

RELAKSACIJOS PROCEDŪRA

2016 metų rudenį mūsų sanatorijoje pradėjo veikti nauja procedūra, kurios pagrindinis tikslas – padėti atsipalaiduoti, sumažinti nerimą, stresą, išmokyti valdyti jausmus bei emocijas ir pan.

Relaksacijos užsiėmimo tikslai:

- mažinti nuovargį. Pacientai po užsiėmimų jaus mažiau nuovargio kasdienėse veiklose;
- gerinti miegą. Pagerės pacientų miego kokybė. Žmogaus organizmo resursai atsistato miego metu, 15-20 min. giluminio atsipalaidavimo prilygsta 2-3 valandoms geros kokybės miego;
- mažinti skausmą. Dažnai skausmas (pvz., galvos, nugaros, pilvo srities ir kt.) atsiranda dėl įtampos. Atsipalaidavimas gali padėti praplėsti savo skausmo jutimo ribas bei mažinti skausmo jutimo stiprumą;
- padėti susidoroti su stresu. Atsipalaidavimas padeda sumažinti streso poveikį, moko jį valdyti;
- didinti pasitikėjimą savimi. Relaksacijos pratybos didina sąmoningumą ir gebėjimą susidoroti su kasdienio gyvenimo iššūkiais;
- gerinti santykius su aplinkiniais. Bendravimo sėkmė priklauso nuo gebėjimo atsipalaiduoti bei pasitikėjimo savimi;
- didinti efektyvumą. Pacientai taps efektyvesniais įvairiose gyvenimo srityse, sustiprės jų pasitikėjimas savimi;
- išmokyti taikyti atsipalaidavimo metodus kasdienybėje.

Relaksacijoje dažniausiai taikomos specifinės atsipalaidavimo technikos:

- *vaizdinė relaksacija* – tai tarsi pasąmonės kalba vaizdiniais. Žmogui suteikiama galimybė susikurti veiksmingą vaizdinį iš savo paties minčių, prisiminimų, išgyvenimų. Ši metodika padeda žmogui įsigilinti į save, lavinti vaizduotę, kūrybiškumą, susikurti teigiamas emocijas ir pan.;
- *progresyvinė raumenų relaksacija* – metodika siūlanti raumenis atpalaiduoti kontrasto principu, prieš tai juos valingai įtempiant. Ši technika padeda išmokti atpažinti raumenų įtampą, stiprina atpalaidavimo įgūdžius ir leidžia pasiekti gilios relaksacijos būklę per vis trumpesnę laiką, tai suteikia galimybę išmokti pašalinti įtampą esant bet kokioms stresinėms aplinkybėms;
- *taikomosios relaksacijos tikslas* – išmokti atsipalaiduoti per labai trumpą laiką bei išlaikyti atsipalaidavimo būseną kasdienės veiklos metu ar susidūrus su stresu;
- *autogeninė treniruotė* – savitaiga paremtas metodas, kurio tikslas – mažinti vegetacinės nervų sistemos simpatinės dalies aktyvumą, nenaudojant jokių pastangų, tik pasyvią dėmesio koncentraciją. Žmogus, kartodamas atitinkamas frazes, panyra į transo būseną ir dėmesį nukreipia į tam tikras kūno vietas (lavinamas gebėjimas susitelkti ties norimu objektu) bei susitelkia į savo potyrius (šilumos jausmą, rimstantį kvėpavimą, širdies plakimą);
- *meditacija* – metodas, leidžiantis patirti specifinę ypatingos vidinės ramybės būseną, kuomet žmogus tuo pačiu metu yra maksimaliai atsipalaidavęs ir budrus, sutelkęs visą dėmesį tik į pasirinktą objektą;
- *kvėpavimo pratimai* – padeda išmokti harmoningo kvėpavimo, o kai tai pavyksta, žmogus tampa ramesnis, tvirtesnės nervinės pusiausvyros, atsparesnis neigiamiems išgyvenimams;
- *pasakų terapija* – veikla, kai panaudojant knygas arba nespausdintą medžiagą (paveikslus, filmus ir kt.), vaikus mokoma savarankiškai ir kūrybiškai spręsti gyvenime kylančius uždavinius. Pasakos suteikia vaikams paramą, kompensuoja nepatenkintus poreikius, pasiūlo naujus mąstymo ir veiklos pavyzdžius, padėdamos kaupti asmeninius resursus, stimuliuodamos asmenybės vystymąsi. Terapinės pasakos gydo, išsklaido įtampą, padeda įveikti baimes.

Kaip vyksta relaksacijos procedūra ir kas gali joje dalyvauti?

Į relaksacijos užsiėmimus pacientą siunčia: gydantis gydytojas, medicinos psichologas arba socialinis darbuotojas. Užsiėmimai vyksta relaksacijoms pritaikytame kabinete, o vienu metu užsiėmime gali dalyvauti 1-7 pacientai. Relaksacijas veda medicinos psichologas. Procedūros trukmė 30-45 min. Užsiėmimo pradžioje specialistas supažindina su procedūra, keliamais tikslais, procedūros trukme ir veiksmų seka. Užsiėmimo pabaigoje aptariama pacientų savijauta, patirtis. Relaksacijos procedūroje rekomenduojama dalyvauti pacientams nuo 5-rių metų amžiaus.

Kad būtų aiškiau kaip atrodo relaksacijos kabinetas, pridedame keletą fotografijų:





