



Dihanje in naše duševno stanje sta neposredno povezana. Vsaka čustvena reakcija se izrazi tudi v spremembi dihanja. Dihanje je pri nesproščnem plitvo, hitro in z zgornjim delom pljuč. Tako diha tudi človek z okvaro pljuč, kar pomeni, da ga tako dihanje vodi v stresno stanje. Zato je sproščanje pri pljučnem bolniku zelo pomembno.

2. MEDITACIJA Z VIZUALIZACIJO

- ➡ Dnevno 1-2-krat v umirjenem prostoru vdihujete in izdihujete v enakomernem ritmu.
- ➡ Izberite položaj (npr. kočijaški položaj), ki je primeren za sproščanje in se vi v njem najbolje počutite.
- ➡ Osredotočite se na zgodbo ki se odvija v vaših mislih in se predajte prijetnim občutkom, ki vas obdajajo.

3. KOMBINACIJA DIHANJA IN MEDITACIJE Z VIZUALIZACIJO

Učinkovite so tehnike, ki povezujejo osnovne dihanja in sproščanja mišic ter dodajajo vidno predstavo, ki vas sprošča.

Najprej se je potrebno naučiti pravilnega dihanja, nato pa dodamo še vidno predstavo.



Primer vizualizacije:

Namestimo se v primeren položaj, umirimo dihanje, zapremo oči in se z mislimi za nekaj časa preselimo na morje. Ležimo pod visoko zeleno palmo, toplo sonce nas prijetno greje in veter nas nežno boža po telesu. Poslušamo šumenje valov in skozi nos vdihujemo svež morski zrak. Primemo droben, topel pesek, ki nam med prsti spolzi nazaj na tla in s seboj odnese vse naše skrbi, bolečine in težave. Na stopalih začutimo prijetno toploto, ki prihaja po nogah navzgor in se razširi po celem telesu. Ko se naužijemo prijetnega občutka toplote in miru, se počasi vrnemo v čas in prostor in odpremo oči.

Simona Gliha, dipl. fiziot.



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije
Pulmonary and Allergic Patients Association of Slovenia

ZD Rudnik, Rakovniška ulica 4, 1000 Ljubljana
Tela: 01 427 4444, Fax: 01 427 4443
e pošta: dpbs@siol.net, www.dpbs.si
TRR: 02045-0018294003
davčna št.: SI80238955

SPROŠČANJE IN PLJUČNI ALI ALERGIJSKI BOLNIK

Ali ste ugotovili, da napetost vpliva na vašo pljučno ali alergijsko bolezen?

Ali ste ugotovili, da vpliva napetost na vašega bližnjega, ki ima pljučno ali alergijsko bolezen drugače kot na zdravega?

Če ste na eno vprašanje odgovorili z DA, si preberite zloženko do konca.

KAJ JE SPROSTITEV?

Sprostitev je stanje, ko se uglasimo sami s seboj in s svojim okoljem in bolj ali manj zavestno doživljamo notranji mir, ugodje in ravnovesje.

To je obdobje razbremenitve in hkrati nabiranja novih moči in prava priložnost za najtesnejše srečanje s samim seboj.

Nezmožnost biti sproščen na telesni, čustveni in duševni ravni preprečuje vsako resnejše delo na višjih stopnjah.



KAKŠNI SO NAČINI SPROŠČANJA?

Mnogo je načinov, situacij in tehnik, ki nas sproščajo. Mednje sodijo: počitek, spanje, topla kopel, zaupljiv klepet, igra, glasba, slikanje, petje, sprehodi, molitev ...

Tehnike za intenzivno sprostitvev pa so: meditacija, progresivna relaksacija ...

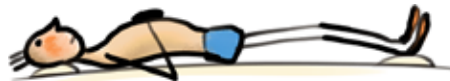
Sprostitev ne prihaja od zunaj, temveč se ji prepustimo. Vsak od nas ima svoj ključ do lastne sprostitve.

TELESNI POLOŽAJI ZA SPROSTITEV

Telesni položaj ima za sprostitvev pomembno vlogo, še posebej za začetnike in pljučne bolnike.

POLOŽAJ NA HRBTU

- ➡ je manj primeren
- ➡ postane bolj sprejemljiv, če podložimo vzglavje in noge



POLOŽAJ NA BOKU

- ➡ v tem položaju najpogosteje zaspimo
- ➡ v tem položaju je pljučno krilo, ki je na podlagi, boljje prekrvavljeno, medtem ko je drugo pljučno krilo boljje predihano

SEDEČ POLOŽAJ

- ➡ primeren za aktivno sproščanje; hrbtenico vzravnamo, noge pokrčimo, roke poljubno položimo v naročje, rame so spuščene



POLOŽAJI, PRIMERNI ZA PLJUČNE BOLNIKE

- ➡ položaj je pomemben ob akutnem poslabšanju bolezn
- ➡ kočijaški položaj:
 1. sede, hrbtenica vzravnamo, noge pokrčene, ramenski obroč preko rok fiksiran na stegna
 2. sede, hrbtenica vzravnamo, noge pokrčene, komolci in glava naslonjeni na mizo



KAKO SE LAHKO SPROSTITI

Vse se začne z odločitvijo, da se res želite sprostiti.

Vzemite si v začetku od 10 do 15 minut časa, kasneje ga podaljšajte do 30 minut. Poiščite miren prostor in se namestite v primeren položaj (npr. kočijaški položaj).

Sprostitutvene tehnike lahko uporabljate za dnevno razbremenitev in za lažje soočanje s težavami.

1. SPROŠČENOST IN DIHANJE

Ker je dihanje povezano s sprostitvijo, se lahko vsak človek sprosti tudi s tehniko preponskega dihanja.

* Namestite se v udoben položaj, položite obe dlani, druga na drugo med popek in žličko in med vdihom skozi nos nežno vdahnite v trebuh in z vdihom odmaknite dlani, med izdihom nežno izdahnite zrak in z dlanmi ves čas sledite gibanju.