



TEHNIKE SPROŠČANJA

- Stres in napetost sta pogosti pritožbi, ki se pojavljata v vseh starostnih obdobjih. Navadno hitreje poročamo in zaznamo dogajanje na telesni ravni, kot prepoznavamo svoje misli ali skrbi, ki so povezane s tem.
- Občutki stresa in napetosti so pogosto povezani z določenim duševnim dogajanjem, npr. anksioznostjo, depresivnostjo in nizko samopodobo.



- Ob naši napetosti/doživljanju situacije kot ogrožajoče, se aktivira naš »boj ali beg« odziv, ki predstavlja avtomatski mehanizem, ki nas pripravi, da bi se iz ogrožajoče situacije umaknili oziroma če to ni mogoče, se z njo spopadli.
- Dogajanje na telesni ravni, ki se pojavi v tem trenutku, pomaga telesu pri umiku iz situacije ali boju.
- Na ravni telesnih občutkov lahko opazimo potenje, napetost v mišicah, hladne in potne roke, slabost, suha usta, omotico, pospešen srčni utrip, pospešeno dihanje, ...
- Sproščanje je fiziološko stanje, ki je ravno nasprotno tistemu, ko smo pod stresom. Sproščanje je **veščina, spretnost** in sproščenost je stanje, ki ju osvojimo in dosežemo skozi **redno, dnevno ponavljanje** v praksi.
- Z učenjem sproščanja se naučimo pridobiti večjo kontrolo nad našimi telesnimi odzivi.
- Učenje tehnik sproščanja lahko v posamezniku zbudi koristne občutke nadzora nad telesnim dogajanjem.



Anja Gams, mag. psih.

Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Koper





TEHNIKE SPROŠČANJA

Trebušno dihanje

Tehnika, ki predstavlja globlje, počasnejše dihanje v primerjavi z normalnim dihanjem in se dogaja nižje v telesu (bolj v predelu trebuha, kot v predelu prsnega koša).

Sporoča telesu, da je varno, da se sprosti.

Postopek

1. Tehniko trebušnega dihanja izvajaj sede/leže.
2. V kolikor gre, med izvajanjem zapri oči.
3. Eno roko položi na trebuh, drugo na prsi ter poizkušaj med dihanjem premikati samo roko na trebuhu, medtem ko roka na prsih miruje.
4. Upočasni svoje dihanje.
5. **Vdihuj**, medtem ko šteješ do **4**, za trenutek **zadrži dih** (štej do **2**) in nato **izdihni** zrak, medtem ko šteješ do **4**.
6. Pomembno je, da skušaš najti ritem dihanja, ki je zate prijeten.
7. Skušaj vdih in izdih ohranjati tekoč, miren in povezan.










TEHNIKE SPROŠČANJA

Tehnika prizemljitve

Postopek

- Naštej **5 stvari**, ki jih lahko **vidiš**. 
Poišči majhne podrobnosti kot so vzorci na stropu, način kako se svetloba odbija od podlage ali morda kakšen predmet v okolici, ki ga nisi še opazil.
- Naštej **4 stvari**, ki jih lahko **slišiš**. 
Osredotoči se na zvoke, na katere po navadi nisi pozoren, kot npr. tiktakanje urinih kazalcev, zvok prometa v ozadju, vetra, ...
- Naštej **3 stvari**, ki jih lahko **občutiš**. 
Opazuj občutek oblačil na telesu, občutek sončnih žarkov na tvojem obrazu, občutek stola na katerem sediš. Vzemi predmet in poglej, koliko je težek, kakšne teksture je.
- Naštej **2 stvari**, ki ju lahko **vohaš**. 
Poskusiti opaziti različne vonjave okoli tebe, lahko je to vonj osvežilca zraka ali sveže pokošene trave, morda kakšna dišava za prostor, rože, dišeča svečka, ...
- Naštej **1 stvar**, ki jo lahko **okušaš**. 
Lahko imaš s seboj žvečilni gumi, bonbon ali majhne prigrizke in ga okušaš v tem trenutku. Preusmeri svojo pozornost na vse okuse.





TEHNIKE SPROŠČANJA

Miselne vaje

(Izberi dve do tri, ki ti najbolj ustrezata)

- Poimenuj vse modre/rumene/rdeče stvari, ki jih vidiš okoli sebe.
- Opiši korake, ki so potrebni za izvedbo neke aktivnosti, ki jo dobro poznaš (npr. kako metati na koš pri košarki, kako pripraviti najljubši obrok, ...)
- Odštevaj - začni pri 100 in odštevaj za 7.
- Izberi si predmet in ga podrobno opiši. Opiši njegovo barvo, teksturo, velikost, težo, vonj in še karkoli drugega, kar opaziš.
- Črkuj svoje ime za nazaj. Nato črkuj za nazaj še imena treh znancev.
- Naštej vse družinske člane, njihovo starost in najljubšo aktivnost.
- Preberi nekaj za nazaj, črko po črko in počni to nekaj minut.
- Pomisli na predmet in ga nariši v mislih ali po zraku s prstom. Poskusi narisati svoj dom, vozilo ali žival.



TEHNIKE SPROŠČANJA



Tehnika progresivne mišične relaksacije

Tehnika, ki nam je v pomoč pri učenju razlikovanja in prepoznavanja občutkov napetosti in popolne sproščenosti v mišicah.

Razvija zavedanje o morebitnih sprožilcih tesnobe preko telesnih občutkov in uči vzpostavljati povezavo med napetimi mišicami in miselno sproščenostjo, umirjenostjo.

Postopek



Progresivno mišično sproščanje izvajamo tako, da ležimo na ravni površini na hrbtu. Glavo in vrat si lahko podpreš z blazino. Med izvajanjem lahko tudi sediš v udobnem stolu, kjer je glava dobro podprta.

V kolikor gre, je priporočljivo, da imaš zaprte oči.

Tekom progresivne mišične relaksacije najprej napneš in nato sprostiš posamezne mišične skupine. Posamezno mišično skupino držiš napeto in šteješ do 5, nato jo sprostiš. Med vsako mišično skupino je priporočljiv krajši premor (do 20 sekund).

- 1. Spodnji del roke** – stisnemo pest in pritegnemo roko.
- 2. Zgornji del roke** – stisnemo roko tesno ob telo.
- 3. Spodnji del nog** – stegnemo noge in pritegnemo prste na nogah.
- 4. Stegna** – stisnemo noge skupaj
- 5. Trebuh** – stisnemo trebušne mišice in jih skušamo potisniti čim bolj proti hrbtenici.
- 6. Zgornji del prsi in hrbta** – vdihnemo v zgornji del pljuč in zadržimo dih medtem, ko štejemo do 10.
- 7. Zadnji del vratu** – glavo nagnemo nazaj.
- 8. Ramena** – privzdignemo ramena proti ušesom.
- 9. Ustnice** – stisnemo ustnice, brez da bi stiskali tudi zobe.
- 10. Oči** – zapremo oči in skušamo z zaprtimi očmi mežikati.
- 11. Obrvi** – obrvi skušamo pritegniti skupaj
- 12. Čelo in lasišče** – privzdignemo obrvi.

