

Psychodynamické a psychofyziologické súvislosti POSTTRAUMATICKÉHO STRESU

podľa 25 ročnej skúsenosti Petra A. Levina a Ann Frederickovej

Orientálni a šamanskí liečitelia tisícky rokov vedeli nielen to, že psychika ovplyvňuje telo, o čom hovorí aj psychosomatická medicína, ale aj to, že každý systém telesných orgánov má svoju psychickú reprezentáciu. Nedávne revolučné objavy v oblasti neurológie a psychoneuroimunológie priniesli presvedčivé dôkazy o komplikovanej dvojsmernej komunikácii medzi psychikou a telom. Bádatelia ako napr. Pert, objavili mnohé cesty, ktorými telo a myseľ vzájomne komunikujú (napr. identifikovanie komplexu neurotransmitterov). Tento medzný výskum objavuje to, čo už dávno vedela staroveká múdrosť: že každý orgán tela, vrátane mozgu, hovorí svojimi vlastnými „myšlienkami“, „pocitmi“ a „podnetmi“ a načúva tým ostatným. Väčšina terapií, ktoré sa zaoberajú traumou, oslovuje psychiku rozprávaním a jej zložky liekmi. Obidva prístupy môžu byť užitočné. Avšak trauma nie je, nebude a nikdy nemôže byť celkom vyliečená bez zamerania sa na hlavného účinkujúceho, ktorým je telo. Musíme pochopiť ako trauma ovplyvňuje telo, pochopiť jeho centrálnu rolu v liečení nepriaznivých následkov traumy. Bez týchto základov, budú naše pokusy zvládať traumy obmedzené a jednostranné. Liečenie traumy vyžaduje priamy zážitok cítiaceho, poznávajúceho, žijúceho organizmu.

Plán prírody.

Antilopie stádo pasúce sa vo vádí (koryto rieky). Antilopy zacítia vo vzduchu nebezpečenstvo a okamžite spozornejú. Zakrádajúci gepard spozornie a zrazu sa vymršťí zo svojej skrýše v hustom kroví. Jedna malá antilopa na zlomok sekundy pri úteku zakopne, potom sa pozbiera. Už je neskoro. V momente stretnutia mladá antilopa padá na zem a vzdáva sa hroziacej smrti. Stuhnuté zviera nepredstiera smrť. Inštinktívne vstúpilo do zmeneného stavu vedomia, rozšíreného medzi všetkými cicavcami. Objavuje sa vo chvíľach smrteľného ohrozenia. fyziológovia tento zmenený stav nazývajú reakciou „nehybnosti“ alebo „zamrznutia“. je to jednou z troch reakcií, ktoré sú k dispozícii plazom a cicavcom, keď čelia obrovskému ohrozeniu. Ďalšie dve – boj alebo útek poznáme. Menej toho vieme o reakcii nehybnosti. Podľa Levine je táto reakcia najdôležitejším faktorom pri odhaľovaní záhad ľudskej traumy. Vráťme sa k antilope. Reakcia zamrznutia jej môže zachrániť život najmenej dvomi spôsobmi. Existuje tu možnosť, že gepard odtiahne „mŕtvu korisť“ na bezpečné miesto, kde by sa mohla „prebudiť“ a v nestráženej chvíli utiecť. Keď je zviera mimo nebezpečenstva, doslova strasie zo seba zvyšky reakcie nehybnosti a získa úplnú kontrolu nad svojim telom. Druhým dôvodom je, že antilopa počas zamrznutia vsúpi do zmeneného stavu vedomia v ktorom necíti bolesť (pozn: endorfíny). Pre antilopu to znamená, že kým ju bide gepard ostrými zubami trhať, nebude musieť trpieť. Väčšina ľudských kultúr má tendenciu považovať túto inštinktívnu reakciu, ktorá sa objavuje vo chvíľach veľkého nebezpečenia za prejav zbabelosti. Vyhybame sa jej, pretože sa veľmi podobá smrti. Takéto vyhýbanie je pochopiteľné, ale draho zaň zaplatíme. Fyziologické dôkazy jasne hovoria, že schopnosť vstupovať do tejto prirodzenej reakcie a vystupovať z nej je kľúčom, ako sa vyhnúť oslabujúcim následkom traumy. Je to dar, ktorý sme dostali od divočiny. Ak chceme túto reakciu pochopiť, musíme si uvedomiť, že nie je riadená vôľou. Fyziologické mechanizmy, ktoré riadia túto reakciu sídli v inštinktívnych častiach nášho mozgu a nervového systému a nie sú pod vedomou kontrolou. Autonómne a inštinktívne časti ľudského mozgu a nervového systému sú prakticky identické s mozgom cicavcov a dokoca aj plazov. Náš mozog, často nazývaný aj trojjediný, pozostáva z troch integrálnych systémov. Tieto časti sú známe ako mozog plazov (inštinktívny, formatio reticularis, locus ceruleus), mozog cicavcov či limbický mozog (emocionálny, diencefalon, mesencephalon, limbický

systém, amygdala) a ľudský mozog – neokortex (racionálny). Kľúčom k liečeniu traumatických symptómov u ľudí je ich schopnosť odzrkadľovať fluidnú adaptáciu divých zvierat. Otrasením prekonajú reakciu nehybnosti a stanú sa opäť plne mobilnými a funkčnými.

Energia nervového systému pri ohrození je vybudená. Vo chvíli keď sa gepard vrhne do útoku, antilopa kolabuje, ale nervový systém zostáva vybudený. Je to ako keď pri rýchlej jazde na aute stúpate zároveň na plyn aj brzdu. Rozdiel medzi vnútornými pretekmi nervového systému (motor) a vonkajšou nehybnosťou (brzda) vytvára v tele obrovskú turbulenciu podobnú tornádu. Levine udáva tiež príklad, že je to niečo ako keď sa miluje s partnerom a tesne pred vyvrcholením vás nejaký vonkajší podnet zastaví. Tento pocit vynásobte stami a priblížite sa množstvu energie vybudenej v situáciách ohrozujúcich život. Ohrozený človek musí celú mobilizovnú energiu vybiť, aby mohol hrozbu úsoešne prekonať, inak sa stane obeťou trauma. Táto zostatková energia jednoducho neodíde. Pretrváva v tele a často spôsobuje vytvorenie širokého spektra symptómov, ako sú napr. úzkosť, depresia, psychosomatické ťažkosti a problémy v správaní. Symptómy sú spôsobom, akým organizmus viaže nevybitú reziduálnu energiu. Korene trauma spočívajú vo fyziológii našich inštinktov, preto aj kľúč k riešeniu nájdeme pomocou nášho tela a mysle. Liečenie trauma je prirodzený proces, ku ktorému sa môžeme dostať vnútorným uvedomením si vlastného tela. Nekonečné hľadanie tzv. traumatických spomienok môže často narúšať vrodennú schopnosť organizmu liečiť sa. Pozorovania problémov traumatizovaných ľudí viedli Levina k záveru, že postraumatické symptómy sú v podstate neukončenými fyziologickými reakciami, zmeravenými v strachu. Napr. vták, ktorý narazí do okna, zostane v nehybnosti. Keď sa začne chvieť je to znakom zorientovania sa. Ak je chvenie prerušené (napr dieťaťom, ktoré si myslí že je ho treba zohriať lebo mu je zima), môže ho to zahnať späť do reakcie zamrznutia. Ak je proces uvoľňovania prerušovaný, každý ďalší stav šoku bude trvať dlhšie. Traumatizovaný veterán, zneužívané dieťa, antilopa aj vták – všetci sú konfrontovaní so zahlcujúcimi situáciami. Ak nie sú schopní sa zorientovať a vybrať si medzi reakciou boja alebo úteku, zamrznú alebo skolabujú. (príklad ženy konfrontovanej s 3 útočníkmi, príklad vojnového veterána kt. každý rok v ten istý dátum prepadol banku) naša schopnosť vhodne reagovať, keď čelíme nebezpečenstvu, hrozbe je detrimovaná množstvom rôznych faktorov:

- udalosťou samotnou
- životným kontextom v čase traumatizujúcej udalosti (napr. zdravotný stav, únava, dlhotrvajúci stres)
- fyzickými charakteristikami jednotlivca (vek, úroveň fyziologického rozvoja, elasticita)
- naučené zvládacie schopnosti
- dôvera vo vlastnú schopnosť čeliť nebezpečenstvu
- externé zdroje (to čo okolie poskytuje – strom, skrýša a p. – pre dieťa môže byť externým zdrojom dospelý)
- interné zdroje (psychologické postoje, minulé skúsenosti, inštinktívne reakcie, vrodené schémy kt. zahŕňajú aj reakciu boja alebo úteku)
- zlyhania či úspechy v minulosti

Niektoré príklady bežných udalostí po ktorých sa môže rozvinúť trauma: trauma plodu (intrauterinná), pôrodná trauma, strata rodiča alebo blízkeho člena rodiny, choroba, vysoké teploty, náhodné otravy, pády, nehody, fyzické zranenia, sexuálne a emocionálne zneužívanie, fyzické týranie vrátane závažného zanedbávania či bitia, prítomnosť pri násilnom akte, prírodné katastrofy, niektoré lekárske a stomatologické zákroky, chirurgické zákroky (najmä odstránenie mandlí, operácie uší), anestézie, dlhodobá nehybnosť, zasadovanie alebo obviazanie nôh či trupu.

Všeobecný princíp, ktorý vedie k zvládnutiu traumy spočíva v používaní štítu- pociťovanie alebo pociťovaný význam. Je to telesný zážitok. Ide o uvedenie situácie, osoby alebo udalosti prostredníctvom tela. Pociťovaný význam je koncept, ktorý je ťažko definovať slovami, pretože jazyk je lineárnym procesom a pociťovaný význam je nelineárnym zážitkom. Vedomé vnímanie tela a jeho pocitov zintenzívňuje akúkoľvek skúsenosť.

Symptómy traumy vznikajú postupne špirálovite a na ich začiatku sú primitívne biologické mechanizmy. Ich jadrom je neschopnosť pohnúť sa alebo reakcia zamrznutia. Reakciou na ohrozenie môže byť útok, útek alebo zamrznutie. Tieto reakcie sú časťami celkového obranného systému. Keď nie je možné zaútočiť ani utiecť, organizmus sa inštinktívne stiahne. Dostáva sa k svojej poslednej možnej obrane- zamrznutiu. V takomto emocionálnom a úzkostnom stave sa neuskutočnená reakcia útoku mení na zúrivosť a reakcia úteku vyústi do bezmocnosti. Jedinec, ktorý sa ocitol v stave charakterizovanom zúrivosťou alebo bezmocnosťou, má stále možnosť rýchleho úniku alebo zúrivého protiútku. Ak môže organizmus uvoľniť energiu únikom alebo sebaobranou a takto zvládne ohrozenie, tak sa trauma u neho neobjaví. Takisto sa však môže stať, že stiahnutie vyústi až do nenávisti a hrôza s bezmocnosťou dosiahnu takú úroveň aktivácie, po ktorej dôjde k ochromeniu nervového systému. Človek už nie je schoný konať a buď zamrzne alebo skolabuje. Intenzívna zamrznutá energia sa neuvolní. Spojí sa s ochromujúcimi, vysoko aktivovanými emocionálnymi stavmi strachu, zúrivosti a bezmocnosti.

Prečo ľudia nereagujú podobne ako zvieratá? Na vine je neokortex. Je veľmi zložitý a má veľkú moc na to, aby strachom a kontrolou zasahoval do jemných obnovujúcich inštinktívnych impulzov a reakcií vyvolaných mozgom plazov. Ak má proces vypúšťania energie slúžiť svojmu cieľu, musia ho iniciovať a viesť impulzy z mozgu plazov. Neokortex musí inštinktívnu reakciu spracovať, a nie ju kontrolovať. Neokortex nie je však dosť silný, aby ovládol inštinktívne obranné reakcie na ohrozenie a nebezpečenstvo- boj, útek alebo zamrznutie. Živočíchy nemajú vysoko vyvinutý neokortex, ktorý by zasahoval do niektorej z foriem vypustenia energie. U ľudí je trauma výsledkom vyvolania inštinktívneho cyklu, ktorý nemohol byť dovedený do konca. K traumatizovaniu dôjde teda vtedy ak neokortex zruší inštinktívne odpovede, ktoré by iniciovali dokončenie cyklu. Tu sa dostávame k sile myšlienok, postojov a systému presvedčení ktorá na psychobiologickom kontinuu nadobúda významnú váhu pri ovplyvňovaní fyziologických reakcií človeka. Reakcia nehybnosti sa podobá smrti. Mozog plazov má kontrolu nad životom a smrťou. Na príliš silné predtieranie nehybnosti môžu zvieratá aj zomrieť. Ak táto časť mozgu opakovane dostáva správu, že zviera je mŕtve, môže sa jej prispôbiť. Vo väčšine prípadov však mozog plazov nedostáva konštatnú informáciu, že zviera je mŕtve, preto to nemá ani také vážne dôsledky. Zviera zostáva v stave nehybnosti určitý čas, potom z neho vychádza a energiu uvoľňuje triaškou. Udalosť je ukončená. Ľuďom proces zbavovania sa nehybnosti komplikuje ich vysoko vyvinutý mozog. Strach z toho, že by sme mohli s'k sebe alebo k iným zažívať hrôzu, nenávisť, zlosť alebo že by nás mohla ochromiť energia uvoľnená v procese mobilizovania, nás udržiava v stave nehybnosti. Ďalším faktorom je strach zo smrti (panická po). Neokortex nás informuje o tom, že nehybnosť je ako smrť. Smrť je pre ľudí zážitok, ktorému sa veľmi bránia. Zvieratá nemajú uvedomenie, ktoré by ich takto obmedzovalo. Pre ne sú život a smrť len časťami jedného systému, pre ne je to len biologická záležitosť. Fakt, že nehybnosť sa podobá smrti je ďalšou príčinou toho, že ľudia v nie sú schopní zostať so svojim pociťovaným významom dosť dlho na to, aby dosiahli jej prirodzené ukončenie. Ak si dovoľíme zažiť pocity zamrznutia, ktoré sa podobajú smrti, a súčasne sa nedáme spútať strachom, ktorý ho doprevádza, budeme schopní dostať sa cez nehybnosť. Organizmus reaguje rovnako na náznaky nebezpečenstva prichádzajúce zvnútra i zvonka. keď sa reakcia zamrznutia mení na strach, nenávisť alebo zážitok smrti, reagujeme emocionálne, rovnako ako vtedy keď k udalosti došlo. Z nehybnosti sa môžeme dostať pomocou pociťovaného

významu. Postraumatické symptómy sa nevtvoria zo dňa na deň. Reakcia zamrznutia sa stáva symptomatickou a chronickou za niekoľko mesiacov. Ak vieme čo máme robiť, máme dost' času na to, aby sme spracovali naše nedokončené fyziologické reakcie na hrôzostrašnú udalosť predtým, ako sa z nich stanú symptómy. Všetky zážitky opätovného zamrznutia sú na fyziologickej rovine identické s pôvodným zážitkom, no s jedným dôležitým rozdielom. Pri každom ďalšom zamrznutí sa zväčšuje množstvo energie, potrebné na zvládnutie danej situácie. Deje sa tak na základe kumulatívneho efektu opätovného zamrznutia. nová energia spôsobuje vytváranie ďalších symptómov.

V súvislosti s traumou sa na patológiu môžeme pozerat' ako na maladaptívne použitie akejkolvek aktivity (fyziologickej, behaviorálnej, emocionálnej, mentálnej), ktorá by nervovému systému mohla pomôcť regulovat' aktivovanú energiu. V patológii si organizmus pomáha pociťovaným významom na to, aby mohol vnímat' rôzne myšlienky, pocity alebo správanie, ktoré by mohol využit' vo svojom úsilí zadržať uvoľnenú energiu, zmobilizovanú na prežitie. Funkcie (ako sú prijímanie potravy, spánok, sex a a aktivita vôbec), ktoré sú regulované mozgom plazov, vytvárajú širokú a úrodnú pôdu na zakorenenie symptómov. Niektoré z nich sú anorexia, nespavosť, promiskuita, manická hyperkatívta a p. Objavujú sa vtedy, keď sa prirodzené fungovanie organizmu stáva maladaptívnym.

Existujú štyri zložky traumy, ktoré sú do určitej miery vždy prítomné u traumatizovaného človeka:

-zvýšená dráždivosť

- stiahnutie
- disociácia
- zamrznutie (nehybnosť), spojené s pocitom bezmocnosti.

Spolu tieto zložky vytvárajú jadro traumatickej reakcie. Pri traume sa objavia ako prvé.

Ďalšie symptómy, ktoré sa začnú prejavovat' v tom istom čase alebo o čosi neskôr:

- nadmerná ostražitosť (človek je po celý čas v strehu)
- nutkavé predstavy alebo flešbky
- nadmerná citlivosť na svetlo a zvuky
- hyperaktivita
- prehnané emocionálne reakcie a prehnaná úľaková reakcia
- nočné mory a strach z tmy
- náhle výkyvy nálad, napr. reakcie zlosti alebo záchvaty hnevu, pocity hanby
- znížená schopnosť zvládať stres (človek je ľahko a často stresovaný)
- ťažkosti so spánkom

V ďalšom vývoji sa zvyčajne vyskytujú tieto symptómy:

- ataky paniky a fóbie
- duševné „prázdno“ alebo stavy „zahmlenosti“
- prehnaná úľaková reakcia
- nadmerná citlivosť na svetlo a zvuk
- hyperaktivita
- prehnané emocionálne reakcie
- nočné mory a strach z tmy
- vyhýbavé správanie
- priťahovanie nebezpečnými situáciami
- častý plač

- náhle zmeny nálad
- zvýšená alebo znížená sexuálna aktivita
- amnézia alebo zábudlivosť
- neschopnosť milovať, starať sa o druhých ľudí alebo nadväzovať kontakty
- strach zo smrti, strach že sa zblázni alebo že bude krátko žiť
- znížená schopnosť zvládať stres
- ťažkosti so spánkom

Medzi symptómy, ktoré vznikajú ako posledné patria:

- prílišná hanblivosť
- chýbajúce alebo znížené emocionálne reagovanie
- neschopnosť dodržať záväzky
- chronická únava alebo nedostatok fyzickej energie
- problémy s imunitou alebo endokrinné problémy ako poruchy funkcie štítnej žľazy
- psychosomatické ochorenia, hlavne bolesti hlavy, problémy s krkom, chrbticou, astma,, problémy s trávením, črevami, vážny premenštruačný sy.
- depresia, pocit blížiacej sa záhuby
- pocit odstupu, , odcudzenia, izolácie
- znížený záujem o život
- strach zo smrti, strach že sa zblázni alebo že bude krátko žiť
- častý plač
- náhle zmeny nálad
- zvýšená alebo znížená sex. aktiivta
- amnézia alebo zábudlivosť
- pocity bezmocnosti, bezmocné správanie
- neschopnosť milovať, starať sa o druhých alebo nadväzovať vzťahy
- ťažkosti so spánkom
- znížená schopnosť zvládať stres a plánovať.

Samozrejme všetky tieto symptómy nie sú zapríčinené výlučne traumou. Aj keď sa u niekoho prejavuje jeden alebo viac spomenutých symptómov, nemôžeme hneď tvrdiť, že bol traumatizovaný. Traumatické symptómy sa budú u ľudí pejavovať rôzne, závisí od podstaty a závažnosti traumy, od situácie v ktorej k traume došlo, od osobnostných a vývinových zdrojov dostupných v tom čase u toho- ktorého človeka.

Existujú apôsoby ako sa dostať z opakujúceho sa cyklu traumy. Telesné prežívanie je jedným z nich. Učíme sa pri ňom definovať traumou prostredníctvom symptómov a nie udalostíou, ktorá ju spôsobila. pomocou takéhoto prístupu sa môžeme naučiť spoznávať traumy, keď sa objavuje. Umožní nám to zostať v kontakte s našimi prirodzenými reakciami a my potom nebudeme blokovať náš vnútorný liečivý proces.

Existuje spôsob, ako päť získať kontrolu nad našim telom, ktorá sa pri chronickom priebehu následkov traumy stratila. Môžeme opatrne stimulovať nervový systém, aby sa vzrušil, a potom stačí vzrušenie jemne vypúšťať. zvýšená dráždivosť a s ňou spojené mechanizmy sú priamym dôsledkom energie, nedobrovolne zmobilizovanej nervovým systémom, najmä pri

reakcii na ohrozenie. tieto mechanizmy majú pôvod v nervovom systéme. Zažívame ich vo svojom tele. Ak sa podarí plne zapojiť nervový systém a sprístupňovať ho cez pociťovaný význam, je tu veľký predpoklad, že sa tieto mechanizmy podarí úspešne zvládnuť.

Snaha ukončiť a vyliečiť traumu je taká mocná a vytrvalá ako symptómy, ktoré vytvára. Nutkanie vyriešiť traumu jej opakovaným inscenovaním môže byť veľmi vážne a vtieravé (pacientka s inscenovaním vždy na SNP- 28.8., vojnový veterán s útokmi vždy 5.7.). nezadržateľne nás vtáhuje do situácií, ktoré sú viac- menej jednoznačným opakovaním pôvodnej traumu. Bežným príkladom sú prostitútky, ktoré boli v detstve sexuálne zneužívané. K opätovnému inscenovaniu môže dôjsť v intímnych vzťahoch, pracovných situáciách, opakujúcich sa úrazoch alebo nehodách a pri iných zdanlivo náhodných udalostiach. Takisto sa môžu objaviť vo forme telesných symptómov alebo psychosomatických ochorení (tu možno spomenúť POP kanály vnímania a priebehu procesu). Deti, ktoré zažili traumu, budú ju opakovane vytvárať vo svojich hrách. Dospelí budú traumu opakovane inscenovať vo svojom každodennom živote. Z biologického hľadiska opätovné inscenovanie zaraďujeme do kategórie „stratégie na prežitie“ a to pre jeho silu a účinnosť. z historického hľadiska bolo účinné na uchovanie druhu. Ak chceme prežiť, musíme sa rýchlo a efektívne učiť, a to prostredníctvom kontaktu s našim prostredím. Základom je pôsobenei túžby učiť sa a už naučené korigovať.

Transformáciou traumu nervový systém znovu nadobudne svoju schopnosť sebaregulácie. Naše emócie nás potom skôr povzbudzujú ako deptajú. Poháňajú nás k eufórii, pričom nám umožňujú ucelenejší pohľad na naše miesto v prírode. Bez toho, aby sme sa pokúšali odpúšťať, chápeme, že vina neexistuje. Stávame sa sebaistejšími, pružnejšími a spontánejšími. Takéto sebaopotvrdenie umožňuje relaxovať, tešiť sa plnšie žiť. Sme vyladenejší na vášnivé a extatické dimenzie života.

Liečivý vír- spracovávanie traumu- obr. č. 2, 3, 4 str. 176-177.

Cvičenie:

Ak sa v ktorejkoľvek časti tohto cvičenia budete cítiť ochromení alebo silno vzrušení, v tej chvíli, prosím, s cvičením prestaňte. Pre niektorých ľudí môže byť cvičenie príliš aktivizujúce. Ak sa to týka aj vás, vyhľadajte, prosím, kvalifikovanú profesionálnu pomoc. Na cvičenie budete potrebovať ceruzku, papier a hodinky so sekundovou ručičkou alebo digitálnym displejom. (Ak takéto hodinky nemáte po ruke, môžete cvičenie robiť aj bez nich.) Chyťte ceruzu do ruky, hodinky si položte tak, aby ste na ne videli, usadte sa v pohodlnej polohe a skontaktujte sa so svojim pociťovaným významom. Zamerajte sa na ramená a nohy a vnímajte, ako je vaše telo podopierané predmetom, na ktorom sedíte. Uvedomte si ďalšie pocity, ktoré sú prítomné – dotyk šiat v vašou pokožkou, váhu knihy na vašom lone a pod. Pri cvičení bude dôležité uvedomenie.

Ak ste si uvedomili, ako prežívate telo na pociťovej rovine, a je to pre vás v poriadku, môžete pokračovať. Postupujte krok za krokom. Najlepšie by bolo, keby sa vám podarilo urobiť celé cvičenie na jeden pokus. Najprv si ho prečítajte a až potom ho začnite robiť. Počas toho, ako ho budete čítať a vykonávať, skontaktujte sa prostredníctvom pociťovaného významu so svojimi pocitmi a myšlienkami.

Prvá časť: Pohodlne sa usadte a predstavte si, že ste v lietadle, ktoré letí vo výške 9 000 metrov. Letíte cez nejaké turbulencie, ale nedeje sa nič mimoriadne. Zbystrite svoje uvedomenie na maximálnu možnú mieru a vyladte sa na svoj pociťovaný význam. Predstavte si, že zrazu počujete silný výbuch – BUM – po ktorom nasleduje úplné ticho. Motory zastali. Ako reaguje vaše telo?

Všimnite si zmeny vo vašom dýchaní –
V rytme srdca –
V teplote rôznych častí tela –
Vo vibráciách a mimovoľných záškľboch a v intenzite pohybov –
Vo svojej celkovej polohe –
Vo svojich očiach –
V krku –
V pohľade a sluchu –
V svaloch –
V bruchu –
V nohách –

Ku každej položke si urobte krátku poznámku o svojich reakciách.

Poznačte si uplynulý čas v minútach a sekundách.

Zhlboka sa nadýchnite a uvoľnite sa. Umožnite telu vrátiť sa na takú úroveň pohodlia, v akej sa nachádzalo pred cvičením. Prostredníctvom pociťovaného významu sa zamerajte na pohodlie a všimnite si moment, keď sa opäť budete cítiť pripravení dať sa do ďalšej časti cvičenia. Poznačte si čas v minútach a sekundách.

Druhá časť: Predstavte si, že sedíte pred domom svojho priateľa a čakáte, kedy sa vráti domov. Je teplý, jasný deň. Nikam sa neponáhľate, takže je pre vás príjemné len sa tak natiahnuť na chrbát, vychutnávať si deň a čakať na priateľov. Zrazu nejaký chlap, ktorého ste si všimli na ulici, začne bežať priamo k vám, kričí a hrozí revolverom. Ako reaguje vaše telo? Dokončite cvičenie podobne ako v prvej časti.

Tretia časť: Predstavte si, že šoférujete na diaľnici. Premávka nie je až taká hrozná, ale do cieľa vám to potrvá ešte dvadsať minút. Dostanete chuť počúvať hudbu. Práve ste sa natiahli k rádiu, keď nákladné auto v protismere vybočilo z dráhy a smeruje priamo na vás. Ako reaguje vaše telo?

Dokončite cvičenie ako v predchádzajúcich častiach.

Štvrtá časť: Porovnajme navzájom všetky tri časti cvičenia. Sú vo vašich odpovediach v jednotlivých častiach nejaké podobnosti?

Aký je medzi nimi rozdiel?

Ako ľahko sa teraz môžete uvoľniť?

Po každej časti si zaznamenajte, koľko vám trvalo, kým ste sa uvoľnili.

XXXXXXXX

Ostova progresívna relaxácia (schematický prehľad série postupného nácviku relaxácie- osvojenie návodu si vyžaduje praktické cvičenie s postupom 16- 8 svalových skupín, potom vynechanie fázy napätia a podmienené postupy):

-Progresívna relaxácia (15 –20 minút)

- napätie – uvoľnenie: ruky, paže, tvár, krk, ramená
- napätie – uvoľnenie: hrud', brucho, sedacie svalstvo, lýtka, chodidlá

- Iba uvoľnenie: (5 – 7 minút)

- uvoľnenie: čelo, obočie, viečka, tvár, jazyk, celá tvár, krk, ramená, paže, dych, hrudník, brucho, chrbát, sedacie svalstvo, stehná, kolená, lýtka, chodidlá, prsty, výdechy

- Podmienená relaxácia:

- podmienený spoj medzi inštrukciou „ uvoľni sa“ a pocitom relaxácie pri výdychu

-Diferencovaná relaxácia (60 – 90 sekúnd)

- uvoľnenie svalov, ktoré nie sú v činnosti (pri dvíhaní končatín a podobne)
- uvoľnenie pri státi, pri chôdzi
- Rýchla relaxácia (20 – 30 sekúnd)
- rýchla podmienená relaxácia na podnety v okolí (vodička)
- Aplikovaná relaxácia
- relaxácia v situáciách vzbudzujúcich úzkosť