

Relaksacja oraz alternatywne  
sposoby rozładowywania  
napięcia

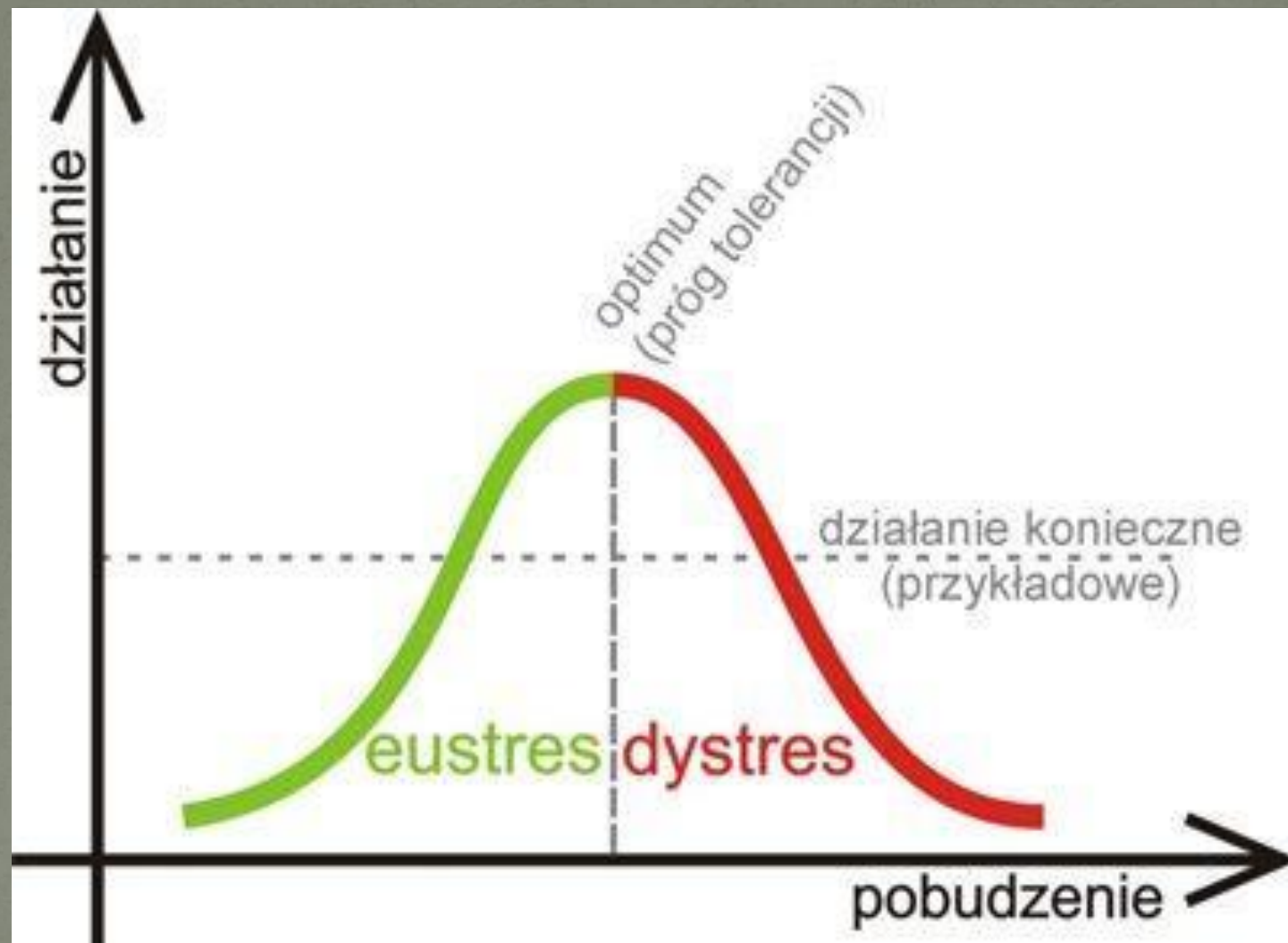


# Stres

- Stres jest nieodłącznym elementem życia i doświadczają go wszyscy ludzie. Nikt nie jest na niego w pełni odporny.
- Stres wywołuje się, gdy umysł i ciało reagują na jakąś realną lub wyobrażoną sytuację.
- Czynniki powodujące stres nazywamy **stresorami**.

# Czy stres może być dobry?

- Czasami stres jest czymś korzystnym, a nawet pożądanym. Często jednak, zwłaszcza wtedy, gdy utrzymuje się przez długi czas, może wyczerpać organizm, doprowadzając do jego niewłaściwego funkcjonowania lub choroby.
- Stresu nie da się zupełnie wyeliminować z naszego życia.
  - **Stres negatywny** – powoduje bezradność, frustrację, rozczarowanie. Ma niekorzystny wpływ na zdrowie.
  - **Stres pozytywny (eustres)** – przynosi poczucie osiągnięcia czegoś, satysfakcji, spełnienia, sensu. Sprawia, że osoba czuje się zdrowa i zrównowazona.



# Skutki stresu

- Kiedy znajdujemy się w sytuacji, którą **interpretujemy** jako przekraczającą nasze możliwości, układ nerwowy wysyła informację o potrzebie uruchomienia reakcji stresowej do **gruczołów wydzielania wewnętrznego**.
- Współczulny układ nerwowy wydziela **adrenalinę i noradrenalinę**, które podnoszą aktywność organizmu, mobilizują do działania. Stąd **podwyższone tętno, rozszerzone źrenice, odpływ krwi do mięśni** itd. Jeśli sytuacja stresująca trwa dłużej, oś podwzgórze – przysadka - nadnercza zaczyna uwalniać **kortyzol** – hormon stresu.

# Fazy reakcji organizmu na stres

FAZA MOBILIZACJI (REAKCJA ALARMOWA)	FAZA ADAPTACJI (STADIUM ODPORNOŚCI)	FAZA DESTRUCJI (STADIUM WYCZERPANIA)
<ul style="list-style-type: none"><li>•Występuje pełna mobilizacja organizmu na poziomie biologicznym</li><li>•Emocje rosną, a ich podwyższony poziom sprawia, że Twoje działanie staje się dynamiczne, a sprawność działania istotnie wzrasta.</li><li>•Organizm i umysł przygotowują się do ważnego wydarzenia – wzrasta wrażliwość na bodźce, koncentracja uwagi, pamięć, szybkość dokonywania skojarzeń.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•sytuacja wywołująca stres przedłuża się</li><li>•organizm dąży do wytworzenia odporności na szkodliwy czynnik, a procesy fizjologiczne zaczynają powracać do normy</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Jeżeli sytuacja trwa nadal, a emocje rosną na skutek zbyt intensywnego i długiego oddziaływania szkodliwego czynnika, zostaje osiągnięty punkt, w którym organizm nie jest w stanie dłużej utrzymać swej odporności</li><li>•Gdy taki stan przedłuża się, dochodzi do wyczerpania organizmu, czego konsekwencją mogą być choroby, a nawet śmierć.</li></ul>

# Czynniki indywidualne wpływające na reakcję stresową

- Stresor powoduje powstanie w nas stresu, a ten z kolei przyczynia się obniżenia naszej efektywności, samopoczucia, a nawet do powstawania chorób.
- **Nie musi tak być!**
- Ten proces zależy także od psychologicznych moderatorów oraz strategii radzenia sobie ze stresem. Nie bez znaczenia jest także ogólny styl życia.

# Czynniki indywidualne wpływające na reakcję stresową

- Umiejscowienie kontroli
- Twardość psychiczna oraz odporność psychiczna
- optymizm

W jaki sposób można radzić sobie ze stresem?

# Radzenie sobie ze stresem - style

- **Skoncentrowane na problemie to:**
  - samodzielna lub przeprowadzona z pomocą osób życzliwych analiza sytuacji,
  - rozpoznanie przyczyny problemu
  - szukanie sposobów rozwiązania problemu.
- **Skoncentrowane na emocjach** to nie rozwiązanie samego problemu, lecz dostarczenie sobie ulgi emocjonalnej, rozładowanie napięcia towarzyszącego stresowi np. poprzez:
  - płacz (to ujście dla poczucia żalu, bezradności),
  - krzyk, uderzenie pięścią w stół (to wyrzucenie z siebie złości),
  - wyładowanie nagromadzonej energii (np. poprzez szybki spacer),
  - stłumienie przykrych uczuć lekami uspokajającymi czy alkoholem
  - Działania skoncentrowane na emocjach często rzeczywiście wyciszają, pozwalają ochłonąć, nabrać dystansu do sprawy. Spełniają one swoją rolę, zwłaszcza, jeśli są tylko wstępem do innych, bardziej racjonalnych działań.
- **Skoncentrowane na unikaniu** to podejmowanie działań zastępczych, odwracających uwagę od źródła stresu, jak np.:
  - pogrążenie się w pasjonującej lekturze,
  - uczestnictwo w imprezach towarzyskich,
  - intensywne zajęcia domowe, np. sprzątanie w szafie
  - Stosując strategię unikową ogranicza się negatywne odczucia, ale też nie rozwiązuje się problemu.

# Radzenie sobie ze stresem

- Jakie **strategie** można zaproponować naszym podopiecznym?

A close-up photograph of a large, spiral seashell with a white and brown mottled pattern, resting on a sandy beach. The shell is positioned in the lower-left foreground. In the background, the ocean waves are visible, with white foam washing onto the shore. The lighting is soft and warm, suggesting a sunset or sunrise. The word "Relaksacja" is overlaid in the center of the image in a white, serif font.

Relaksacja

# Na początek mały eksperyment...

- Usiądź na krześle pochylony do przodu i skulony. Napnij swoje ciało i przyjmij taką pozycję ciała, jak byś się właśnie stresował. Przyjmij zmartwiony grymas na twarzy i zacznij szybko i płytko oddychać. Pomyśl teraz o czymś stresującym. Wyobraź to sobie i wczuj się w to wyobrażenie tak, aby poczuć stres.
- I teraz nagle zmień fizjologię swojego ciała – usiądź jak najwygodniej możesz, odpręż swoje mięśnie, uśmiechnij się i zacznij głęboko oddychać. Z zamkniętymi oczami nadal myśl o tej stresującej sytuacji. Czy coś się zmieniło?

# Relaksacja może oznaczać:

- 1) rozluźnienie blokujących napięć w układzie mięśniowym
- 2) uspokojenie i zharmonizowanie negatywnych emocji
- 3) uwolnienie się od nadmiaru stresu powstałego na skutek napięcia psychicznego
- 4) uspokojenie myśli i rozwinięcie zdolności świadomego posługiwania się procesami myślowymi
- 5) stan głębokiej ciszy wewnętrznej, w której świadomość nadal jest w pełni przytomna.

# W stanie relaksu dochodzi to zmian fizjologicznych, takich jak:

zmniejszenie  
napięcia mięśni,

obecność fal alfa w  
czynności  
elektrycznej  
mózgu

zmniejszenie  
tempa przemiany  
materii,

rozszerzenie  
naczyń  
krwionośnych

zmniejszenie  
poziomu kwasu  
mlekowego,

zwolnienie i pogłębienie  
oddechu przez co zmniejsza się  
zużycie tlenu przez organizm, a  
serce pracuje oszczędniej,



# Zastosowanie

- Relaksacja jest wykorzystywana w psychologii przy leczeniu
  - depresji,
  - nerwic,
  - napadów lękowych,
  - bezsenności, koszmarów,
  - bólów głowy,
  - nadciśnienia,
  - przewlekłego bólu.
- Pomaga utrzymać zdrowie i równowagę.

# Wskazówki do ćwiczeń

- na początku praktykować krótko, ale często:
  - ćwiczyć codziennie, chociażby 10 minut
- stworzyć odpowiednie warunki
  - spokojny okres w ciągu dnia,
  - wygodny strój,
  - wywietrzone pomieszczenie,
  - nie ćwiczyć po posiłku
- wnosić relaksację do życia codziennego,
- odpowiednie podejście: ćwiczyć dla przyjemności i pozytywnych efektów

# Odczucia pojawiające się podczas ćwiczenia relaksacji

- Podczas ćwiczenia relaksacji mogą pojawiać się różne doznania w ciele czy zmiany w sposobie myślenia.
  - Rozluźnienie odczuwane jest zazwyczaj jako ciężkość ciała i przyjemne mrowienie.
  - Pojawiają się również odczucia ciepła, miękkości, lekkości.
  - Na poziomie umysłu- wrażenie spokoju, wyciszenia, poszerzenia lub przeciwnie- zawężenia uwagi.
  - Pojawiać się mogą również **wrażenia kołysania, wirowania, zapadania się, mrowienia, kłucia, swędzenia, natłoku myśli**. Wszystkie one są wynikiem uwalniania się napięć.

# Relaksacja ruchowa- pulsowanie

- Pulsowanie to mało znana, jednak prosta i skuteczna metoda, związana z „chińską jogą” - qi gong.
  - Stajemy w rozkroku, nogi na szerokość ramion, kolana powinny być lekko ugięte. Ręce luźno wzdłuż ciała, oczy zamknięte. Ciało rozluźnione. Wykonujemy „pulsowanie”, w rytmie około 2 razy na sekundę. Podnosimy się na palcach, odrywając pięty od podłoża na wysokość ok. 2 cm i następnie, swobodnie opuszczamy ciało i pozwalamy mu swobodnie opaść. Przez cały czas trwania ćwiczenia pozostawiamy ciało swobodne, luźne i bezwładne i skupiamy się na jego odczuwaniu. Możemy sobie wyobrazić, że jak staje się ono coraz cięższe, jakby wrastało w ziemię. Podczas tego ćwiczenia powinny pracować tylko mięśnie łydek, reszta ciała powinna być rozluźniona. Pulsację taką należy wykonywać przez około 5-7 minut.

# Relaksacja statyczna

- Ćwiczenie te powinno wykonywać się na początku na leżąco- albo w zwykłej pozycji z rękoma wzdłuż ciała, albo w „pozycji trupa”- ręce na boki. Po opanowaniu, można wykonywać je na siedząco i stojąco.
- Ćwiczenie to ma dwie fazy. Pierwsza z nich to wczuwanie się po kolei w poszczególne obszary ciała i rozluźnianie ich, w następującej kolejności: barki, ręce, klatka piersiowa, brzuch, pośladki, plecy uda, nogi, i na końcu, ze szczególną uwagą twarz- usta, szczęką, oczy.
- Całość trwa 2-7 minut, na każdej części skupiamy się do momentu, aż poczujemy, że jest ona rozluźniona, może to być ok 10 sekund na każdą partię.
- Po rozluźnieniu, spoczywamy w tym stanie i biernie obserwujemy pojawiające się w wrażenia w ciele.

# Relaksacja statyczna c.d.

- Gdy jesteśmy już rozluźnieni, przechodzimy do drugiej fazy. Polega ona na tym, że skupiamy się na miejscach, w którym ciało styka się z podłożem. Dzięki temu bardzo szybko i skutecznie pogłębimy rozluźnienie. Towarzyszyć temu powinno pojawienie się uczucia ciężkości. Wykonujemy to przez ok. 1-4 minuty. Następnie, ponownie spoczywamy w stanie relaksacji oraz obserwacji ciała i myśli przez kilka minut.

# Poziomy relaksacji

- relaksacja mięśni (układu motorycznego),
- relaksacja napięć somatycznych (typowych dla wielu nerwic - np. relaksacja układu trawiennego, serca i układ krążenia, relaksacja napięć układu oddechowego itp.)
- relaksacja emocjonalna (odprężenie napięć psychicznych)
- Relaksacja mentalna, to stan jasności mentalnej, w której nie czujemy przytłaczającego napięcia w umyśle, ale zamiast tego odczuwamy lekkość myślenia i zwiększony przyptyw intuicji

# RELAKSACJA PRZEZ ODDECH

- Ćwiczenie to warto wykonywać przede wszystkim po ćwiczeniu relaksacji statycznej, można też praktykować je na spacerze czy podczas jazdy autobusem.
- Rozluźnienie oddechu jako takiego jest trudne, łatwiej jest rozluźnić mięśnie brzucha, co prowadzi do automatycznego rozluźnienia oddechu. Istnieją dwie wersje tego ćwiczenia.
  - Pierwsza z nich polega na utrzymywaniu uwagi na mięśniach brzucha i pozwalaniu, aby stały się one co raz bardziej miękkie i rozluźnione. Nie zmieniamy nic, nie modyfikujemy, po prostu obserwujemy i rozluźniamy.
  - Druga wersja polega na tym, że delikatnie modyfikujemy oddech i robimy nieznacznie mocniejszy wdech. W obu wersjach, na wydechu skupiamy się na tym, aby maksymalnie się rozluźnić, choć często dzieje się to naturalnie.
  - Możemy przy tym wyobrazić sobie, że z każdym wydechem zapadamy się w podłogę. Instrukcja wydaje się prosta, jednak efekty tego ćwiczenia pojawiają się dopiero po kilku dniach jego regularnego stosowania. Powtarzanie tego ćwiczenia często i przez kilka dni, prowadzi do poczucia głębokiego spokoju emocjonalnego i równowagi.

# TECHNIKA ALEXANDRA

- Technika Alexandra (metoda reedukacji psychofizycznej, ponieważ uczy świadomego przywracania naturalności i swobody psychofizycznej organizmu). Prowadzi do eliminowania nieprawidłowych nawyków nadwężających organizm lub ograniczających swobodę jego działania, a dotyczących codziennych ruchów i zachowań.
- Jej szczególny charakter polega na tym, że nie proponuje dodatkowych ćwiczeń czy reżimów psychofizycznych, lecz uczy obiektywnej obserwacji siebie oraz świadomego wyboru sposobu działania, najefektywniejszego dla danej czynności.



# KINEZJOLOGIA

- Metoda Dennisona (Kinezjologia Edukacyjna) to metoda terapii i twórczej pracy oparta na znajomości wpływu ruchu na obszary mózgu odpowiedzialne za pamięć i zdolność uczenia się.
- Stosowana jest zarówno w pedagogice specjalnej dzieci (dysleksja, dysgrafia, ADHD) jak u dorosłych. Opiera się na serii ćwiczeń ruchowych, które działają pobudzająco na mózg i system nerwowy. Znana jest także jako Gimnastyka Mózgu.
- Trening przypomina metody stosowane w rehabilitacji ruchowej i rekonwalescencji przywracającej funkcje ruchowe i sprawności umysłowe.

# MEDYTACJA

- (łac. meditatio - zagłębianie się w myślach, rozważanie, namysł) – praktyki mające na celu samodoskonalenie, stosowane zwłaszcza w jodze oraz w religiach i duchowości Wschodu (buddyzm, taoizm, konfucjanizm, hinduizm, dżinizm), a ostatnio także przez niektóre szkoły psychoterapeutyczne. Jest jedną z metod relaksacji. Daje okres spokoju i czas, w którym możemy dać ciału odpocząć i oczyścić umysł ze stresujących myśli. Polega na koncentrowaniu się na jednej rzeczy przez dłuższy okres czasu, zwykle 20-30 minut. Obiektem koncentracji może być oddychanie, konkretny obiekt, dźwięk lub wyobrażona scena.

# MEDYTACJA



- Esencją medytacji jest uciszyć myśli przez skupienie się na jednej rzeczy. Najlepiej gdy organizm jest rozluźniony. Ciało powinno być w pozycji, w której możemy przebywać wygodnie przez dłuższy okres czasu (20-30 minut). Jeśli jesteśmy wystarczająco giętki: pozycja lotosu może być odpowiednia. Siedzenie w komfortowym fotelu lub leżenie na łóżku też może być efektywne.
- **Techniki medytacji- niektóre z nich to:**
- **Oddychanie:**  
Koncentrujemy się na swoich wdechach i wydechach. Mogą temu towarzyszyć numery od 0 do 10. Możemy wyobrażać sobie zmieniające się obrazy numerów z każdym oddechem. Możemy też wyobrażać sobie zdrowie i spokój wpływające do ciała w czasie wdechu, a wypływający stres i ból w czasie wydechu.
- **Skupienie na obiekcie:**  
Skupiamy uwagę całkowicie na badaniu jakiegoś obiektu. Przyjrzymy się, podczas medytacji, jego najdrobniejszym detalom. Zbadajmy kształt, kolor, różnicę, budowę, temperaturę i ruchy tego obiektu. Często używanymi obiektami są kwiaty lub płomień świecy. Możemy jednak użyć innych obiektów (np. budzika, lampy, filiżanki) z takim samym skutkiem.
- **Skupienie na dźwięku:**  
Niektórzy lubią skupiać się na dźwiękach. Przykładem jest staro indyjskie "Am", znaczące "perfekcja". Czy będzie to dobra technika, czy nie, zależy od nas.
- **Wyobraźnia:**  
To może być odświeżający i przyjemny sposób medytacji. Kreujemy w umyśle obraz przyjemnego i relaksującego miejsca. Wykorzystajmy przy tym wszystkie zmysły: "zobaczmy" to miejsce, "usłyszymy" dźwięki, "poczujemy" zapach, "wyczujemy" temperaturę i ruch wiatru. Cieszymy się tym miejscem w umyśle.

# Ćwiczenie praktyczne:

- Usiądź na krześle lub małej poduszce, tak by twoje plecy były proste. Dłonie oprzyj na górnej części ud. Skup uwagę na oddechu: obserwuj, jak powietrze napętnia i opuszcza twoje ciało. Dzięki wyprostowanej pozycji, oddech schodzi głęboko aż do brzucha. Podczas wdechu najpierw powinny unosić się przepona oraz brzuch, dopiero później klatka piersiowa.
- Wciągając powietrze, wolno powtarzaj w myśli sylabę OM, wydychając sylabę AH. Wdech powinien być krótszy niż wydech. Po wydechu zrób małą przerwę i powtórz w myśli sylabę HUM.
- Postaraj się znaleźć swój naturalny rytm, by wdechy, wydechy, przerwy i powtarzane sylaby stworzyły coś w rodzaju harmonijnego tańca. Oddychaj świadomie, ale swobodnie, bez napięcia.
- Jeśli zaczną pojawiać się w twojej głowie myśli, nie walcz z nimi. Ale też nie poświęcaj im uwagi. Po prostu obserwuj je jak płynące po niebie chmury. I wracaj do oddechu. Na początku pojawiające się myśli będą krążyć wokół spraw codziennych - głodu, zmęczenia, kłopotów w pracy, planów urlopowych. Z czasem mogą stać się głębsze i bardziej osobiste. Znoś je spokojnie i wracaj do oddechu i recytacji.
- Zacznij od 5 minut i wydłużaj trening do pół godziny.

# Trening autogenny Shultza

- Trening autogenny to metoda opracowana przez niemieckiego lekarza Johannes Schultza, który zaobserwował, że podczas ćwiczenia jogi oraz medytacji zen, pojawiają się określone wrażenia w ciele, w określonej kolejności.
- W swej metodzie skupił się właśnie na wywoływaniu tych wrażeń, poprzez wykorzystanie **autosugestii**. Autosugestia jest słownym komunikatem formułowanym w myślach, który pomaga utrzymać koncentrację oraz ukierunkować uwagę, pomagając tym samym uzyskać określone efekty.

# Trening autogenny Shultza

- Kolejność wrażeń, które wywołuje się w treningu autogennym jest następująca: - ciężkość - ciepło - regulacja pracy serca - swobodny i naturalny sposób oddychania - odczucie ciepła w splocie słonecznym - odczucie jasności umysłu i chłodu na czole
- Sposób wywoływanie wrażeń: Połóż się w pozycji leżącej. Daj sobie chwilę na wstępne rozluźnienie. Spokojnie i powoli powiedz sobie w myślach „moja prawa ręka jest bardzo ciężka”, powtórz tę frazę 5-6 razy. Za każdym, skup się tylko i wyłącznie na tej myśli, niech Twoja uwaga będzie ograniczona tylko do niej. Następnie, przejdź do kolejnych partii ciała. Kolejność jest następująca: lewa ręka, prawa noga, lewa noga, na końcu powtarzamy formułę „moje całe ciało jest bardzo ciężkie”.

# Trening autogenny Shultza

- Z początku, możemy nie odczuwać ciężkości, jednak jest to normalnie i należy kontynuować ćwiczenia. Po pewnym czasie, na pewno odczujemy określone wrażenia. Gdy opanujemy wywoływanie odczucia ciężkości ciała, przechodzimy do odczucia ciepła. Powtarzamy tak samo „moja prawa ręka jest bardzo ciepła”, itd. Następne formuły to „mój splot słoneczny jest promieniście ciepły”, „serce bije równo i spokojnie”, „oddech jest zupełnie spokojny” oraz „moje czoło jest przyjemnie chłodne”.

# RELAKSACJA JACOBSONA

- Polega na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych partii (grup mięśni) swojego ciała. Zazwyczaj zaczyna się od napinania prawej, a potem lewej nogi, następnie prawej, potem lewej ręki, z kolei mięśni brzucha, mięśni pleców, ramion i szyi i na końcu twarzy. Każdy rejon ciała najczęściej napina się 2-3 razy. Po każdym napięciu (ok. 5 sekund) należy całkowicie rozluźnić ten obszar ciała i wczuwać się w stan rozluźnienia. Ćwiczący powinien odczuć różnicę, jaka pojawia się w odczuciach płynących z ciała, gdy mięśnie były napięte oraz gdy są rozluźnione.

# MUZYKOTERAPIA

- *Przykład:*
- *Włączamy jakąś spokojną muzykę, która nam odpowiada, kładziemy się lub rozkładamy wygodnie na fotelu, i przez około 20 minut jedynie wsłuchujemy w kojące dźwięki. Nie myślimy o niczym. Zmartwienia na chwilę odkładamy na bok.*
- *Obserwacja dźwięków wycisza wewnętrzne emocje, daje dystans do nich, stwarza przestrzeń, robi miejsce na światło, które łagodnie wpływa do naszej duszy.*

# MUZYKOTERAPIA

- Funkcje:
  - muzyka pozwala na docieranie do głęboko ukrytych konfliktów oraz wydobywa i aktywizuje emocje
  - poprawa nastroju uczestnika oraz realizacja ćwiczeń zaburzonych sfer psychicznych
  - dostarczenie pozytywnych przeżyć uczestnikowi
  - pozwala na specyficzne doznania mogące doprowadzić do głębszego zainteresowania muzyką
  - wspólne przeżywanie pozytywnych emocji daje szansę na przełamanie barier nieśmiałości, rozładowanie napięcia
  - stwarzanie okazji do zabawy

# CHOREOTERAPIA

- Choreoterapia to aktywna praca z ciałem poprzez taniec i ruch w towarzystwie różnorodnej muzyki, ale zawsze o pozytywnych wibracjach. Ruch wypływający z ciała w połączeniu z rytmem muzyki pomagają zharmonizować ciało, umysł i duszę. Terapia tańcem bazuje na twórczej ekspresji ruchowej i improwizacji tanecznej.

# WIZUALIZACJA

- Usiądź spokojnie i rozluźnij się. Weź kilka spokojnych oddechów, wdychając przez nos i wydychając powietrze głośno przez usta. Zrób 5 takich oddechów.
- Oczy zamknięte. Wyobraź sobie, że znajdujesz się na plaży. Czujesz pod stopami ciepły piasek, na sobie ciepło promieni słonecznych. Otacza cię cisza. Słychać tylko odgłos morskich fal. Panuje absolutny spokój.
- Ciepła morska fala dotyka twych stóp, obmywa je. Twoje stopy rozluźniają się. Wyobraź sobie, że fala morska obmywa twe stopy kilkakrotnie.
- Po chwili, ciepła fala morska powraca i obmywa całe twoje nogi. Pod jej cudownym dotykiem, nogi stają się lekkie i zrelaksowane
- Powtórz tę scenkę, wyobrażając sobie kolejno pozostałe części twojego ciała obmywane przez morskie fale: uda, biodra, brzuch, tułów, dłonie, ręce, szyję, twarz, głowę i na końcu całe twoje ciało.
- Kiedy już jesteś całkowicie rozluźniony, zobacz siebie na plaży, leżącego na piasku i poczuj na sobie dotyk ciepłych promieni słonecznych, które przekazują twemu ciału, oczyszczonemu przez morskie fale, ogromną energię i siłę.
- Kiedy już osiągnąłeś stan spokoju i totalnej błogości, postaraj się wyciszyć myśli. Jeżeli pojawia się jakaś myśl, nie walcz z nią, pozwól jej przepłynąć nie zatrzymując jej. Pozostań w tego rodzaju swoistej pustce jak najdłużej.
- Na koniec zrób ponownie 5 wolnych i głębokich oddechów, otwórz powoli oczy i delikatnie porusz się, tak jakbyś wychodził z dobroczynnego snu.

# Relaksacja działa na głębszym poziomie

- Mamy tu do czynienia z nieco innym procesem niż np. rozluźnienie mięśni poprzez ciepłą kąpiel - w kąpielu możemy być zupełnie rozproszeni mentalnie i niespokojni emocjonalnie; w czasie tego ćwiczenia jesteśmy wyciszeni i świadomie wywołujemy w naszym umyśle pozytywny obraz. Nasze życie emocjonalne pełne jest obrazów- zazwyczaj są one nieświadome i bardzo często- negatywne. Tutaj stajemy się świadomi tego procesu. Dlatego takie ćwiczenie jest zarówno skuteczną metodą terapii, jak i zbliżaniem się do harmonii.

# Wykorzystanie innych technik zmniejszające napięcie psychofizyczne w pracy z podopiecznym

- Głaskanie zwierzaka
- Śmiech w każdej postaci

# Jak dobrać metodę relaksacji do indywidualnych potrzeb podopiecznego?

- Relaksacja indywidualna vs grupowa
- Typ relaksacji a odporność na czynniki rozpraszające
- Czas relaksacji a odporność na czynniki rozpraszające
- Typ relaksacji a skłonność do uciekania w świat marzeń i fantazji

# Przeciwwskazania do stosowania relaksacji – uwagi ogólne

- Everly i Rosenfeld „*Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia*”
  - **głęboka relaksacja prowadzi do zdrowia**, gdyż „jest całkowitym fizjologicznym przeciwieństwem współczulnej reakcji stresowej (...), zdaje się sprzyjać psychofizjologicznej regeneracji organizmu”
  - Praktykowanie jej raz lub dwa razy dziennie przez kilka miesięcy może kształtować mniej lękową postawę, można „spodziewać się zmniejszenia (...) predyspozycji do podlegania nadmiernemu pobudzeniu psychicznemu i fizjologicznemu w okresach oddziaływania stresora”.
  - Dłuższa praktyka prowadzi także do zmian w strukturze osobowości, zachodzących w kierunku „pozytywnego zdrowia psychicznego”, nie tylko uwolnienia się od choroby, ale też wzmocnienia i rozwoju osobowości.

# Przeciwwskazania do stosowania relaksacji – uwagi ogólne

- należy uwzględniać różnice indywidualne wśród osób praktykujących, lub chcących praktykować daną relaksację
- pozwoli to uwzględnić rozmaite uprzedzenia i blokady, pojawiające się na skutek wyznawania przez ćwiczących określonej filozofii życiowej lub religii

# Przeciwwskazania do stosowania relaksacji – uwagi ogólne

- Wśród zaburzeń podczas treningu relaksacji, dostrzeganych w zachowaniu ćwiczących, mogą wystąpić następujące:
  - **utrata kontaktu z rzeczywistością**, wystąpienie halucynacji wzrokowych i słuchowych oraz urojeń (zwykle paranoidalnych – przesadnej podejrzliwości i nieufności), a także formy reakcji dysocjacyjnych (związanych z integracją świadomości i spostrzeganiem otoczenia) o charakterze niepsychotycznym, na przykład depersonalizacja, ponadto niezwykle wrażenia w ciele. Z tego powodu **nie zaleca się stosować technik głębokiej relaksacji w pracy z osobami cierpiącymi na psychozy afektywne** (zaburzenia nastroju, emocji i aktywności, zespoły depresyjne lub depresyjno-maniakalne) lub **psychozy połączone z zaburzeniami myślenia** (w zakresie treści i formy, na przykład myśli natrętne, nadwartościowe, spowolnienie myślenia, natłok myśli, automatyzmy, otamowania myśli), a także z osobami, które posługują się nadmiernie fantazją niepsychotyczną, gdyż ich problemy mogą się nasilić

# Przeciwwskazania do stosowania relaksacji – uwagi ogólne

- Umiejętne stosowanie technik relaksacyjnych może wywoływać chwilowy **stan trofotropowy**, który charakteryzuje się ogólnym zmniejszeniem aktywności psychofizjologicznej. Jest to stan czuwania o obniżonym poziomie funkcjonowania hipometabolicznego. Tego rodzaju głęboka relaksacji prowadzi do zdrowia gdyż jest
  - Całkowitym fizjologicznym przeciwieństwem współczesnej reakcji stresowej.
  - Sprzyja psychofizjologicznej regeneracji organizmu
- reakcje na leki, w postaci zwiększenia się siły oddziaływania przyjmowanych leków pod wpływem oddziaływania stanu trofotropowego\*. Chodzi tu najczęściej o **osoby zażywające insulinę, leki działające na układ krążenia oraz środki uspokajająco-nasenne**. Z tego powodu potrzebna jest konsultacja lekarska dotycząca kontroli dawki przyjmowanego leku. Należy pamiętać, że przy systematycznej praktyce relaksacji może dojść do długotrwałego zmniejszenia tej dawki, co może być też stanem pożądanym przez pacjenta;

# Przeciwwskazania do stosowania relaksacji – uwagi ogólne

- stany panicznego strachu związane zazwyczaj z utratą kontroli, brakiem bezpieczeństwa, bywa też – z uwiedzeniem. Czasami występują niekonkretne udręki i obawy. Tego rodzaju osobom zaleca się bardziej techniki neuromięśniowe lub biologiczne sprzężenie zwrotne, a odradza stosowanie medytacji, do czasu rozwiązania problemu. Takie osoby trzeba specjalnie wspierać, wskazując ich główną rolę w sprawowaniu kierownictwa nad procesem danej metody relaksacyjnej.

# Przeciwwskazania do stosowania relaksacji – uwagi ogólne

- przedwczesne uwolnienie wypartych myśli i emocji, które pod wpływem relaksacji docierają do świadomości ćwiczącego. Osoby ćwiczące powinny być uświadomione o takiej możliwości, sam wskazany proces jest korzystny dla klienta, niemniej jednak może go zaskoczyć, jak również trening relaksacyjny nie zawsze może zostać wykorzystany do konstruktywnego uporania się wskazaną sytuacją. Terapeuta, czy prowadzący zajęcia instruktor powinien udzielić danej osobie wsparcia w podobnej sytuacji oraz poradzić sobie z nadmierną ciekawością ze strony innych ćwiczących, jeśli taka się pojawi;

# Przeciwwskazania do stosowania relaksacji – uwagi ogólne

- stany nadmiernie trofotropowe pojawiają się u niektórych ćwiczących, powodując obniżenie się stanu ich psychofizjologicznego funkcjonowania. Mogą wystąpić stany:
  - chwilowej hipotensji (obniżenia ciśnienia krwi mogącego powodować zawroty głowy, jej bole, nawet chwilowe omdlenie) - Należy poznać ciśnienie krwi ćwiczących (może ono zależeć również od pory dnia i aury) i zwrócić uwagę na osoby z ciśnieniem niższym niż: 90 mm/Hg i 50 mm/Hg

# Przeciwwskazania do stosowania relaksacji – uwagi ogólne

- stany nadmiernie trofotropowe pojawiają się u niektórych ćwiczących, powodując obniżenie się stanu ich psychofizjologicznego funkcjonowania. Mogą wystąpić stany:
  - chwilowej hipoglikemii – obniżenia się poziomu cukru we krwi, powodującego jak opisane wyżej niekorzystne skutki. Można im zapobiec przez spożycie odpowiedniego posiłku, czasem nawet przez zjedzenie cukierka lub wypicie soku przed relaksacją;

# Przeciwwskazania do stosowania relaksacji – uwagi ogólne

- stany nadmiernie trofotropowe pojawiają się u niektórych ćwiczących, powodując obniżenie się stanu ich psychofizjologicznego funkcjonowania. Mogą wystąpić stany:
  - zmęczenia zamiast odświeżenia, często spowodowane nadmiernym zabieganiem klienta o odprężenie się podczas sesji, czasami przemęczenie ćwiczącego, które towarzyszy mu od dłuższego czasu, a bywa i tak, że ćwiczący myli odprężenie ze zmęczeniem, gdy ma „ciężkie ręce, nogi, tułów i głowę” i „nie chce mu się nimi poruszać”, jak w stanach zmęczenia.

# Przeciwwskazania do stosowania relaksacji – uwagi ogólne

- **potrzeba skorzystania przez ćwiczących z toalety przed sesją** - aby ich niepotrzebnie nie rozpraszały podczas jej trwania bodźce z wnętrza organizmu,
- występujące czasem nadmierne wydzielanie śliny podczas relaksacji, którą po prostu należy przełykać.
- Czasami występują też u ćwiczących **mimowolne wyładowania mięśniowe** w postaci na przykład gwałtownego ruchu kończyny, co może zaskoczyć ćwiczącego lub jego towarzyszy, ale takie zjawiska zdarzają się również poza relaksacją i nie stanowią zagrożenia, jeśli ćwiczący są odsunięci od siebie i korzystają z materaców, czy miękkich podkładów pod ciało.
- Bywa, że u **osób znerwicowanych pojawia się głośny śmiech, czy chwilowe gadulstwo**, jednak osoby te poinstruowane o właściwym zachowaniu zazwyczaj potrafią przewyciężyć podobne zachowania.

# Przeciwwskazania do stosowania relaksacji – uwagi ogólne

- Również w okresie zimowym i w sezonie grzewczym, w niektórych pomieszczeniach może być niewłaściwa wilgotność, wywołująca podrażnienie krtani i ataki kaszlu, czemu należy odpowiednio przeciwdziałać, podobnie niektóre osoby mogą odczuwać dyskomfort związany z temperaturą, więc można zadbać o należyte okrycia, na przykład koce do przykrycia się podczas ćwiczeń.

# Przeciwwskazania do stosowania relaksacji - MEDYTACJA

- W praktyce medytacji nie powinny uczestniczyć osoby z psychozami (w tym: ze schizofrenią i cyklofrenią), osoby z zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi (nerwica natręctw), osoby z niepsychotycznymi fantazjami, niektóre osoby z osobowością kompulsywną typu A (wzór zachowania A Friedmana i Rosenmana).
- Należy również rozpoznać aspekt kulturowy i religijny osób mających uprawiać medytację, gdyż nie zawsze ich przekonania i doświadczenia pozwolą im na to.

# Przeciwwskazania do stosowania relaksacji

## - RELAKSACJA NEUROMIĘŚNIOWA

- Relaksacja neuromięśniowa fizycznie aktywna jest trudna do zastosowania przez osoby z defektami fizycznymi, a fizycznie bierna może być przez takie osoby stosowana bez ograniczeń.
  - Druga relaksacja może być stosowana bez zwracania na siebie uwagi i przeszkadzania innym, co nie jest możliwe w odniesieniu do pierwszej.
  - Druga relaksacja wymaga o połowę mniej czasu na jej przeprowadzenie, niż pierwsza, choć czas ćwiczeń obu relaksacji, w miarę czynienia postępów w wytrenowaniu reakcji relaksacyjnej, można skracać. Jednak druga relaksacja wymaga należytego skupienia, ćwiczący może być narażony na szybkie rozproszenie, przynajmniej na początku, podobnie jak podczas stosowania medytacji oraz innych metod i technik nawiązujących do wyobraźni.
- Ćwiczący łatwo ulegający znudzeniu, jak również typu obsesyjnego, mogą mieć poważne kłopoty z zastosowaniem tych procedur

# Przeciwwskazania do stosowania relaksacji

## - ĆWICZENIA ODDECHOWE

- Należy zwrócić ją przede wszystkim na czas trwania ćwiczeń, ten powinien być krótki, a ćwiczenia należy przerwać przy pojawieniu się zawrotów głowy.
- Wiąże się to z możliwością wystąpienia hiperwentylacji – gdy zwiększona ilość powietrza w pęcherzykach płucnych powoduje hipokapnię, spadek ilości dwutlenku węgla w krwi (co objawia się „mroczkami” przed oczami, zawrotami głowy, szumem w uszach, osłabieniem mięśniowym) oraz prowadzi do rozwoju zasadowicy oddechowej, podwyższenia poziomu zasad we krwi.
- W bardziej zaawansowanej hiperwentylacji pojawiają się takie objawy, jak: mrowienie w ciele, odrętwienie, bóle głowy, bóle w klatce piersiowej, nadmierny skurcz mięśni – tężyczka, nerwowość, lekkie otępienie, a nawet omdlenie