



## S sprostivijo do boljšega počutja

### Uvod

Današnji ritem življenja nas pogosto sili v situacije, ko se počutimo nelagodno, smo napeti ali tesnobni. Preplavljajo nas zaskrbljujoče, negativne misli ob katerih občutimo jezo, tesnobo, žalost, razočaranje...

Vprašaje je, kako ohranjati notranje ravnovesje, da bomo kos stresnim dejavnikom in bomo ob tem še ohranili dobro razpoloženje. Vsi vemo, da je protiutež obremenitvi (stresu) razbremenitev ali z drugimi besedami sprostitev. Tekom življenja smo se marsičesa naučili: veliko v procesu šolanja, v času zaposlitve, pridobivali smo različne izkušnje tekom življenja. To področje je bilo zapostavljeno in pomanjkljivo.

Zavedati se moramo, da počitek ali lenarjenje še ni sproščanje in sprostitev. Pri tem se le delno sprosti naše telo - mišice, misli pa so ponavadi še vedno zaskrbljujoče. Zato se je o sproščanju potrebno poučiti, da bomo s tem koristili sebi ter ohranjali tako duševno, kot telesno zdravje.

Kadar smo v stiski ali pod stresom se je težko sprostiti, ker prevladuje preveč negativnih dejavnikov, od telesnega slabšega počutja do slabih misli in čustev. Takrat je pomembno, da to stanje pri sebi prepoznamo in se zavedamo, da je to posledica stresa in ne neke bolezni, kar si nekateri pogosto razlagajo.

Prav zato je pomembno, da se sproščanja naučimo, ko smo v dobri kondiciji in smo bolj pripravljeni na obremenitve. Sprostitev nam prinaša ugodje, s tem pa tudi lepše misli in prijetnejša čustva. Tako »opremljeni« smo bolj pripravljeni na obremenitve in jih lažje prenašamo. Seveda le nekaj časa. Če se obremenitve nabirajo iz dneva v dan, tako izčrpamo vse rezerve in ker novih okrepitev ni, se ravnovesje poruši.

Človek se znajde največkrat v duševni ali telesni krizi in potrebuje pomoč.

### Splošno o stresu

Od nekdaj je poznan stres, poznamo ga vsi, saj nas spremlja na vsakem koraku in ne izbira starosti. Beseda sama izhaja iz tehničnih strok in v fiziki pomeni:

- zunanji pritisk na predmet, sprememba na predmetu pa se imenuje obremenitev.
- Stres pomeni tudi odziv organizma na škodljive zunanje vplive.
- Pomeni tudi program telesnega prilagajanja novim okoliščinam z zaznavo in pripravo telesa na posebne obremenitve.
- Stres je sklop odzivov organizma na delovanje stresorjev, ki poteka po zakonitem vzorcu



Vsi stresorji ali stresni dejavniki niso škodljivi, ampak so tudi pozitivni, ki nas vzpodbujajo k aktivnosti in k novim izzivom. Govorimo o pozitivnem stresu (eustres) za razliko od negativnega, škodljivega stresa (distres).

Na stres so telo odzove z nespecifično telesno in presnovno reakcijo, ki zajame ves organizem in poveča možnost organizma na preživetje. Govorimo o adrenalinskem, kortizolskem in citokinskem odgovoru organizma. Pospeši se srčni utrip in moč krčenja srčne mišice, poveča se pretok krvi skozi možgane, srce in mišice, skozi druga tkiva se pa zmanjša. Tako zagotavlja dovolj krvi in kisika za povečano delo mišic in dobro živčno usklajenost. Pospeši se sproščanje energetskih virov iz rezerv v kri, glukoze in prostih maščobnih kislin iz jeter in maščevja, da so na voljo mišicam in živčevju za povečane potrebe.

Stres je lahko :

- Akuten (neprijeten film, nepričakovan ali neprijeten dražljaj, izguba, hud konflikt, prepir, ponižanje, nezgoda, bolezen, operacija...)
- Kroničen (pretirano delo, nespečnost, enolično delo, neugodna finančna situacija, dolgotrajna bolezen, zdravljenje, poškodbe...)
- **Znaki stresa:**
  - Telesni : pospešen utrip srca, pospešeno dihanje, slabost, napetost v mišicah in posledične bolečine, glavobol, prebavne motnje, izpuščaji na koži
  - Občutki – čustva : potrtost, jeza, napetost, pretirana občutljivost, razdražljivost, prepirljivost
  - Misli : slabo se počutim, preveč je vsega, grozno je, kar se mi dogaja, vsi pritiskajo name, ne zmorem več...
  - Vedenje : neorganiziranost, jokavost, nespečnost ali preveč spanja, pomanjkanje volje, izguba smisla za humor...

**Posledice stresa :**

Dolgotrajen stres lahko v telesu povzroča spremenjeno delovanje nekaterih organskih sistemov v tolikšni meri, da privede do motenj oziroma psihosomatskih bolezni.

Najpogostejša obolenja so : bolezni srca in ožilja, bronhialna astma, bolezni imunskega sistema, kožne bolezni, rakasta obolenja, duševne motnje, med katerimi je najbolj znana pretirana tesnoba ali anksioznost.

## SPROSTITEV IN SPROŠČANJE

Sproščanje je eden od osnovnih načinov obvladovanja stresa. To pa še ni vse. Stresa se je potrebno lotiti celovito, se poglobiti v vzroke in posledice. Potrebno si je vzeti čas in ugotoviti vzorce vedenja ter možnost, kako te vzorce spremenimo ali na novo zgradimo. Sprostitev nam je pri tem v pomoč in podporo, da začnemo spreminjati lastno vedenje in mišljenje.

S sproščanjem dosežemo v telesu ravno nasprotno fiziološko stanje, kot ga sproži stresna situacija. Zmanjša se srčni utrip, zniža se krvni tlak, umiri se dihanje, sprosti se napetost v mišicah.... S pomočjo sprostitve je telesno počutje prijetnejše, posledično se umirijo tudi misli. Tako se sproščenost iz telesa širi tudi na kognitivno raven. Z redno vadbo dosežemo večjo sproščenost skozi ves dan, hkrati pa preprečujemo nastanek stresa.



Načinov sproščanja je veliko in vsak si izbere tisto dejavnost, ki mu najbolj ustreza in ga sprosti. Za nekatere je to nekaj čisto vsakdanjega in preprostega, kot na primer : vroča kopel, počitek s poslušanjem glasbe, umirjeno dihanje itd. Za nekoga je sprostitelj sprehod v naravi ali delo na vrtu, za drugega so to ročna dela, delo z računalnikom, reševanje križank in še mnogo drugih možnosti. Na splošno velja, da je učinkovita tista sprostitelj, ki je posamezniku naravna, mu je v veselje in pri tem uživa.

V današnjem času je ponudba za sprostitelj v rekreativno- športnih objektih raznovrstna in dostopna ljudem. Na voljo so vadbe joge, pilatesa, aerobike, meditacij .plesa....Pomembno je, da dejavnosti, ki jih posameznik izbere za sproščanje ne predstavljajo dodatne obremenitve, saj bi s tem dosegli ravno nasprotno od pričakovanega.

Ne glede na to, katero aktivnost si izberemo za sprostitelj, je pomembno, da so naše misli usmerjene v tukaj in sedaj in v prijetne občutke, ki jih med aktivnostjo občutimo v telesu. Pozornost je usmerjena tudi v dihanje.

V nadaljevanju so predstavljene tehnike sproščanja, ki so enostavne, preizkušene v praksi in učinkovite. Za njihovo izvedbo ne potrebujemo nobenih pripomočkov ali posebne opreme. So poceni in jih lahko izvajamo, kjerkoli se nahajamo. Vendar pa se jih je potrebno naučiti. Učinkovite so tudi pri zdravljenju anksioznih motenj.

## **Tehnike sproščanja :**

### **Dihalne tehnike**

Kadar smo napeti , postane naše dihanje plitvo, površno, hitro in se dogaja v prsih. Sproščeni dihamo mirno, polno in s trebušno prepono.

Obstajajo različne tehnike dihanja:

- dihanje s trebušno prepono,
- dihanje s podaljšanim izdihom,
- globoko dihanje,
- ritmično dihanje

V praksi se največ uporabljata dve preprosti a učinkoviti dihalni tehniki :

1. Vdih skozi nos, izdih skozi usta, dihamo s trebušno prepono
2. Vdih skozi nos, podaljšan izdih skozi usta. Izdihnemo skozi rahlo priprte ustnice, polglasno in kontrolirano. Dolžina vdih je individualna in jo določi vsak zase, dihamo prav tako s trebušno prepono. Da osvojimo svoj ritem si lahko pomagamo s štetjem : pri vdihu štejemo do 3, ob izdihu do 5. Razmerje je lahko tudi 5 : 8 ali 7 : 11.

Med izvajanjem dihalnih tehnik je pozornost ves čas usmerjena v samo dihanje in istočasno v doživljanje prijetnih telesnih občutkov.

Čeprav sta obe tehniki enostavni je pri izvedbi potrebno paziti, da izdih ni predolg ter da vdih ne zadržujemo predolgo. V tem primeru se lahko pojavi vrtoglavica, kar je neprijetno, vendar prehodno. Vajo za kratek čas prekinemo in dihamo normalno.



## Postopna mišična sprostitvev - Progresivna mišična sprostitvev

Prvi je tehniko progresivne mišične relaksacije opisal Dr. Edmund Jacobson (1930). In se po njem tudi imenuje. Izhajal je iz predpostavke, da psihična sprostitvev izhaja iz telesne sprostitve. Tehnika je enostavna in se jo zlahka naučimo. Najboljše in najlažje se je tehnike naučiti s pomočjo terapevta, pozitivne so tudi izkušnje z učenjem v skupini. V pomoč pri učenju so pisna navodila, kasete ali CD z navodili. S tehniko postopne mišične sprostitvev v natančno določenem zaporedju zategujemo (krčimo) in sproščam o 16 mišičnih skupin. Vedno napnemo le eno mišično skupino, kar imenujemo zategnitev (napetost). To traja 5 sekund, nato napetost popustimo in mišica se sprosti. Pustimo, da je mišica sproščena dvakrat dalj – 10 sekund. Pri tem pozornost osredotočimo na neprijeten občutek napetosti v mišicah, in pri sprostitvi prijeten občutek ohlapanosti mišice, toplote ali prijetne teže. Intenzivnost zategnitve oziroma napetosti je individualna. Pojav bolečine ne vodi v sprostitvev, zato moramo ob pojavu bolečine zategnitev mišice takoj popustiti. Vsak korak ponovimo dva krat.

### Postopna mišična relaksacija poteka v sledečem zaporedju:

#### 1. korak:

Stisnemo desno pest – držimo, sprostim in ponovimo.

(Pest z dlanjo obrnjeno navzdol proti telesu in dvignemo sklep proti zgornjemu delu roke. Isto ponovimo z drugo roko in nato še z obema hkrati.

Pri vsakem koraku se osredotočimo na opazovanje občutkov v mišicah, najprej na občutke pri napetih mišicah, ki so v večini neprijetni, ker so mišice napete, pri popuščanju napetosti v mišicah pa se posvetimo prijetnim občutkom, ko so mišice sproščene, ohlapse in se pojavi občutek prijetne toplote, prijetne teže in podobno.

#### 2. korak:

Pritisnemo nadlaket (komolce) k trupu – držimo, sprostim in ponovimo. Nadlaket pritegnemo k telesu, vendar brez dotika s telesom. Spodnji del roke naj mlahavo visi na podlagi.

#### 3. korak

Visoko dvignemo obrvi in nagubamo čelo – držimo, sprostim in ponovimo.

Potegnemo obrvi navzdol in skupaj (namrščimo se) – sprostim in ponovimo.

#### 4. korak

Dobro zatisnemo oči –držimo, sprostim in ponovimo.

#### 5. korak

Stisnemo ustnici skupaj – držimo, sprostim in ponovimo.

Močno stisnemo zobe in jih pokažemo vse do koticov ust – sprostim in ponovimo.



#### 6. korak

Pritisnemo vrat nazaj, glavo naprej – držimo, sprostim in ponovimo.

Sklonimo glavo naprej, z brado proti trupu – držimo, sprostim in ponovimo.

#### 7. korak

Dvignemo obe rami močno navzgor, vse do ušes – držimo, sprostim in ponovimo.

#### 8. korak

Globoko vdihnemo (prsno) skozi nos, zadržimo zrak za 10 sekund in počasi izdihnemo skozi usta, ponovimo.

#### 9. korak

Potegnemo trebuh navznoter (stisnemo trebušne mišice) – držimo, sprostim in ponovimo.

#### 10. korak

Stisnemo kolena skupaj – sprostim in ponovimo.

#### 11. korak

Iztegnemo obe nogi naprej, jih dvignemo, potisnemo nožne prste proti kolenom, zadržimo – sprostim in ponovimo.

Sproščanje zaključimo s podoživljanjem prijetnih občutkov, ki smo jih zaznali na svojem telesu, na primer: ponovno občutimo toploto v telesu, prijetno težo, prijetno ohlapnost in sproščenost mišic, prijetno utrujenost in umirjenost.

Počasi pozornost preusmerimo v prostor, kjer se nahajamo, in po odštevanju od 5 do 0 počasi odpremo oči ter se na koncu še prijetno pretegnemo.

### **Kako se tehnike učimo?**

Učenje naj poteka v prostoru, kjer se dobro počutimo in smo ga vajeni. Prostor naj bo primerno svetel in topel. Najbolje je, da je to vedno isti prostor. Potrebujemo še stol z naslonjalom. Pred učenjem poskrbimo za udobno obleko in obutev. Zategnjeni pasovi, visoko zapeti ovratniki, pretopla obleka, čevlji z visoko peto, vse to sproščanje ovira. Pri zategnitvi obraznih mišic so ovira tudi očala, zato jih je v času sproščanja najbolje odložiti.

Najprimernejši čas za učenje je čas med posameznimi glavnimi obroki, oziroma eno uro po glavnem obroku. V tem času se želodec razbremeni. Kadilcem svetujemo, da vsaj 20 minut pred sproščanjem ne kadijo, ker dihalne tehnike lahko sprožijo kašelj. Pred sproščanjem poskrbimo tudi za odvajanje (mehur, črevo). V času učenja izvajamo vse tehnike sede, naslonjeni na naslonjalo, tako da daje naslonjalo oporo hrbtu. Roke so položene ob telesu ali mirno počivajo v naročju. Noge so v kolenih skrčene. Vzporedno in v pravem kotu se s celimi stopali dotikamo tal. Če je le možno vaje izvajamo z zaprtimi očmi.

Ko tehnike obvladamo se lahko sproščamo tudi leže.



## Učinki sproščanja

S tehnikami sproščanja zmanjšujemo delovanje simpatičnega živčnega sistema, kar omogoča, da se razbremenimo, osvežimo in naberemo novih moči. Umirimo in preusmerimo misli od zaskrbljujočih vsebin na bolj prijetne in vzpodbudnejše. Sproščeni smo bolj dovtetni za prijetne aktivnosti, te pa nas krepijo za obvladovanje stresnih dejavnikov oziroma obremenitev.

Poleg tega ima sproščanje še vrsto drugih dobrodejnih učinkov, ki prinašajo daljnoročne koristi: Omenjam le nekatere: znižuje vrednosti holesterola, krvnega sladkorja in krvnega tlaka, kar zmanjšuje tveganje za druge bolezni (zvišan krvni tlak, migrena, astma, kronična zaprtost...), zvišujemo energetski nivo in produktivnost, izboljšujemo koncentracijo in spomin, zmanjšamo nespečnost in utrujenost,

## Sklep

Vedno bolj se ljudje ozaveščamo o zdravem načinu življenja, ki pripomore k ohranjanju in krepitvi tako duševnega kot telesnega zdravja. Tudi odgovornost posameznika za lastno zdravje se povečuje. Velik pomen ima v današnjem času sprostitiv, saj smo sproščeni bolj pripravljeni za premagovanje vsakodnevnega stresa. Sprostitiv nas napolni s pozitivno energijo in nam daje moč za nove napore. Ni toliko pomemben način sproščanja, važno je, da je dosežen blagodejni učinek. Nekaj stresa, ki ga navadno spremlja koristna tesnoba potrebujemo, zato da smo še vedno dejavni, ustvarjalni tako doma kot izven doma.

## Literatura

1. Adamič Pavlovčič D. Obvladovanje stresa in sproščanje. Vita. Strokovna zdravstveno vzgojna revija 2001; 7(29):8-9.
2. Bauer BB, Hill S. Pot v mentalno zdravje: načrtovanje zdravstvene nege in postopki. Ljubljana: Izdano v samozaložbi; 1992:192-93.
3. Gregson O, Looker T. Obvladajmo stres. Ljubljana: Cankarjeva založba; 1993:141
4. Gruden A. Obvladovanje stresa in sproščanje. Vita. Strokovna zdravstveno vzgojna revija 2001; 7(29): 8,9.
5. Špilak R. Pomen zdravstvene vzgoje v obravnavi bolnika s panično motnjo. (diplomska naloga). Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo; 2005:33-34, 36-37
6. Kovač Vouk L. Tehnike sproščanja. V: Žmitek A, ur: Psihoterapevtski ukrepi za vsakdanjo rabo. Zbornik. Begunje : Psihiatrična bolnišnica Begunje; 2011.

**Pripravila: Rozika Špilak**  
**TVŽU Društvo upokojencev Bled**