem, da je pogovor zelo uporaben za reševanje težav. Ob verbaliziranju svojih skrbi, ko se zaupamo učiteljem, mentorjem ali razumnim prijateljem, dobimo

poglobljen in bolj razločen pogled na svojo težavo. Če pa v naši bližini ni nikogar, ki bi se mu lahko zaupali, pa lahko uporabimo svojo zmožnost predstavljanja in si zamislimo, da poleg nas stoji oseba, ki je naš vzornik, oziroma oseba, za katero vemo, da poseduje resnično modrost⁶.

- *Kako izvedemo tehniko modri prijatelj?*

Priporočeno je, da se vprašamo, kako bi ravnali Buda, Dalajlama, Jezus, naš dedek, babica ali naš razumni prijatelj, skratka nekdo, ki mu zaupamo in verjamemo v njegovo modrost. Če želimo doseči usmerjeno domišljijско predstavo, je naš sledeči korak sproščanje, lahko tudi med kolesarjenjem, na sprehodu ali med hojo. Ob tem si zamišljamo, da smo skupaj s svojim vzornikom ali vzornico; naj bo pogovor sproščen, poglobljen in izčrpen, neprisiljen in naraven, kot da se pogovarjamo z nekom, ki ga že dolgo poznamo in pred katerim nimamo zadržkov; predstavljajmo si, da nas naš modri prijatelj samo posluša ali da govori z vami. Lahko si tudi zamislimo, kako bi se ta oseba obnašala, ali pa domnevamo, kaj bi ta oseba naredila v našem primeru, glede na to, da vsaj približno poznamo način njenega razmišljanja, obnašanja in delovanja⁶.

ASMR

ASMR velja za najnovejši trend sproščanja¹¹, njegova popularnost pa se je razrasla predvsem med uporabniki socialnih omrežij. Veliko ASMR posnetkov lahko najdemo tako na Facebooku kot tudi na Youtubu. Gre za tehniko sproščanja pri kateri s pomočjo videoposnetkov različnih zvokov dosežemo globoko sprostitev. Ljudje poročajo tudi o občutkih kot so »topli drget«, »mravljinčenje v možganih«, bistveno pa je, da naj bi posnetki delovali sproščujoče³. Prvi večini ljudi je sprožilec ASMR (»autonomous sensory meridian response«, kar bi bilo mogoče prevesti kot avtonomni senzorični odziv meridianov) šepet, drugi sprožilci pa so na primer lahko še zvok tapkanja z nohti, grizenja hrustljave hrane, zelo počasno gibanje ipd. Intenzivnost občutenja se lahko pri različnih ljudeh razlikuje³.

- *Kako izvedemo tehniko ASMR?*

Pri ASMR gre za to, da videje, ki sprožajo dražljaje snemajo drugi. Naša naloga je zgolj, da na Youtubu poiščemo takega, ki nam odgovarja in pri nas sproži sproščanje, se udobno namestimo in se prepustimo zvokom na videoposnetku. Pomembno je vedeti, da enaki zvoki ne odgovarjajo vsem ljudem, prav tako tudi ne glas osebe, ki ASMR izvaja. Različni sprožilci pa imajo lahko na nas tudi različen vpliv, npr. tapkanje z nohti nas lahko pomirja, medtem ko nas bo žvečenje hrane iritiralo. Pomembno je torej, da najdemo posnetke in izvajalce, ki nam osebno odgovarjajo in ob katerih se lahko sprostimo.

- *Predlog ASMR:*

<https://www.youtube.com/watch?v=7FHHXTUsJx0>

VIRI:

1. Bizjak, E. (2013). *Osebnostna rast in sprostitev*. Maribor: Doba epis.
2. Jeriček Klanšček, H., & Bajt, M. (2015). *Ko učenca stresa stres: priročnik za učitelje in svetovalne delavce*. Ljubljana: NIJZ.
3. Jordan, K. (b.d.). *ASMR: zakaj si milijoni ljudi ogledujejo videoposnetke neznancev, ki šepetajo?* Pridobljeno 2.5.2020, <https://www.bodieko.si/asmr>.
4. Kos Berlak, R. (2016). *Tehnike sproščanja – način obvladovanja stresa*. Pridobljeno 2.5.2020, <https://www.gzs.si/Portals/gradniki-zdravja/Tehnike%20spro%C5%A1%C4%8Danja-na%C4%8Din%20obvladovanja%20stresa.pdf>.
5. Looker, T., & Gregson, O. (1993). *Obvladajmo stres*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
6. Novak, F. (2014). *Kako se s pomočjo imaginacije borimo proti tesnobi?* Pridobljeno 2.5.2020, <https://www.preberite.si/kako-se-s-pomocjo-imaginacije-lahko-borimo-proti-tesnobi/>.
7. Sila, Š. (2017). *Meditacija: podrobni in uporabni napotki za začetnike*. Pridobljeno 1.5.2020, <https://sensa.metropolitan.si/zdrave-odlocitve/ciscenje-telesa-in-misli/meditacija-podrobni-in-uporabni-napotki-za-zacetnike-kako-meditirati/>.
8. Sterle, M. (2015). Vpliv telesne aktivnosti na stres. *Delo in varnost*, 60(1), 37–38.
9. Strniša, K. (b.d.). *5 najboljših tehnik sproščanja*. Pridobljeno 1.5.2020, <https://www.brstpsihologija.si/5-najboljsih-tehnik-sproscanja/>.
10. Tančič Grum, A., & Zupančič-Tisovec, B. (2017). *Tehnike sproščanja – priročnik za udeležence delavnice*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno 1.5.2020, <http://skupajzazdravje.nijz.si/media/tehnike.sproscanja.pdf>.
11. *TOP 5 ASMR-videov za popoln odklop*. (2019). Pridobljeno 1.5.2020, <https://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/top-5-asmr-videov-za-popoln-odklop-498897>.
12. Zalar, D., K. (2013). *Preproste tehnike sproščanja*. Pridobljeno 30.4.2020, <https://mojaleta.si/Clanek/Preproste-tehnike-sproscanja>.

Še nekaj predlogov, ki jih lahko uporabite v razredu*:

Priloga 1: Vaja Dogodki, nad katerimi nimamo nadzora*

TEMA: DOGODKI IN STVARI NAD KATERIMI NIMAMO NADZORA (S)

VAJA 1: Nad čim imam nadzor? (S)

NAMEN:

Cilj delavnice je prepoznati, da nad nekaterimi situacijami/dogodki nimamo nadzora.

Kaj potrebujemo?

- List papirja
- Metode
- Pogovor, individualno delo

NAVODILO:

V življenju nimamo nadzora nad vsemi dogodki in stvarmi. Če bi ga imeli, potem ne bi bilo razloga, da smo pod stresom, saj bi vse potekalo tako kot želimo in pričakujemo. Nadzora nimamo npr. nad vremenom, medtem ko je npr. učenje odvisno povsem od naše volje.

Primer:

Tina in Manca sta se že nekaj časa dogovarjali, da bosta skupaj odšli po nakupih, saj sta si želeli kupiti obleko za prihajajoči šolski ples. Tina se je zares veselila skupnega popoldneva, vendar pa se v nekaj tednih z Manco nista uspeli dogovoriti za ustrezen termin. Kadar je imela Tina čas, ga ni imela Manca in obratno. Datum šolskega plesa se je približeval in Tina je bila zelo pod stresom, ker še ni imela obleke. Pogovor: Učence povprašamo, kaj lahko stori Tina? In kaj bi oni storili?

Nato naj učenci vzamejo prazen list papirja, ki ga razdelijo na 5 področij (DRUŽINA, ODNOSI Z DRUGIMI, ŠOLA IN DRUGE DEJAVNOSTI, ZDRAVJE IN POČUTJE, VEDENJA ZA IZOGIBANJE TEŽAVAM), pod vsako od kategorij naj napišejo težave, ki jih trenutno imajo na tem področju. Ko končajo, obkrožijo tiste probleme, nad katerimi imajo nadzor in jih lahko spremenijo in prečrtajo tiste, nad katerimi nimajo nobenega nadzora.

Nauk delavnice je, da naj svoj trud usmerijo na probleme, nad katerimi imajo nadzor in posledično lahko kaj spremenijo.

Priloga 2: Vaje iz dihanja*

VAJA 1: Opazovanje dihanja (M, S)

Vajo pričnemo z demonstracijo dihanja, sploh za mlajše otroke je to zelo pomembno, saj se na proces dihanja običajno ne ozirajo oz. niso nanj pozorni. Začnemo z opisom in demonstracijo vdih – kako hladen zrak vstopa skozi naše nosnice in kako izdihnemo topel zrak skozi usta. Namen usmerjene pozornosti ni sprememba ritma dihanja ali poglobljanje diha, ampak samo usmerjena pozornost na dihanje. Štetje posameznih dihov nam pomaga pri ohranjanju pozornosti na dihanje, tudi večini otrok je v veliko pomoč, če štejemo: ena-vdih, ena-izdih, dva-vdih, dva-izdih ..., pet-vdih, pet-izdih. Nato začnemo spet pri ena-vdih Otroci si lahko za lažje usmerjanje pozornosti v mislih štejejo. Opozorimo jih, da morajo biti pozorni na dihanje samo, če pa jim misli uidejo (naj bodo pozorni tudi na to – kako jim misli begajo), pa naj jih poskušajo zopet umiriti in se osredotočiti nazaj na dihanje. Ko otroci osvojijo čuječe dihanje, lahko pred različnimi stresnimi dogodki v šoli (npr. preverjanja znanja, tekmovanja, ko so nemirni) izvajamo vajo s tremi čuječimi dihi.

NAVODILO: Opazuj tvoje dihanje, ko potuje skozi tvoje telo. Pozoren bodi na vdih – kako zrak vstopa skozi nos, gre po telesu in kako ga izdihneš skozi usta. Ne poskušaj spreminjati svojega dihanja, samo opazuj kako dihaš. Ne razmišljaj nič drugega. Če tvoje misli zbežijo drugam je to povsem običajno in ni narobe, nežno in počasi jih pripelji nazaj in se osredotoči na dihanje.

VAJA 2: Uspavanje plišaste igračke (M)

Vaja je namenjena predvsem mlajšim otrokom. Otroci se uležijo na tla, na trebuh si položijo plišasto igračo. Podamo navodilo, da naj z dihanjem poskušajo »uspavati« svojo igračo, ne da bi dihanje spreminjali.

NAVODILO: Uleži se in na trebuh položi svojo igračko. Kaj se dogaja, ko dihaš? (guganje).Zdaj bomo z guganjem, ki ga povzroča tvoje dihanje igračo poskušali uspavati. Samo dihaj, nič počasneje ali hitreje kot sicer. Opazuj tvoje dihanje, ko potuje skozi tvoje telo. Pozoren bodi na vdih – kako zrak vstopa skozi nos, gre po telesu in kako ga izdihneš skozi usta. Ne poskušaj spreminjati svojega dihanja, samo opazuj kako dihaš. Ne razmišljaj nič drugega. Če tvoje misli zbežijo drugam je to povsem običajno in ni narobe, nežno in počasi jih pripelji nazaj in se osredotoči na dihanje.

*Obe vaji sta vzeti iz Jeriček Klanšček, H., & Bajt, M. (2015). *Ko učenca stresa stres: priročnik za učitelje in svetovalne delavce*. Ljubljana: NIJZ.