Príklad vlastnej relaxácie

Príprava: Nájdite si tiché, príjemné prostredie, posaďte sa alebo si ľahnite a uvedomte si svoje telo a dych. Upokojte si myseľ, vypnite vnímanie okolia. Potom si začnite v mysli opakovať: ***"Som pokojný/á"*** so zavretými očami. Pomaly, hlboko sa nadýchnite a pomaly vydýchnite. Uistite sa, že sa cítite príjemne a pohodlne.

1. Prvé cvičenie

Sústreďte sa na tiaž ramien/ rúk a nôh. **Predstavte si v mysli, že vaše ruky a následne nohy sú ťažké**, napr.ako olovo alebo sú tak ťažké, že ich to ťahá smerom dole. V mysli/v duchu si opakujte pomaly: „Som úplne pokojný (1x)", potom: „Moja pravá ruka je ťažká(6x), moja ľavá ruka je ťažká(6x), moje obe ruky sú ťažké"(6x). Následne: „Som úplne pokojný" (1x). Prejdite na nohy: „Moja pravá noha je ťažká (6x), moja ľavá noha je ťažká(6x) , obe moje nohy sú ťažké(6x)". Predstavujte si, že **vaše svaly sú uvoľnené, ochabnuté**, ťažké ako olovo. Spojte príkazy v mysli s predstavou tiaže. Na záver: "Som úplne pokojný/á" (1x). Prevádzajte 2-3 minúty.

2. Druhé cvičenie

Ďalšia formula **sa týka tepla rúk a nôh.** V tomto cvičení budete cítiť príjemné teplo a prehriatie tela v súvislosti s uvoľnením. Pomôže to k väčšiemu prekrveniu svalov rúk a nôh. Prechádzajte jednotlivé časti tela: „Som úplne pokojný/á" (1x), potom: „Moja pravá ruka je veľmi teplá (6x), moja ľavá ruka je veľmi teplá (6x), moje obe ruky sú veľmi teplé (6x). Nasleduje: „Som úplne pokojný" (1x) a prejdite na nohy: „Moja pravá noha je veľmi teplá (6x), moja ľavá noha je veľmi teplá (6x), moje obe nohy sú veľmi teplé (6x), potom: „Som pokojný/á (1x).* **Spojte príkazy v mysli s predstavou tepla**. Predstavte si, že vaše ruky a nohy sú teplé, príjemne a pohodlne teplé, ako položené v teplej vode alebo vám na ruky a nohy svieti príjemné a hrejúce slnko. Prevádzajte 2-3 minúty.

3. Tretie cvičenie

Pozornosť na dýchanie. Predstavte si svoje **dýchanie ako pokojné, pravidelné, alebo pomalé a ľahké**. Môžete si predstaviť svoje brucho ako sa pomaly zdvíha a klesá, ako sa plne nadychujete a vydychujete. Dovoľte vzduchu prirodzene prúdiť dnu a von z vášho tela. Opakujte: „Som úplne pokojný/á"(1x), nasleduje: „Môj dych je pokojný a pravidelný"(6x). Pokračujte: „Som úplne pokojný/á"(1x), potom: Môj dych je pokojný a pravidelný"(6x). Spojte príkazy v mysli s predstavou pokojného dychu. Opakujte 2-3 minúty.

Doplňujúce cvičenia:

Dovoľte teplu naplniť vaše brucho. Táto oblasť je centrom tela. Predstavte si **teplo slnka na bruchu a v bruchu**. Tiež si môžete predstaviť teplo vychádzajúce z vášho brucha smerom von. Dajte si čas a trpezlivosť dosiahnuť tento krok. Predstavte si

tiež teplé biele svetlo ako centrum vašej bytosti a ako toto svetlo žiari teplé vlny prúdia navonok cez vašu oblasť brucha a telo smerom von. Opakujte: „Som úplne pokojný/á“(1x), následne: „Moje brucho je prúdivo teplé“(6x). Pokračujte: „Som úplne pokojný/á“(1x), potom: „Moje brucho je prúdivo teplé“(6x). Spojte príkazy v mysli s predstavou tepla v bruchu. Opakujte 2-3 minúty.

Teraz nepôjde o prežívanie tepla, ale chladu. Dovoľte si v predstave vnímať chlad na vašom čele. Predstavte si **chladný vánok vejúci na čelo**. Opakujte: „Som úplne pokojný/á“(1x), nasleduje: „Moje čelo je príjemne chladné“(6x). Pokračuje: „Som úplne pokojný/á“(1x) a „Moje čelo je príjemne chladné“(6x). Spojte príkazy v mysli s predstavou chladu. Opakujte 2-3 minúty.

Počas tohto posledného kroku je vaše telo hlboko zrelaxované a vy si môžete vybrať a uviesť prvé úmyselné sugescie zamerané na pozitívne zmeny, ktoré potrebujete: sú to vlastné autosugestívne formulky, ktoré si volíme podľa vlastných potrieb či ťažkostí (napr. **„som šťastný“, „som sebavedomý, energický a rozhodný“**, „môj žalúdok je uvoľnený“, „pankreas je pokojný“, „môj spánok bude nerušený a hlboký“, „alkohol mi je ľahostajný“, „budem žiť bez fajčenia“, život je radostný“ (cca 2-3 minúty).

Postupne **môžete ukončiť relaxáciu** – zhlboka sa nadýchnite, podržte dych 3 sekundy a vydýchnite pomaly. Pomaly sa vystrite a natiahnite pomaly svaly rúk a nôh. Potom pomaly otvorte oči, preciťujte svoju relaxáciu, pokoj. Získate tým aj „čosi“ naviac. Na to prídete sami.

ČO MÔŽEME PRE SEBA UROBIŤ V ČASE PREVENTÍVNYCH OPATRENÍ:

1. Oddýchnime si od pozerania, čítania alebo počúvania nových negatívnych správ.
2. Starajme sa o svoje telo. Praktizujem správne dýchanie, strečing, meditáciu alebo modlitbu. Jedzme zdravo, cvičme pravidelne, doprajme si dostatok spánku, vyhýbajme sa alkoholu a iným návykovým látkam.
3. Vyčistime si myseľ aktivitami, ktoré máme radi.
4. Buďme v kontakte s inými, využime technológie – volanie, SMS, sociálne siete. Rozprávajme sa s tými, ktorým dôverujeme a hovorme o svojich pocitoch.

<u>Záverečné usmernenia a zhrňujúce informácie</u>

Citlivo informovať o aktuálnej situácií a nešíriť paniku a strach.

Zvýšiť dohľad nad správaním a reakciami klientov.

Poskytovať vhodnú intervenciu.

Dbať na vlastnú psychohygienu.

Dbať na dodržiavanie liečby klientov.

Podporovať imunitu klientov, dodržiavať pitný režim a zabezpečiť pobyt na čerstvom vzduchu.

ZDROJ: Psychologické intervencie v krízovej situácii – externý dokument CSS

EDEN, vypracovala: Mgr. Miroslava Sekanová.