

A photograph of a stone path leading through a forest. The path is made of irregular stones and is flanked by stone walls. The trees are lush and green, and the overall scene is peaceful and natural.

RELAKSACIJOS UŽSIĖMIMŲ PROGRAMA

2016



VALSTYBINIS
PSICHIKOS
SVEIKATOS
CENTRAS



Relaksacijos užsiėmimų programa parengta įgyvendinant akciją „Baltas Vilkas“.

Akcija „Baltas vilkas“ skirta siekiant sumažinti, laisvės atėmimo vietose esančių suimtųjų ir nuteistųjų psichoaktyvių medžiagų vartojimo (narkotikų, alkoholio, tabako) ir kitų priklausomybių neigiamas pasekmes bei padėti jiems atstatyti savo viduje harmoniją su savimi ir aplinkiniu pasauliu, tuo pačiu, pagerinant jų psichosocialinę adaptaciją.

Akcijos organizatoriai:

Valstybinis psichikos sveikatos centras
Kauno tardymo izoliatorius
Pravieniškių pataisos namai-atviroji kolonija

Relaksacijos užsiėmimų programą parengė:

Kauno tardymo izoliatoriaus Psichologinės tarnybos
Specialistė - psichologė Jūratė Marcinkevičienė

Leidinį parengė:

Valstybinio psichikos sveikatos centro Priklausomybės ligų skyriaus
Vyriausioji specialistė Lina Ignatavičiūtė



STRESO SAMPRATA

Mokslinį streso sąvokos pagrindimą 1936 m. pateikė klasikinės streso teorijos kūrėjas Kanados medicinos daktaras Hans Selye (1907–1982 m.), kuris stresą įvardija kaip tam tikras organizmo reakcijas, nespecifinį atsaką į bet kokią pateiktą reikalavimą. Streso metu visi stresoriai (dirgikliai) reikalauja persitvarkymo ir į juos organizmas reaguoja visu pajėgumu. Stresas mobilizuoja adaptacinius organizmo gebėjimus kilusiai kliūčiai įveikti. Akivaizdu, jog stresas – tai procesas, kurio dinamika yra gyvenimo dinamika. Net ir streso teorijos autorius H. Selye paskutiniuose savo darbuose pripažįsta, kad stresas nėra vien tik negatyvus reiškinys, kaip jis buvo manęs anksčiau, bet būtina gyvų organizmų funkcionavimo sąlyga. Streso neįmanoma išvengti – jį sąlygoja visuomeninio gyvenimo ypatumai bei ekonominio gyvenimo problemos. Jo nuomone, stresas yra žalingas, jis sekina organizmą, sukelia įvairių ligų. Didelė ir ilga emocinė įtampa žaloja visą organizmą, ypač nervų sistemą.

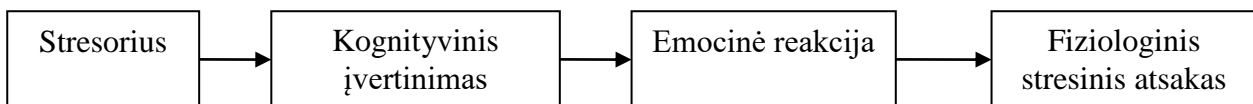
Mokslinėje literatūroje streso sąvoka vartojama nevienareikšmiškai. Kartais ji taikoma grėsmei arba iššūkiui, o kartais atsakui į grėsmę ar iššūkį apibūdinti. Stresą galime apibrėžti kaip bendrą procesą, kuriuo įvertiname ir reaguojame į tam tikrus grėsmę ar iššūkį keliančius įvykius, vadinamuosius stresorius. Stresoriaus poveikis gali būti teigiamas, kai jis mus aktyvina ir motyvuoja įveikti sunkumus. Tačiau daug dažniau stresoriai kelia grėsmę asmens sveikatai bei saugumui, jų įsitikinimams bei savikontrolei. Streso sąvoka gana populiari šiuolaikiniame moksle, dažnai ją vartojame ir kasdieniniame gyvenime. Tačiau kiekvienam stresas yra kažkas kita, kiekvienas patiriame jį skirtingai, subjektyviai. Tuo remiantis buvo padaryta išvada, kad, norint suprasti, kaip stresas veikia atliekamos veiklos efektyvumą, reikia atsižvelgti į individualius motyvacinius ir kognityvinius veiksnius, kurie įsiterpia tarp stresoriaus ir reakcijos (Lazarus, 1998).

H. Selye (1974) atskyrė destruktivų stresą nuo konstruktyvaus, tuo parodydamas, kad ne visas stresas yra kenksmingas. Nedidelis stresas padidina motyvaciją ko nors siekti, padaro mus atsparesnius kenksmingiems poveikiams ir gerina gyvenimo kokybę. Tokį stresą H. Selye vadino „eustresu“, o sveikatai kenkiantį, neigiamai veikiančią stresą – „distresu“.

Stresas siejamas su hipertontine liga, miokardo infarktu, opalige, cukriniu diabetu, galvos ir nugaros skausmais bei kitais sutrikimais. Žinoma, vien tik stresas šių sutrikimų sukelti negalėtų, tačiau veikdamas kartu su kitais nepalankiais sveikatai veiksniais jis gali ženkliai prisidėti prie ligos išsivystymo ar eigos. Taip pat chroninis stresas siejamas su blogesne žmogaus savijauta kasdieniniame gyvenime, problemomis šeimoje ir darbe, blogesniu darbo našumu, gyvenimo kokybe.

R. S. Lazarus ir jo kolegos (1984 m.) stresą apibūdina kaip ypatingą asmens ir aplinkos santykį, kuris asmens yra įvertintas kaip apsunkinantis, arba viršijantis jo turimus išteklius ir keliantis grėsmę jo gerovei, ypač pabrėžia, kad įvairūs poveikiai gali nesukelti streso tol, kol pats žmogus neįvertina jo kaip stresoriaus. Psichosocialiniai stresoriai tampa stresoriais, t. y. sukelia stresinį organizmo atsaką, dėl kognityvinės interpretacijos ar prasmės, kuri yra suteikiama tam tikram įvykiui (1 pav.).

Žmogui susidūrus su bet koku įvykiu, vyksta kognityvinis įvertinimas, kurio metu šiam įvykiui suteikiama prasmė. Stresą sukeliantys įvykiai žmogaus yra įvertinami kaip reikalaujantys tam tikrų pastangų prie jų prisitaikyti. Kartu vertinamos ir savos galimybės šį pokytį įveikti. Jei pokyčio sukelti sunkumai atrodo įveikiami (atitinka žmogaus turimus išteklius), situacija vertinama kaip iššūkis, o tai atitinka eustreso sąvoką. Jei pokyčio sukelti sunkumai pranoksta žmogaus turimus įveikimo išteklius, situacija įvertinama kaip žala arba praradimas, o tai atitinka distreso sąvoką. Šis kognityvinio įvertinimo procesas yra lydimas emocijų. Emocijos ir lemia, ar psichosocialiniai stimulai tampa stresoriais, ar ne.



1 pav. Psichosocialiniai stresoriai ir fiziologinis stresinis atsakas

Stresinės reakcijos psichologiniu lygmeniu pasireiškia tam tikromis emocijomis, dažniausiai įvardijamos kaip nerimo, liūdesio, pykčio emocijos. Kaip teigia I. Mills (1998), stresas yra tam tikras pusiausvyros tarp mūsų pačių ir situacijos, kurioje atsiduriame, sutrikimo pasireiškimas. Jis atsiskleidžia per normalias organizmo funkcijas deformuojantį spaudimą, reikalavimų ir darbų gausą, psichinę įtampą, konfliktus, priklausomybes, nesugebėjimą valdyti emocijų. Kai esame pusiausvyroje su aplinka, jaučiamės esą patenkinti savimi ir kitais, pozityviai vertiname savo pasiekimus ir džiaugiamės gyvenimu. Kai tos pusiausvyros neįjaučiame, atsiranda įtampa.

ATSIPALAVIMO TECHNIKOS

Relaksacija (arba atsipalaidavimas) – valingas arba nevalingas organizmo gebėjimas atpalaiduoti raumenis ir pašalinti kūno įtampą (fizinis atsipalaidavimas), ir/arba gebėjimas pašalinti psichologinę bei dvasinę įtampą, nusiraminti, patekti į ramybės būseną (psichinis atsipalaidavimas).

Asmeniui atsipalaidavus:

- ✓ Sumažėja raumenų įtampa
- ✓ Sulėtėja kvėpavimas
- ✓ Sumažėja kraujospūdis
- ✓ Sumažėja smegenų aktyvumas
- ✓ Sulėtėja širdies ritmas

Atsipalaidavimas padeda susikaupti ir susikoncentruoti į save, nusiraminti po streso, sumažina emocinę įtampą, nerimą, jaudinimąsi, nedidelį nuovargį.

Progresuojančioji raumenų relaksacija paremta tuo principu, kad psichologinė įtampa yra glaudžiai susijusi su raumenų įtampa; ir priešingai, raumenų įtampos sumažinimas gali sumažinti psichologinę įtampą. Kadangi netreniruoti žmonės raumenų įtampos laipsnį paprastai nelabai jaučia, ši metodika siūlo raumenis atpalaiduoti kontrasto principu, prieš tai juos valingai įtempiant. Nuolat naudojama ši technika padeda išmokti atpažinti raumenų įtampą, stiprina atpalaidavimo įgūdžius ir leidžia pasiekti gilios relaksacijos būklę per vis trumpesnę laiką, o tai suformuoja įgūdžius pašalinti įtampą esant bet kokioms stresinėms aplinkybėms.

Autogeninė treniruotė arba savitaiga – tai vienas iš relaksacijos būdų. Šis metodas paremtas tuo, kad asmuo ne tik pasyviai klauso terapeuto sakomo teksto, bet ir kartoja jį pats sau. Dažniausiai naudojami autogeninės treniruotės pratimai yra paremti tam tikrų pojūčių savo kūne inicijavimu. Asmuo, kartojantis savitaigos formules ir sukongravęs dėmesį, kūne pradeda jausti fiziologinius – šilumos ar šalčio, sunkumo ar lengvumo pojūčius. Pastarieji pojūčiai atsiranda, nes atsipalaiduoja kūno raumenys, išsiplečia kraujagyslės, sulėtėja kvėpavimas ir širdies dažnis. Įtaiga veikia, nes mintys susijusios su kūnu.

Vizualizacija – tai relaksacijos metodas, kuomet atsipalaidavimo būseną yra pasiekama vaizdinių pagalba. Įsivaizduodamas žmogus pasitraukia į savo vidų ir iš sąmoningų bei nesąmoningų prisiminimų ar norų susikuria naują realybę, kurios kryptį gali pasirinkti pats ar vadovaujamas specialisto. Žmogaus nervų sistema formavosi veikiamą gamtos dirgiklių, todėl relaksacijoje dažnai taikomi su nusiraminiu siejami gamtos vaizdiniai: regimieji (pvz.: žydras dangus, vasaros pievų žaluma, jūra); garsai (pvz.: ritmiška bangų mūša, upelio čiurlenimas, medžių šlamėjimas, paukščių čiulbėjimas); fizinių pojūčių vaizdiniai (pvz.: saulės šiluma, gaivus vėjas). Žmogui suteikiama galimybė susikurti veiksmingą vaizdinį iš savo paties minčių, prisiminimų, išgyvenimų ir šie unikalūs būdai leidžia pasiekti atsipalaidavimo būseną. Ši metodika leidžia žmogui įsigilinti į save, lavinti vaizduotę, kūrybiškumą, susikurti teigiamas emocijas, modeliuoti teigiamą situacijų scenarijų, siekiant nukreipti save sėkmingai veiklai realybėje.

Meditacija – tai metodas, leidžiantis patirti specifinę ypatingos vidinės ramybės būseną, kuomet žmogus yra kartu maksimaliai atsipalaidavęs ir kartu budrus, sutelkęs visą dėmesį tik į pasirinktą objektą. Nors medituojantis žmogus nėra mieguistas, nėra transo būklės, tačiau jo sąmonės būklė pakinta. Meditacijos metu vyrauja pasyvi koncentracija, neatliekamos jokios tikslingos veiklos, visi išoriniai dirgikliai ir mintys tarsi „praleidžiami pro šalį“, neanalizuojami, nėra jokio vertinimo, kritiškumo ir pastangų. Protas visiškai apsisvalo, asociacijos ir mintys, susijusios su praeitimi ir ateitimi išnyksta, priartėjama prie savasties vidaus iš esmės.

Kvėpavimo pratimai (diafragminis kvėpavimas) paremti taisyklingu, ritmingu kvėpavimu, dėl to mažėja centrinės nervų sistemos jautrumas, gerėja organizmo aprūpinimas deguonimi bei medžiagų apykaitos produktų šalinimas; kvėpuojant, sudirginus diafragmą sujaudinamas nervas, veikiantis (lėtinantis) širdies darbą ir tokiu būdu pasiekiamas nusiramimas, gerėja raumenų atsipalaidavimas. Kvėpavimas atspindi žmogaus emocinę būseną ir, esant dideliu organizmo aktyvumui, tampa dažnas, neritmiškas, paviršutiniškas. Todėl išmokęs harmoningo kvėpavimo, t.y. veikiant atvirkštiniam procesui, žmogus tampa ramesnis, tvirtesnės nervinės pusiausvyros, atsparesnis neigiamiems pergyvenimams.

Dažniausiai žmogus kvėpuoja krūtine. Tačiau taisyklingiausiai kvėpavimas yra pilvinis, t.y. diafragminis. Kaip atskirti šiuos kvėpavimo būdus? Krūtininis kvėpavimas yra paviršutinis, įkvepiant orą išsipučia krūtinė ir pakyla pečiai. Šis kvėpavimas nėra labai naudingas, nes kraujas deguonimi aprūpina nepakankamai. Krūtine dažniau kvėpuoja moterys, nejudrų gyvenimo būdą gyvenantys ir/ar daug streso, nerimo, kitų neigiamų emocijų patiriantys žmonės. Diafragminis kvėpavimas būdingas mažiems vaikams, vyrams, sportuojantiems. Šis kvėpavimas kur kas naudingesnis, nes oras lengvai patenka į kvėpavimo takus. Įkvėpimas ir iškvėpimas yra gilus, todėl jo metu gauname daug deguonies, kvėpavimo sistema pasisavina iš deguonies pakankamai energijos ir visiškai pašalina nereikalingą anglies dvideginį.

Relaksacijoje dažnai yra naudojama muzika, kuri savaime veikia raminančiai ir gali sukelti vaizdinius. Atliekant atsipalaidavimo pratimus nereikia tikėtis greito efekto, nes įsisavinti šiems metodams reikalingas nuolatinis įgūdžių tobulinimas. Vieni atsipalaidavimo būseną pasiekia greičiau, kiti lėčiau, vieniems labiau tinka autogeninės treniruotės, kitiems – vizualizacija. Tai – individualus dalykas. Pasitaiko atvejų, kuomet asmuo nusivilia

relaksacijomis, nes jas pradėjo taikyti netinkamu laiku, pvz., pats būdamas stresinėje situacijoje. Gali nepavykti sukoncentruoti minčių į savo kūną, tačiau gali pavykti sukoncentruoti dėmesį į kitus dalykus – nereikia prarasti vilties po nesėkmingo bandymo, o pabandyti kelis variantus.

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad atsipalaidavęs žmogus aiškiau mąsto, greičiau ir geriau įsisavina informaciją, valdo savo bei supranta kito žmogaus emocijas, todėl atsipalaidavimo įgūdžiai padeda pasiekti geresnių rezultatų tiek dirbant, tiek bendraujant su draugais, kolegomis ar artimaisiais. Nuolat praktikuojant (1-2 kartus per parą) mažėja bendras imlumas stresui, žmogus jaučia mažiau nerimo. Ilgai praktikuojantis žmogus jaučiasi galintis labiau kontroliuoti savo gyvenimą, atsiranda pozityvesnis savęs vertinimas.

KOKIUS RELAKSACIJOS BŪDUS REKOMENDUOJAMA RINKTIS?

Relaksacijos būdas – **autogeninė treniruotė yra rekomenduotina asmenims, kurie:**

- ✓ patiria nerimą, stresą, fizinę ar psichinę įtampą,
- ✓ yra depresiški,
- ✓ jaučia baimę,
- ✓ turi atminties sutrikimų,
- ✓ yra kamuojami pykčio priepuolių ar psichosomatinių sutrikimų.

Vizualizacija yra naudinga asmenims, kurie nori susitvarkyti su neigiamais jausmais ir atgauti emocijų pusiausvyrą, nori geriau pažinti save ir įgauti pasitikėjimo.

Relaksacija rekomenduojama asmenims, sergantiems įvairiomis depresijomis, esant nerimo sutrikimams. Ji tinka ir asmenims, kurie turi asmenybinio pobūdžio sutrikimų ir yra motyvuoti gauti pagalbą

Relaksacijų nauda:

- ✓ Padeda išvengti organizmo arba protinės veiklos išsekimo, nes per stipri, užsitęsusi arba nuolatinė įtampa griaua mūsų adaptacinius mechanizmus.
- ✓ Padeda gydyti ligas, susijusias su stresu, pavyzdžiui, arterinę hipertenziją, nemigą, imuninės sistemos nepakankumą, arba jų išvengti.
- ✓ Padeda pašalinti liguistą nerimą bei jo psichologines ir fiziologines apraiškas.
- ✓ Relaksacijos matomos net kompiuterine tomografija, nes relaksacija paliečia tas smegenų sritis, kurių nepaliečia niekas kitas.

Relaksacija nerekomenduojama:

- ✓ esant psichozei su elgesio sutrikimais,
- ✓ protiškai atsilikusiems pacientams,
- ✓ aktyviai vartojantiems psichoaktyviasias medžiagas ir sergantiems priklausomybės ligomis,
- ✓ esant žymiai dezorientacijai,
- ✓ esant manijai,
- ✓ nemotyvuotiems pacientams.

RELAKSACIJOS APLINKA IR SĄLYGOS

Relaksacijos pozos:

- ✓ Gulima. Atsigulti ant nugaros ištiesus kojas, rankos padėtos šalia, delnais į viršų. Svarbu, kad būtų patogiu. Galima po klubais ir galva pasidėti pagalvių.
- ✓ Pusiau sėdima – atsilošus minkštoje kėdėje ar fotelyje. Kojos remiasi į grindis visu padu. Tarpas tarp kojų 30 cm ar daugiau. Keliai sulenkti buku kampiu, nes kitaip gali pradėti tirpti kojos (kojų nepakišti po kėdę). Nugarai ir kojoms reikalinga tvirta atrama. Rankas geriausiai padėti ant kelių. Pirštai ištiesti.
- ✓ Vežiko poza. Atsisėdama taip, kad sėdmenys užimtų visą kėdės sėdynę, kojos sulenktos statmenai į grindis, pėdos remiasi į grindis, alkūnės ties šlaunimis, plaštakos nusvirusios, galva nusvirusi. Neturi jaustis įtampos pilve.

Kitos sąlygos:

- ✓ Relaksaciją galima atlikti bet koku metu, tačiau geriau jos nedaryti ką tik pavalgus. Geriausia, kad po valgio būtų praėjusios 1-2 valandos. Valandą iki relaksacijos nerekomenduojama vartoti kofeino turinčių produktų, tabako ir alkoholio.
- ✓ Pirmuosius pratimus patartina atlikti pritemdžius šviesą, nuošalioje patalpoje. Geriau langus uždaryti, kad netrukdytų triukšmas už lango. Išjungti telefoną, pasirūpinti, kad į kambarį neužeitų kiti žmonės. Patalpa turėtų būti gerai išvėdinta ir palaikoma komfortiška temperatūra (apie 23-26 °C). Vėliau aplinka nebėra tokia svarbi.
- ✓ Atsipalaiduojantysis turėtų vilkėti patogius, judesių nevaržančius drabužius arba juos atlaisvinti, nusiimti aksesuarus, kurie gali varžyti judesius ar spausti (pvz., akinius auskarus, diržą ir kt.)
- ✓ Geriausia relaksacijos pratimus atlikti užsimerkus.
- ✓ Relaksacijos mokymai gali būti individualūs ar vykti grupėje.

RELAKSACIJOS TAIKYMO KONTRAINDIKACIJOS IR NEPAGEIDAUJAMAS POVEIKIS

Diskutuojama dėl relaksacijos taikymo galimybių esant šioms būklėms:

- ✓ Sergant epilepsija. Manoma, kad atsipalaiduojant sumažėjęs kraujospūdis ir pakitęs smegenų elektrinis aktyvumas potencialiai gali išprovokuoti epilepsijos priepuolį. Vis dėlto kai kurie tyrimai rodo priešingus rezultatus: įvairių relaksacijos technikų taikymas sumažina epilepsijos priepuolių dažnumą (Bellon, 2007).
- ✓ Vartojantiems narkotines medžiagas, alkoholį ir nuo jų priklausomiems žmonėms, nes taikant relaksaciją galimi abstinencijos reiškiniai ir depresija.
- ✓ Lėtinėmis kvėpavimo takų ligomis sergantiems žmonėms. Manoma, kad šiomis ligomis sergančių žmonių bronchų reaktyvumas yra padidėjęs, todėl kvėpavimo ar emocijų pokyčiai per relaksaciją gali sukelti bronchų spazmą ir pabloginti sergančiojo būklę. Nuostata netaikyti relaksacijos sergant lėtinėmis kvėpavimo takų ligomis nėra absoliuti – ji sėkmingai taikoma kaip pagalbinė priemonė sergantiems bronchine astma (Giardino et al., 2007).
- ✓ Sergantiems glaukoma. Per relaksaciją akispūdis mažėja, tačiau gali ir padidėti, todėl reikalinga nuolatinė jo kontrolė.
- ✓ Jei žmogus nuolat vartoja medikamentus (pvz., cukrinio diabeto, hipertenzijos, epilepsijos, bronchinės astmos, glaukomos, hipotiroidizmo atvejais). Prieš mokantis atsipalaiduoti reikalinga gydytojo konsultacija, nes ilgai praktikuojamas atsipalaidavimas gali sukelti panašų efektą kaip ir vartojami vaistai. Dėl šios priežasties gali reikėti koreguoti medikamentų dozę. Žmonėms, turintiems širdies ritmo sutrikimų (sergantiems aritmija), darant atsipalaidavimo pratimus gali padidėti kraujo oksigenacija (prisotinimas deguonies), ir tokie staigūs pokyčiai gali kelti stresą širdies ir kraujagyslių ligomis sergantiems asmenims. Atsipalaidavimo metu gali įvykti vegetacinės nervų sistemos funkcijos pokyčiai, o tai dažnu atveju paskatina širdies ritmo sutrikimus. Taip pat atsipalaiduojant pakyla kūno temperatūra, dėl to širdis gali pradėti plakti šiek tiek dažniau, o širdies ligomis sergantiems ligoniams bet kokie širdies ritmo pokyčiai gali sukelti širdies ritmo sutrikimų.

ŠALUTINIAI POVEIKIAI, KURIE GALI SIETIS SU ATSIPALAIDAVIMU

Atsipalaidavimo technika **gali priminti klientui neigiamą patirtį**, kuri yra visiškai nesusijusi su pačia technika (pvz., klientui gali būti taikoma vaizdinių relaksacija įtraukiant vandenyno paplūdimio vaizdinį. Šis vaizdinys gali klientui priminti situaciją, kai jis vaikystėje skausmingai nudegė saulėje). Toks vaizdinys šio žmogaus neatpalaiduoja, priešingai, sukelia stresą. Esant tokiai situacijai, reikėtų keisti atsipalaidavimo technikos tekstą pašalinant bet kokius jo elementus, kurie kelia neigiamų asociacijų. Galima į atsipalaidavimo tekstą įterpti padrašinančių ir palaikančių frazių.

Atsipalaidavus **gali padidėti jautrumas** tam tikriems dirgikliams: atlikdamas relaksaciją žmogus gali pastebėti subtilius išorės stimulus, į kuriuos paprastai neatkreipiamas dėmesys, pvz., asmuo gali atkreipti dėmesį į tai, kaip jis kvėpuoja, kaip plaka jo širdis, ar labiau įsigilinti į emocinės savo būsenos niuansus, nors paprastai jis to nepastebi. Jei žmogus nėra tam pasirengęs, šį patyrimą jis gali įvertinti kaip grėsmę. Tokioje situacijoje specialistas turėtų rekomenduoti mažiau telkti dėmesį į problemų keliančius stimulus arba į relaksaciją įtraukti papildomų vaizdinių ar pratimų, kurie nukreiptų kliento dėmesį.

Smarkiai atsipalaidavęs, žmogus tampa ne toks pastabus išoriniam pasauliui – **gali kilti atitolimo nuo aplinkos pojūtis**. Ši būsena klientui gali atrodyti neįprasta ir gąsdinanti. Vedėjas turėtų paaiškinti, kad tai būdinga atsipalaidavimui ir vėlesniame mokymosi etape ji jau neatrodys tokia neįprasta.

Hiperventiliacija/hipoventiliacija. Yra žinoma, kad kvėpavimo pokyčiai relaksacijos metu gali padidinti arba sumažinti anglies dvideginio kiekį kraujyje. Hiperventiliuojant sumažėja anglies dvideginio koncentracija kraujyje, sutrinka deguonies pasisavinimas, todėl atsiranda hipoksijos požymių – svaigsta galva, juntamas bendras silpnumas. Hipoventiliacijos metu vyksta atvirkštinis procesas – kraujyje mažėja deguonies koncentracija ir sukaupiama daugiau anglies dvideginio, tuomet žmogus gali jausti stiprų dusulį. Dusulio jausmas atsiranda ne tiek dėl deguonies stokos, kiek dėl anglies dvideginio pertekliaus. Jis dirgina kvėpavimo centrų smegenyse ir sukelia didelį norą giliai įkvėpti (Jasiukevičienė, Vasiliauskas, 2007). Hiper- ar hipoventiliacija gali sukelti nemalonias būsenas, įskaitant galvos svaigimą ir nerimą. Tokiu atveju reikėtų rekomenduoti klientui kvėpuoti įprastu ritmu, nesistengiant kvėpavimo keisti. Jei kvėpavimo pratimai nėra svarbi atsipalaidavimo technikos dalis, iš relaksacijos vertėtų pašalinti su kvėpavimu nesusijusių vaizdinių. Vėliau galima pamokyti taisyklingo kvėpavimo principų.

Kai žmogus būna smarkiai atsipalaidavęs, **gali išsilaisvinti emocijos**: praktikuojantysis gali pradėti kienti ar verksti. Dažniausiai šios reakcijos atsiranda kaip įtampos šalinimo ženklas. Tokios emocinės reakcijos turi būti aptartos po relaksacijos.

Mieguistumas ir užmigimas. Mieguistumas yra normali būsena relaksacijos metu, tačiau užmigimo reikėtų vengti. Jei žmogus užmiega, tai rodo, kad jis nebuvo pakankamai dėmesingas relaksacijos instrukcijoms. Pasak Bernstein ir Borkovec (1973), užmigimas trukdo treniruoti atsipalaidavimo įgūdžius, tad reikėtų nuolat teirautis apie atsipalaidavimo lygį, mokyti įsakmesniu balsu ir vengti mokytis atsipalaiduoti ankstyvą popietę. Tokioje situacijoje taip pat galima klientui pateikti griežtesnę atsipalaidavimo struktūrą, pauzes ir tylos periodus pakeičiant

instrukcijomis, pasakomomis greitesne kalba. Neužmigti padeda išorės dirgiklių poveikio padidinimas: relaksaciją atlikti ne pritemdytoje, o apšviestoje patalpoje, atverti langus, rinktis žinomą ir ne tokią komfortišką atsipalaidavimo aplinką.

Nuovargis gali atsirasti, kai labai stengiamasi atsipalaiduoti. Reikėtų paaiškinti, kad atsipalaidavimas ateina pats savaime, nesistengiant jo sukelti.

Atsipalaidavus sumažėja psichologinė gynyba. Sumažėja pastangos neigti ar ignoruoti neigiamas mintis ir jausmus. Vidinių konfliktų sprendimas nėra atsipalaidavimo mokymų tikslas, todėl tai gali trukdyti išmokti atsipalaiduoti. Prireikus galima pasiūlyti psichologo konsultacijas.

Susirūpinimas dėl asmeninio efektyvumo sumažėjimo. Kai kurie žmonės gali bijoti atsipalaiduoti, nes, jų manymu, relaksacija skatina tinginystę, sumažina gebėjimą dirbti arba atlikti darbus kuo efektyviau. Tokiu atveju galima paaiškinti relaksacijos mokymų teikiamą naudą ir streso įtaką fiziologinei ir psichologinei būklei (Smith, 1999).

REKOMENDACIJOS RELAKSACIJOS UŽSIĖMIMŲ APIMČIAI

Priklausomai nuo žmogaus mokėjimo atsipalaiduoti ir jaučiamos psichologinės ir fiziologinės disharmonijos stiprumo bei poreikio, rekomenduojama pradžioje relaksacijos sudalyvauti 12 užsiėmimų 1 arba 2 kartus per savaitę. Tai minimalus užsiėmimų skaičius, per kurį žmogus išmoksta relaksacijos technikos ir atsiranda savijautos pagerėjimas.

Relaksacija tikslinga praktikuoti bent kartą į dieną, vakare arba ryte.

Literatūra:

1. Bellon M. Relaxation techniques for people with epilepsy: some benefits and cautions. The epilepsy report, 2007, June, p. 19-21.
2. Bernstein D. A., Borkovec T. D. Progressive relaxation training: a manual for the helping professions. Champaign, IL: Research Press, 1973.
3. Boswell W. R., Olson–Buchanan J. B., Lepine M. A. Relations between stress and work outcomes: The role of felt challenge, job control, and psychological strain. Journal of Vocational Behavior, 2004; p. 64; p. 165–181.
4. Cox T., Griffiths A., Rial-Gonzalez E. Research on Work-related Stress. Publications Office of the European Union, 2002.
5. Folkman S., Lazarus R., Dunkel-Schetter C., DeLongis A., Gruen R. Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. Journal of personality and Social Psychology, 1986; Vol. 50(5): p. 992–1003.
6. Folkman S., Moskowitz J. T. Positive affect and the side of coping. American Psychologist. 2000 June; Vol. 55(6): p. 647–654.
7. Giardino N. D., McGragy A., Andrasik F. Stress management and relaxation therapies for somatic disorders. In: Lehrer P. M., Woolfolk R. L., Sime W. E. (eds.). principles and practice of stress management. New York: the Guilford Press, 2007, p. 682-702.
8. Stundžienė V., Vaidelienė I. Atsipalaidavimo galia. 2015. Prieiga per internetą: <http://psichika.eu/blog/atsipalaidavimo-galia/>.
9. Jasiukevičienė L., Vasiliauskas D. Hiperventiliacijos ir hipoventiliacijos poveikio organizmui ypatumai. Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas, 2007, t. 11, Nr. 2, p. 130-134.
10. Mills L. B., Huebner E. S. A prospective study of personality characteristics, occupational stressors, and burnout among school psychology practitioners. Journal of School Psychology, 1998; Vol. 36(1): p. 103–20.
11. Perminas A., Gustainienė L., Jarašiūnaitė G., Pečiulienė I. Efektyvūs streso mažinimo būdai: biogrižtamuju ryšiu paremta relaksacija ir progresuojančioji raumenų relaksacija, Vytauto Didžiojo universitetas, 2014.
12. Smith J. C. ABC relaxation training: a practical guide for health professionals. New York: Springer, 1999.

