

Relaxácia, Autogénny tréning

Mnohí zdraví ľudia žijúci v stresujúcich podmienkach môžu mať problém primerane sa vyrovnat' s dlhodobou záťažou. Nezvládajú nátlak, ktorý je na nich vyvíjaný pri terminovanej práci s nutným vysokým nasadením alebo ktorý tkvie v ich neriešených vzťahových konfliktoch.

V takýchto prípadoch môže pomôcť, keď si človek osvojí schopnosť preladiť sa do prehĺbeného stavu pokoja, uvoľnenia, pohody. Často k tomu stačí len pár minút v priebehu dňa, aby sa rýchlejšie zotavil a vytvorila sa priaznivejšia rovnováha v organizme a zvýšila celková odolnosť na záťaž.

Najefektívnejšie a výskumne potvrdené sú hlavne dve relaxačné metódy: Jacobsonova progresívna relaxácia a autogénny tréning podľa J.H. Schultza. Obidve metódy odlišnými spôsobmi smerujú k tomu istému: hlbokému uvoľneniu, navodeniu si stavu príjemnej pohody, ktorú človek prežíva ako bezpečie, výraznejšie vníma príjemné pocity zo svojho tela, keď je uvoľnené. K upokojeniu dochádza aj na telesnej úrovni: svalstvo je uvoľnené, preladuje sa vegetatívny nervový systém, znižuje sa aktivita sympatikového nervového systému a začne prevažovať parasympatikový, to všetko nevyhnutné pre mechanizmus celkového zotavovania sa.

Osvojenie relaxačných metód prebieha pod vedením psychológa, psychiatra buď skupinovú alebo individuálnou ambulantnou formou a to s následným nácvikom v domácom prostredí.

(Odporúčané informácie pre pacientov. U. Trenckmann B. Bandelow, preložil a doplnil J. Hašto, Psychiatria a psychoterapia, © Steinkopff Verlag, Darmstadt 1999, © Vydavateľstvo F, Trenčín, 2005)