

Taikomoji relaksacija (TR) – paciento lapas

Šeši Taikomosios relaksacijos metodikos komponentai:

- Raumenų įtempimo ir atpalaidavimo technika (atsipalaiduojama per 15-20 min.)
- Vien atpalaidavimo technika (atsipalaiduojama per 5-7 min.)
- Refleksinį atsipalaidavimas (atsipalaiduojama per 2-3 min.)
- Diferencinį atsipalaidavimas (atsipalaiduojama per 60-90 sek.)
- Greitasis atsipalaidavimas (atsipalaiduojama per 20-30 sek.)
- Taikymas praktinėse situacijose

Taikomosios relaksacijos atlikimo rekomendacijos :

- TR atliekama sėdint patogioje kėdėje
- TR įsisavinti prireikia vidutiniškai 8-12 užsiėmimų
- TR reikia savarankiškai praktikuoti po 2 kartus per dieną



I. Raumenų įtempimo ir atpalaidavimo technika

	1 užsiėmimas	2 užsiėmimas
Kūno dalys su kuriomis dirbama	Rankos, veidas, sprandas, pečiai	Krūtinės, pilvas, nugara, kojos
Tempimo ir atpalaidavimo trukmė	Visos raumenų grupės po vieną kartą 5 sekundėms įtempiamos ir 10-15 sekundžių atpalaiduojamos	
Atlikimo tvarka	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sugniaužiamas ir atpalaiduojamas dešinysis kumštis 2. Sugniaužiamas ir atpalaiduojamas kairysis kumštis 3. Per alkūnę sulenkiami dešinioji ranka 4. Dešinioji ranka ištiesiama spaudžiant riešą prie kėdės ranktūrio 5. Sulenkiami kairioji alkūnė 6. Ištiesiama kairioji alkūnė 7. Pakeliami antakiai ir suraukiama kakta 8. Antakiai traukiami vienas link kito ir suraukiami 9. Stipriai primerkiamos akys 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Įtempiami pilvo įtraukiamieji raumenys 2. Stuburas išriečiamas taip, kad nugara atsitrauktų nuo kėdės atkaltės 3. Spaudžiant kojas į grindis, įtempiami sėdmenų raumenys 4. Pakeliami kulnai, kojų pirštus paliekant ant grindų 5. Pakeliama priekinė pėdos dalis, kulnus paliekant ant grindų



	<p>10. Sukandami dantys 11. Liežuvis spaudžiamas prie viršutinio gomurio</p>	
	<p>12. Suspaudžiamos lūpos 13. Galva spaudžiama prie kėdės atkaltės 14. Smakras tempiamas link krūtinės 15. Pečiai keliami link ausų 16. Pečiai sutraukiami taip, kad mentės suartėtų</p>	
<p>Grafinė eiliškumo tvarka</p>	<pre> graph TD START((START)) --> Kumsčiai["Kumsčiai (K,D)"] Kumsčiai --> Lenkti["Lenkti per alkūnę (K,D)"] Lenkti --> Tiesi["Tiesi ranka (K,D)"] Tiesi --> Alkunes["Alkūnės (K, D)"] Alkunes --> Antakiai Antakiai --> Akys Akys --> Dantys Dantys --> Liezuvis Liezuvis --> Lupos Lupos --> Galva Galva --> Smakras Smakras --> Peciai Peciai --> Pilvas Pilvas --> Stuburas Stuburas --> Kojos["Kojos į grindis"] Kojos --> Keliami["Keliami kulnai"] Keliami --> Priekine["Priekinė kojos dalis"] Priekine --> STOP((STOP)) </pre>	
<p>Instukcijos pavyzdys</p>	<p><i>Sugniaužkite dešinę plaštaką....suspauskite ją į kumštį... tvirtai suspauskite... palaikykite sugniaužtą kumštį 5 sekundes... pajuskite įtampą plaštakoje ir dilbyje... dabar atpalaiduokite ranką....pajuskite, kaip plaštaka ir dilbis atsipalaiduoja, sušyla ir apsunksta....</i></p>	



Pratimo užbaigimas	<i>Atsipalaidavimo sesiją baigėme. Dabar sugrįžkime į aktyvią būseną skaičiuodami nuo vieno iki penkių. Kai tarsiu „penki“, jūs atsimersite ir jausitės ramus ir atsipalaidavęs... vienas, jūs jaučiatės ramus... du, jaučiatės atsipalaidavęs... trys, labai ramus... keturi, labai atsipalaidavęs... penki... atsimerkite ir pajuskite, kad esate pasiruošęs toliau tęsti dienos darbus”.</i>
---------------------------	---

II. Vien atpalaidavimas

Trukmė ir esmė	Vidiniu žvilgsniu peržvelgiamas kūnas nuo galvos iki kojų ir atplaiduojamos paeilui kūno vietos (tempimas praleidžiamas). Atplaiduojami raumenys 5-7 min.
Grafinė eiliškumo tvarka	<pre> graph TD START((START)) --> A[Kvėpavimas stebint pilvą] A --> B[Viršugalvis] B --> C[Kakta] C --> D[Veido dalys] D --> E[Pečiai] E --> F[Sprandas] F --> G[Rankos] G --> H[Nugara] H --> I[Klubai] I --> J[Šlaunys] J --> K[Kojų pirštai] K --> L[Blauzdos] L --> M[Pėdos] M --> N[Keliai] STOP((STOP)) </pre>
Instrukcija	<p><i>Netrukus paprašysiu jūsų sutelkti dėmesį į kvėpavimą ir ypač į tai, kaip kvėpuojant juda viršutinė pilvo dalis... pajuskite, kaip įkvepiant ji šiek tiek pakyla, o iškvepiant nusileidžia... nieko nekeiskite, tik stebėkite šį ritmišką judėjimą... pajuskite, kaip su kiekvienu kvėptelėjimu vis labiau atsipalaiduojate...</i></p> <p><i>Kaip atsipalaiduoja viršugalio raumenys... kakta... antakiai... akių vokai... skruostai... smilkiniai... žandikauliai... gerklė... liežuvis... lūpos...</i></p> <p><i>Pajuskite, kaip atsipalaiduoja visas veidas... sprandas... pečiai... rankos iki pat pirštų galiukų... leiskite kvėpavimui vykti savaime, juskite, kaip išsipučia pilvas...</i></p> <p><i>Dabar atpalaiduokite nugarą ir apatinę kūno dalį... klubus... šlaunis... kelius... blauzdas... pėdas... kojų pirštus... toliau švelniai kvėpuokite stebėdami atpalaiduojantį kvėpavimo poveikį... jauskite, kaip vis labiau ir labiau atsipalaiduojate...</i></p>



Pratimo užbaigimas	<i>Atsipalaidavimo sesiją baigėme. Dabar sugrįžkime į aktyvią būseną skaičiuodami nuo vieno iki penkių. Kai tarsiu „penki“, jūs atsimersite ir jausitės ramus ir atsipalaidavę... vienas, jūs jaučiatės ramus... du, jaučiatės atsipalaidavę... trys, labai ramus... keturi, labai atsipalaidavę... penki... atsimerkite ir pajuskite, kad esate pasiruošę toliau tęsti dienos darbus”.</i>
---------------------------	---



III. Refleksinis atsipalaidavimas



Atpalaidavus raumenis su kiekvienu iškvėpimu kartojamas žodis „ramu“.

Po daugelio kartojimų sukuriama asociacija tarp šio žodžio ir atsipalaidavimo būklės, ir jis pats savaime tampa pajėgus sukelti atsipalaidavimą.

Žodis „ramu“ sakomas 10-15 kvėpavimo ciklų metu.

Namų darbai:

20 kartų per dieną susieti žodį „ramu“ su atsipalaidavimo būkle

Refleksinio atsipalaidavimo instrukcija:

Pabūkite užsimerkę... atlikite vien atpalaidavimo pratimą ir atsipalaiduokite... kai jausitės visiškai atsipalaidavęs, duokite man ženklą dešinėsios rankos smiliumi... jeigu jaučiatės pasiruošęs, sutelkite dėmesį į kvėpavimą... įsigyvenkite į jo ritmą... leiskite jam vykti savaime... nepasiduokite pagundai ką nors keisti... prieš įkvėpdamas, pagalvokite „įkvėpimas“, prieš iškvėpdamas, pagalvokite „ramu“...

IV. Diferencinis atsipalaidavimas

Ilgudus atsipalaidavimas įvyksta per 60-90 s.

	1 užsiėmimas- sedėjimas	2 užsiėmimas- stovėjimas ir vaikščiojimas
Pradžia-refleksinis atsipalaidavimas	Atpalaidavus raumenis su kiekvienu iškvėpimu kartojamas žodis „ramu“	
Atpalaiduotas kūnas- veikia tik akys	<i>Atsisėskite kaip galima patogiau, pėdas visu plotu pastatykite ant grindų. Užsimerkite ir atsipalaiduokite koncentruodamiesi į kvėpavimą ir žodį „ramu“... kai būsite pasirėngęs, duokite ženklą dešinės rankos smiliumi... dabar norėčiau, kad atsimerktumėte ir nejudindamas galvos apžvelgtumėte kambarį... pajuskite, kaip įsitempia akių raumenys, tačiau kūnas lieka atsipalaidavęs</i>	<i>Atsistokite prie sienos kaip galima patogiau, pėdas visu plotu pastatykite ant grindų. Užsimerkite ir atsipalaiduokite koncentruodamiesi į kvėpavimą ir žodį „ramu“... kai būsite pasirėngęs, duokite ženklą dešinės rankos smiliumi... dabar norėčiau, kad atsimerktumėte ir nejudindamas galvos apžvelgtumėte kambarį... pajuskite, kaip įsitempia akių raumenys, tačiau kūnas lieka atsipalaidavęs</i>
Atpalaiduotas kūnas- veikia tik sprandas	<i>Dabar pasukite galvą ir apsidairykite plačiau... Kaip galima mažiau įtempkite sprando raumenis ir stebėkite, kad likusieji raumenys</i>	<i>Dabar pasukite galvą ir apsidairykite plačiau... Kaip galima mažiau įtempkite sprando raumenis ir stebėkite, kad likusieji raumenys</i>



<p>Atpalaiduotas kūnas- veikia tik ranka</p>	<p><i>išlikty atpalaiduoti...</i></p> <p><i>Pakelkite vieną ranką, tačiau likusių raumenų neįtemkite...</i></p> <p><i>Nuleiskite ranką... Toliau stebėkite savo kūną, ar jame nėra nereikalingos įtampos.</i></p>	<p><i>išlikty atpalaiduoti...</i></p> <p><i>Pakelkite vieną ranką, tačiau likusių raumenų neįtemkite...</i></p> <p><i>Nuleiskite ranką... Toliau stebėkite savo kūną, ar jame nėra nereikalingos įtampos.</i></p>
<p>Atpalaiduotas kūnas- veikia tik koja</p>	<p><i>Pakelkite nuo grindų vieną koją, o likusieji kūno raumenys tegul lieka kuo labiau atsipalaidavę... Nuleiskite koją.</i></p>	<p><i>Pakelkite nuo grindų vieną koją, o likusieji kūno raumenys tegul lieka kuo labiau atsipalaidavę... Nuleiskite koją.</i></p>

Papildomi diferencinio atsipalaidavimo pratimai:

- **Vaikščiojama** atsipalaidavus. Atpalaiduojamos judesiuose nedalyvaujančias kūno dalys, pavyzdžiui, galvą ir rankas.
- **Rašoma** atsipalaidavus. Dirba rankos ir akių raumenys. Kitos kūno raumenų grupės atsipalaidavusios.
- **Kalbama telefonu** atsipalaidavus. Dirba tik rankos raumenų grupė.
- **Skaitoma knyga** atsipalaidavus. Dirba rankos, akių raumenų grupės.



V. Greitasis atsipalaidavimas:



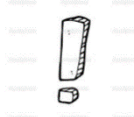
Įprastinėje aplinkoje surandamas dažnai naudojamas daiktas, pavyzdžiui, laikrodis arba telefonas, kuris pažymimas specialiu ženklu, pavyzdžiui, spalvotu taškeliu, šypsenele ar kitu ženklu.



Kaskart pastebėjęs šį ženklą klientas prisimena, kad reikia atsipalaiduoti. Šis būdas padeda nuolat palaikyti žemą streso lygį.



Instrukcija: Kaskart, pastebėjus ženklą, atlikti tokius veiksmus: *Lėtai įkvėpkite... pagalvokite „ramu“... ir iškvėpkite. Pakartokite tai dukart. Mintyse pereikite kūną, pastebėkite nereikalingą įtampą... ir paleiskite ją*



Nuolat atliekant šį pratimą (**15-20 kartų per dieną**) išmokstama atsipalaiduoti per dar trumpesnį laiką.

Po 1-2 savaičių intensyvių pratybų visiškai atsipalaiduojama **per 20-30 sekundžių**.

VI. Taikymas praktinėse situacijose

Sąmoningai apsispręskite patekti į situaciją, kurioje greičiausiai patirsite stresą. Prieš pat žengdamas lemiamą žingsnį, atsipalaiduokite. Stebėkite savo reakcijas. Jeigu jaučiate, kad nerimas stiprėja, pasinaudokite žodžiu „ramu“. Kartokite jį kol pajusite, kad nerimas mažėja.

