



Sielos poilsis arba psichorelaksacija

Brigita Gelumauskienė

e-terapija.lt psichologė

Ką reiškia iš tikrųjų ilsėtis? Vasaros metu dažniausiai žmonės leidžiasi į taip ilgai svajotas atostogas, kurios gali sukelti nemažai rūpesčių. Planuojant poilsį, svarbu atsižvelgti į asmenybės ypatumus ir darbo pobūdį. Koks poilsis jums priimtinausias? Kokios jūsų svajonių atostogos? Ir tuomet galima išgirsti aiškų atsakymą – svajonių atostogoms nepakanka pinigų. Ten kur norėčiau nuvykti yra labai toli ir ką jau kalbėti apie tokios kelionės kainą... O ką pasakytumėte, jei pasiūlyčiau pakeliauti vaizduotėje? Nukeliauti į vaikystės sodą ar pievą, pasivaikščioti jūros

pakrantėje ar kopti į įspūdingo grožio kalną. Vaizduotės galimybės neribotos.

Psichorelaksacija (psicho – lot. siela, relaxatio – lot. 'atsipalaidavimas') yra užsiėmimas, kurio metu žmonės siekia ramybės, poilsio ir atsipalaidavimo. Patyrus įvairiausių sveikatos sutrikimų, po operacijų ar traumų, ligoniai jaučiasi pavargę ne tik fiziškai, bet ir psichologiškai. Neretai pasitaiko ir miego sutrikimų, kai kamuoja nemiga. Įtemptas darbo režimas, patiriamas stresas darbe, šeimyniniai bėrimai ir krizės dažnai palieka psichiką pėdsakų, kurie gali pasireikšti ne tik miego, bet ir valgymo sutrikimais, atsirandančiomis priklausomybėmis ar rizikingu elgesiu, psichikos ligomis. Tokiu atveju svarbu kreiptis į kvalifikuotus specialistus ir neatidėlioti geresniems laikams.

Psichorelaksacija neišgydys rimtų sutrikimų, tačiau gali prisidėti prie sveikatinimo ir sielos ramybės. Rami muzika ar natūralūs gamtos garsai, lydimi žodžių, gali nuvesti į vaikystės takelius. Tuomet iškyla seniai pamiršti vaizdiniai, kurie suvirpina širdį, leidžia pajusti vėjo dvelksmą, žemuogių skonį, vandens teliuškėnimą kojose ar žiedų kvapą. Po sunkios darbo dienos, susikaupus rūpesčiams psichorelaksacija gali išvėdinti nerimastingas mintis ir sugrąžinti ramybę.

Norint sulaukti gero rezultato, svarbu neprarasti kantrybės ir nuosekliai praktikuoti šį metodą, kurio formų gali būti labai įvairių. Mano organizuojamos psichorelaksacijos yra dviejų rūšių: vizualizacija (angl. visualization – padarymas regimo) ir progresuojanti raumenų relaksacija (atsipalaidavimo technika, kurią sukūrė E.Jakobsonas 1938 m.). Pastebėjau, jog labai skirtingai klientai reaguoja į skirtingas psichorelaksacijų rūšis. Tiems žmonėms, kuriems sunku įsivaizduoti (į pagalbą pasitelkiama ir

Norint atgauti vidinę ramybę, ramų miegą reikia nemažai praktikos ir rekomenduotina - nuoseklus darbas su savimi. Tie, kurie nusprendė leisti į kelionę vaizduotėje, noriu jums visiems palinkėti ramiai priimti iškylančius sunkumus, reguliariai leisti sau atsipalaiduoti ir rūpintis savo sveikata bei kvėpuoti "pilna krūtine Gyvenimui".

vaizdo įrašai), rekomenduoju praktikuoti progresuojančią raumenų relaksaciją. Jos metu svarbu sutelkti dėmesį į kūno pojūčius, kurie atsiranda atpalaidavus raumenis ir kaip keičiasi psichologinė savijauta. Po tokios relaksacijos dalyviai dalinasi savo įspūdžiais: "jutau, kaip kūnu bėgiojo skruzdėlytės", "pasidarė šilta, suprakaitavau", "nejaučiau savo kojų ir rankų, jos kažkur buvo dingę", "kojos tapo tarsi švininės, atrodė jog negalėčiau pakelti" ir t.t. Visuomet atkreipiu dėmesį į kvėpavimą, kuris yra vienas esminių komponentų relaksacijoje.

Pilvinio kvėpavimo svarbu mokintis dėl daugybės priežasčių. Viena iš jų – tai vidinių organų savimasažas, kuris ir vyksta tokio kvėpavimo metu. Kaip psichologė aš visuomet pabrėžiu, jog kvėpavimas relaksacijos metu neturi būti toks intensyvus, kad galva apsvaigtų ar būtų sunku kvėpuoti dėl išlaikomų pauzių. Kvėpavimas turi padėti, o ne trukdyti psychorelaksacijai. Dėmesingas kvėpavimas – jau pats savaime gali būti kaip psychorelaksacija, nes tokio kvėpavimo metu koncentruojamasi į patį kvėpavimo procesą (kaip oras patenka per nosies šnerves į plaučius ir kaip išstumiamas atgal).

Norint atgauti vidinę ramybę, ramų miegą reikia nemažai praktikos ir rekomenduotina – nuoseklaus darbo su savimi. Tie, kurie nusprendė leisti į kelionę vaizduotėje, noriu jums visiems palinkėti ramiai priimti iškylančius sunkumus, reguliariai leisti sau atsipalaiduoti ir rūpintis savo sveikata bei kvėpuoti "pilna krūtine Gyvenimui".

Jeigu jus sudomino psychorelaksacijos, rašykite mums, o mes galėsime su jumis susisiekti dėl sekančių žingsnių.