Delavnica o tehnikah sproščanja

Tina Jeromen, univ. dipl. psih.

- CILJ = osvetliti nekatere od reakcij, ki se dogajajo v stresnih – tekmovalnih in šolskih situacijah in osvojiti osnovne tehnike zmanjševanja vplivov stresa na telo in um.

S tehnikami sproščanja

- se lahko naučimo obvladovanja samega sebe
- pretrgamo začarani krog slabega počutja.
- razvijemo večjo občutljivost za telesne občutke in odgovore svojih mišic
- Spoznamo in ločimo stanje napetosti od stanja sproščenosti

S tehnikami sproščanja

- sposobni smo znižati napetost v različnih situacijah
- Ko se človek izuri v sproščanju, je sposoben znižati telesno napetost v skoraj vsaki situaciji, s čimer jo lažje obvlada in doseže boljši rezultat z manj škode.

- Primeri!

Kaj pomeni biti sproščen?

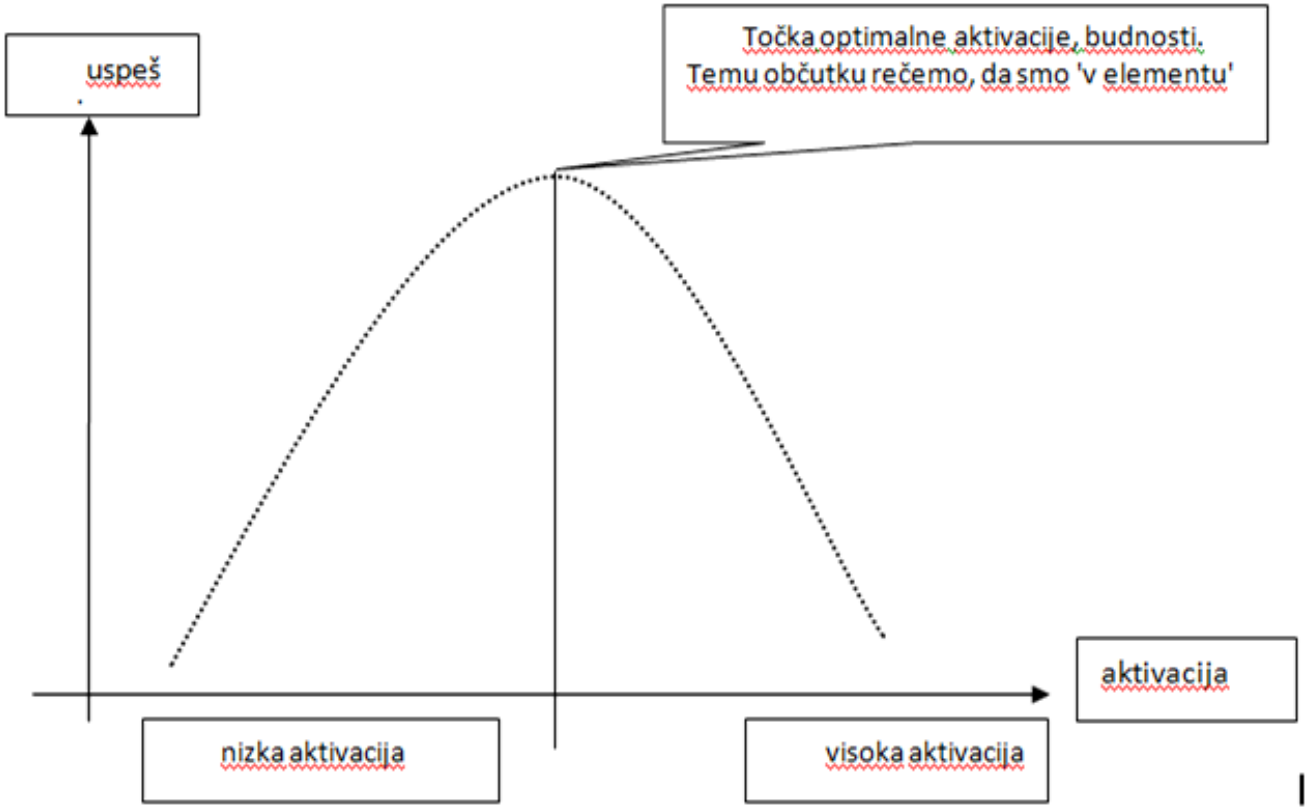
- Biti sproščen pomeni, da je mirno naše telo in da so mirne tudi naše misli.
- S sproščenim, mirnim telesom ne mislimo le na mirujoče in počivajoče telo.
- Mirni smo lahko tudi med naporom (fizičnim, športnim in umskim, psihičnim), tako da napor občutimo kot nekaj, kar opravljamo z lahkoto. Po njem smo sicer utrujeni, vendar je to občutek zelo prijetne utrujenosti.
- sproščenost pomeni določen nivo **aktivacije**.

Aktivacija

- “Beg ali boj,” odziv iz pradavnine
- Je skupek dveh dimenzij: intenzivnosti in smeri.
- intenzivnost vedenja: od spanja do ekstremnega razburjenja (npr. napad panike)

- Aktivacijo lahko primerjamo z dodajanjem plina pri avtomobilu.
- Vaja, primer! Kdaj je vaš športni nastop boljši? Kako opišete stanje telesa in uma, ko nastopate optimalno?

Hipoteza obrnjene U krivulje



***Slika 2*. Obrnjena U- krivulja (Landers in Arent, 2001).**

1. vaja: kontrola stresa v vsakdanjih situacijah

- Pomislite na neko konkretno stresno situacijo
- Kaj čutite v telesu, kako razmišljate, kako je z vašimi čustvi?
- Naštejmo učinke stresa

FIZIČNI ZNAKI	PSIHOLOŠKI ZNAKI	VEDENJSKI ZNAKI
glavoboli	Živčnost, težave s koncentracijo	kritiziranje drugih, nepotrpežljivost
potenje	depresivnost	zmanjšana spolna sla
hitrejše bitje srca	nihanja v počutju	težave z govorjenjem
težave s prebavo (pogosto odhajanje na stranišče)	izbruhi jeze	pomanjkanje interesa
bolečine v želodcu, trebuhu	občutki neuspešnosti, manjvrednosti	motnje spanja
hitrejše in bolj plitko dihanje	občutje ujetosti, prizadetosti	povečan ali zmanjšan apetit
tresenje rok	prisotnost negativnih misli, brezup glede prihodnosti	težave pri odločanju
višji mišični tonus – napete mišice	Strah, sumničavost	izogibanje družbi

Teorija stresa (Lazarus)

- Je kakršen koli odziv na dražljaj iz okolja
- *Doživljamo ga ob negativnih dogodkih, pa tudi ob pozitivnih, kot so uspešni sestanki, lep večer s prijatelji, uspehi v šoli in športu. Res pa je, da se na negativne dogodke odzivamo precej bolj burno.*
- Naša **ocena** situacije določa intenzivnost reakcije

Faze stresa (Youngs, 2001)

- 1) **alarmna reakcija,**
- 2) **odpor/prilagoditev**
- 3) **izčrpanost/izgorelost**

2. faza: odpor in spoprijemanje

- grožnja pojema, telo se povrne v stanje biokemične uravnovešenosti (homeostazo).
- Telo se poskuša pomiriti z zmanjšanjem krvnega pritiska, znižanjem srčnega utripa, uravnavanjem dihanja in telesne temperature

spoprijemanje

- **telo zasilne spremembe zamenjalo s prilagoditvami.**

Mišice bodo ostale napete še dolgo potem, ko je stresor že izginil.

Za spoprijemanje je potrebne veliko energije, ko se črpa iz življenjsko pomembnih zalog,

3. faza: izgorelost

- Če se stanje stresa nadaljuje, se sčasoma **izčrpajo** tudi **adaptacijski mehanizmi** in telo preide **v fazo izčrpanosti**.
- Biokemična izčrpanost

- Negativni in pozitivni stres
- Območje normalnega stresa

Možni stresorji

- Okolje
- Sotekmovalci
- Nasprotniki
- Tehnika
- Težki pogoji

- …

Možni stresorji

- ljudje – tisti, ki so povezani s situacijami pred, med ali po predavanju
- stališča, besede in sugestije ljudi
- notranji faktorji povezani z nami
  - samospoštovanje, anksioznost kot osebnostna lastnost, lastna pričakovanja uspeha, motivacija, psihična priprava.

Program 2. sklop

- Dihalne vaje
- Postopno mišično sproščanje
- Avtogeni trening, pozitivna gesla v AT
- Predstavljanje, vizualizacija
- Vaje za koncentracijo, pozitivna gesla

Dihalne vaje

- **trebušno dihanje**
- 3- 1- 3 in podobne različice

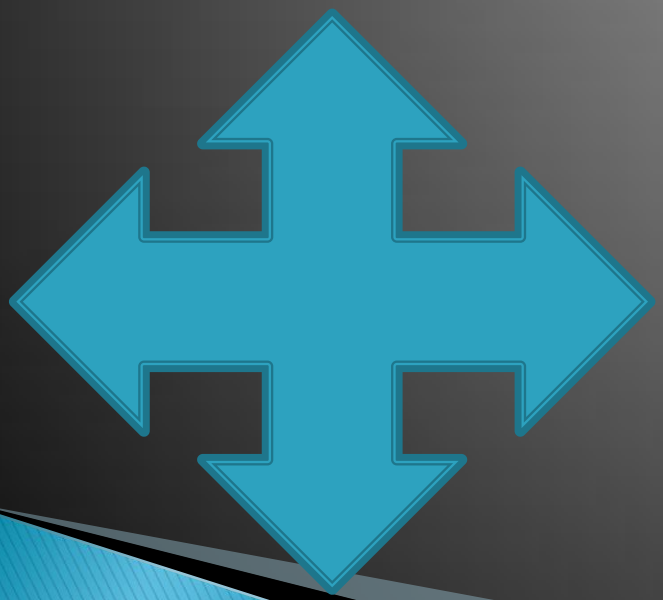
Postopno mišično sproščanje

- E. Jacobson (1930)
- naučimo se sprostiti vse telo
- s tem vplivamo na uskladitev delovanja živčnega sistema
- Tehnika tudi za otroke

Koncentracija, pozitivne misli

- Smer: notranja – zunanja
- Širina: široka ozka

- Osredotočanje na proces, ne na rezultat
- Pozitivne misli



Osredotočanje na proces, ne na rezultat

- Usmerimo pozornost na konkretne naloge, ki so pred nami
- Usmeritev na rezultat vpliva negativno
- Tekač: trening je slab, nisem dosegel načrtovanega
- Usmeri se na tempo, tri korake vdihujem, tri izdihujem

Moč pozitivnih misli

- Pozitivni samogovor
- Negativni samogovor

Ustavljanje negativnih misli

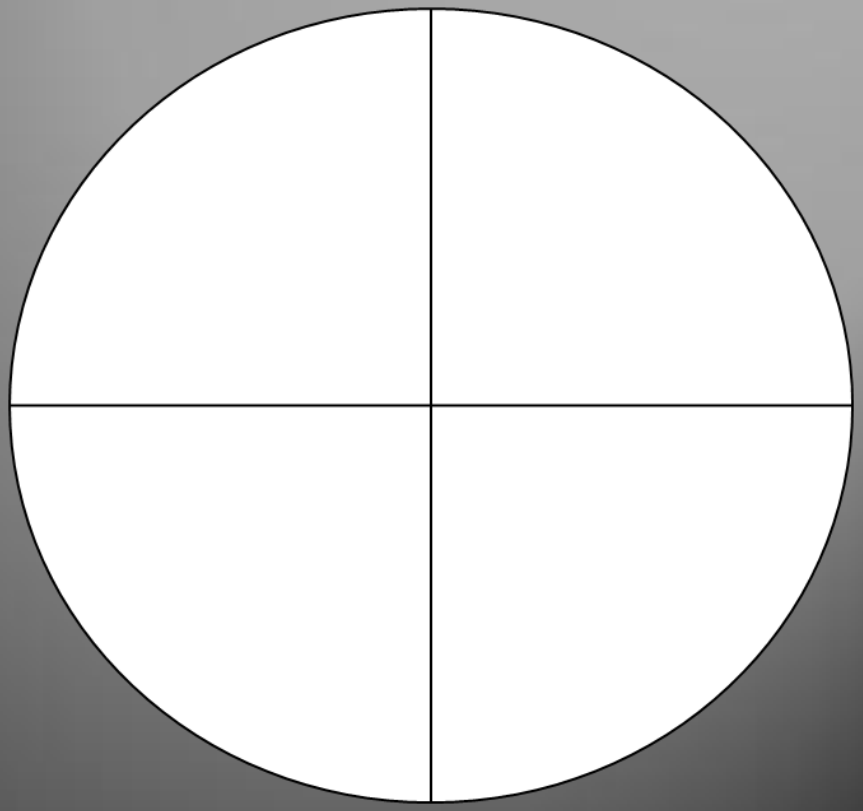
- STOP
- NEHAJ
- DRUGAČE RAZMIŠLJAJ

- Obračanje misli v pozitivne. Izberite si en stavek in ga obrnite

Prestavljanje

- Nihajni preizkus

- Ustvarjalna vizualizacija



imaginacija

- Je podobna pravi čutni izkušnji, toda nastane brez običajnega dražljaja
- Občutki so lahko vzeti iz spomina, lahko pa jih rekonstruirate iz različnih dogodkov

Avtogeni trening (AT)

- Vaja za težo
- Za toploto
- Za dihanje
- Za trebuh
- Za glavo
- Preklic

- Gesla in afirmacije
- Geslo zakopljemo v podzavest s ponavljanjem

Gesla in afirmacije

- Ko obvladamo AT je dovolj, da za preklopljenje izrečemo gesla: mir, teža, toplota
- Zjutraj se zbudim spočita in naspana
- Kljub gneči vozim potrpežljivo
- Sem zdrava in močna

Globoka in popolna sprostitev

- Avtonomno živčevje
- Simpatik spodbuja
- Parasimpatik zavira

Zaključek

- Vprašanja?
- Hvala!
- tina.jeromen@gmail.com