

LATVIJAS UNIVERSITĀTE

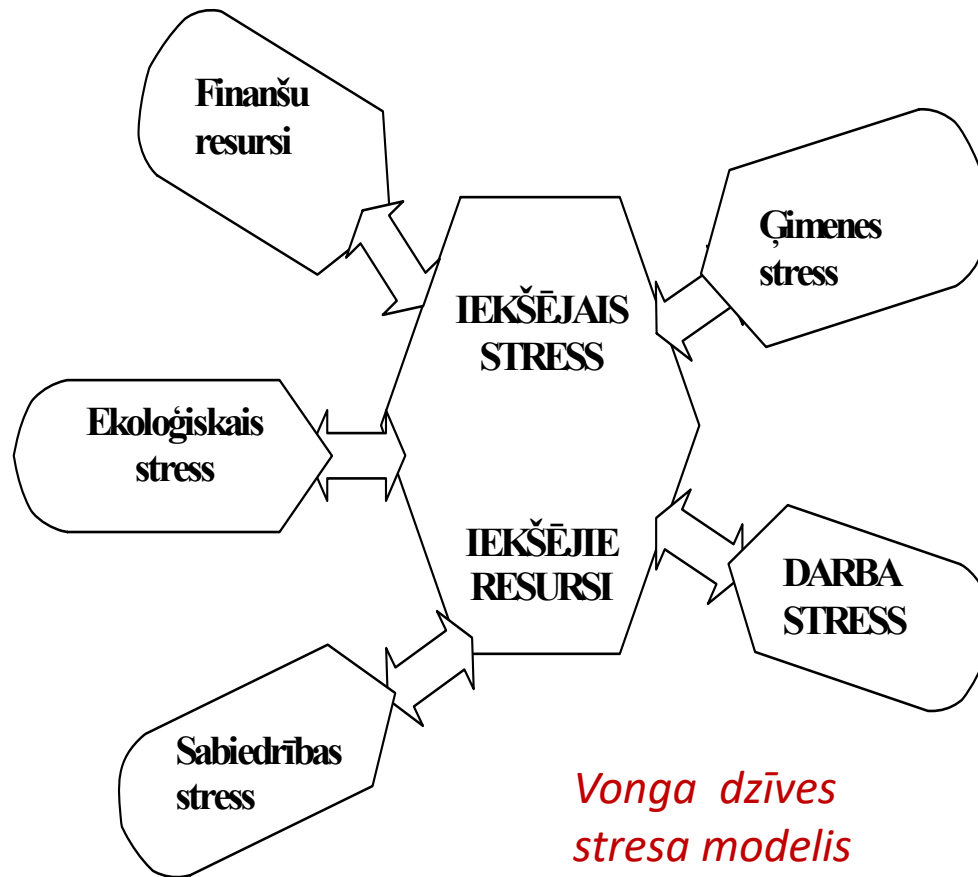
LU 78. starptautiskā zinātniskā konference
Sekcija: «Ergonomika un darba vide, industriālā
inženierija»

AUTOĢĒNĀ TRENĪŅA PIELIETOŠANA PSIHOEMOCIONĀLA STRESA GADĪJUMĀ

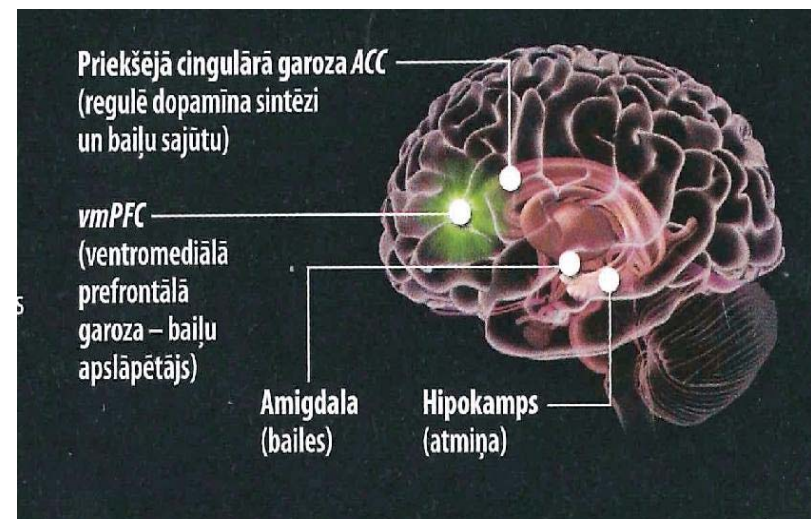
Dr.med., neiroloģe Ināra Roja

Rīga, 2020. g. 6. martā

Psihoemocionāls stress



Psihoemocionālais stress ir cilvēka individuāla reakcija uz darba un dzīves stresoriem, spriedzi. Ir negatīva pašsajūta, darbspēju zudums. *Biežākās izpausmes:* elpas aizture, muskuļu saspringums, trauksme, sirdsklauves, zūd spēja koncentrēties un domāt.



Psihoemocionāls stress

- Stress, kas ilgst vairāk nekā trīs mēneši, ir hronisks stress. Attīstās izdegšanas sindroms.
- Apdraudošā stresa situācijā cilvēka organismā kopš dzimšanas darbojas paš aizsardzības un adaptācijas/izdzīvošanas reflekss:
- "Aizstāties/Uzbrūc/sit!" vai "Bēdz!"
- Pastāvīgas spriedzes apstākļos cilvēkā visu laiku "signalizē uzbudinājums": nevar izslēgties iekšējās trauksmes signāls.



Nervu un ķermeņa reakcija



Mūsu organisms uz uztraukuma signālu reaģē šādi:

- aizturam elpu,
- saspringst plecu un apakšžokļa muskuļi,
- cieši saslēdzas zobi un dūres: mēs nespējam dziļi ieelpot un izelpot.
- pieaugot trauksmei - sirdsdarbība un elpošana paātrinās.
- ☺ Organisms pastiprināti izdala stresa hormonus.
- ☺ Nav psiholoģiskas un fiziskas relaksācijas.

Autogēnais treniņš

1. Autogēnais treniņš (AT) ir aktivizējoša psihoterapeitiska un psihopreventīva metode. Cilvēks sēž krēslā ar seju pretim AT vadītājam.
2. AT I un II pakāpes vingrinājumu pamatā, kurus 1932.gadā izstrādājis vācu psihiatrs Johans Šulcs, ir nervu un muskuļu relaksācija jeb atslābināšana: mīmikas, skausta, vēdera preses, muguras, iekšējo orgānu, asinsvadu relaksācija.
3. To panāk ar patīkamas smaguma un siltuma sajūtas izsaukšanu rokās un kājās, ķermenī. Iztēles treniņš.
4. AT laikā apgūto atkārtoti mājās.



Aktualitāte

- Latvijā ir maz pētījumu saistībā ar relaksācijas metodes – autogēnā treniņa (AT) pielietošanas iespēju stresa mazināšanai.
- Neirologa **konsultācijā** divu gadu laikā 25 biroja darbiniekiem tika diagnosticēti psihosomatiski traucējumi: elpas aizture, muskuļu saspringums, trauksme stresa situācijās. Visi darbinieki vēlējās apgūt AT.

Darba mērķis: izpētīt Johana Šulca klasiskās AT metodes pielietošanu psihoemocionālā stresa pārvarēšanai, I un II pakāpes AT vingrinājumu ietekmi.



Metodes un materiāli

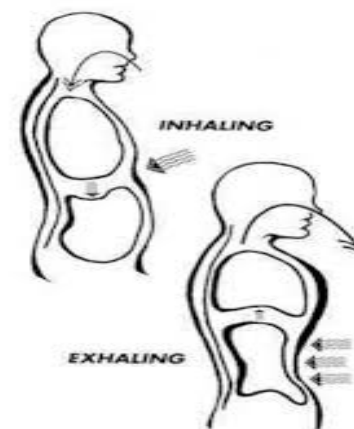
- *Aptaujas anketa* - psihoemocionālā stāvokļa izvērtēšanai tika pielietota;
- *Rozenberga Pašsajūtas skala (RPS)*, lai izvērtētu trauksmes līmeni punktu vērtībā no 0-30.

Rezultātu interpretācija:

15-25 punkti = nav trauksmes,
mazāk par 15 = ir trauksme, zems pašvērtējums.

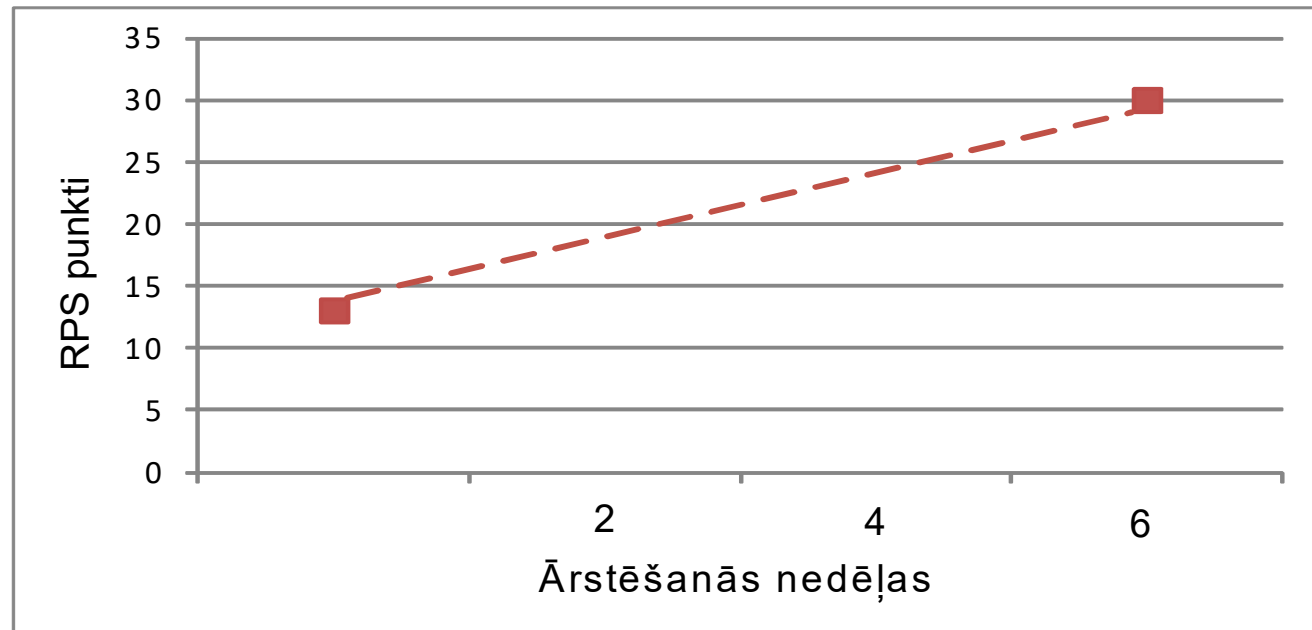
12 AT nodarbības

- Pētījumā piedalījās neirologa konsultācijā izvērtētie 25 biroja darbinieki (sievietes=15, vīrieši=10) vecumā no 25-40 gadiem.
- 4 nedēļu laikā 3 reizes nedēļā tika apgūti AT-I un AT-II vingrinājumi ar psiholoģisku un fizisku relaksāciju, dziļo, diafragmālo elpošanu un iztēles treniņu, ar iespēju šos vingrinājumus praktizēt pēc darba mājās.



REZULTĀTI (1)

- Aptaujas anketas dati:
darba vides psihotraumējoši apstākļi: 60 % gadījumu;
konflikti ģimenē un sociālā vidē: 40 % gadījumu
- Rozenberga pašsajūtas skala (RPS):



Rezultāti/ analīze (2)

RPS analīze:

- Pirms AT uzsākšanas punktu skaits <15 – 60 % sievietēm (n=9), 70 % vīriešiem (n=7).
- Pēc AT apgūšanas un praktizēšanas 4 nedēļām 25-30 punkti – 60 % sievietēm (n=9), 70 % - vīriešiem (n=7).



© I.Roja



AT-I un A-II vingrinājumu formula

Vingrinājuma nosaukums	Vingrinājuma mērķis	Vēlamie rezultāti	Vingrinājuma veikšanas biežums
AT-I Pamata treniņš	Muskuļu un emocionālās spriedzes mazināšana	Nostiprina uzmanību un gribu	Regulāri , patstāvīgi treniņi
Elpošanas vingrinājumi: no rīta un vakarā	Emociju disciplinēšana, vēdera dobuma orgānu masāža	Atjauno darbības, uzlabo asinsriti, iekšējo orgānu relaksācija	Regulāri treniņi
Muskuļu relaksācija, t.sk. mīmikas muskuļu	Emocionālās un domāšanas sfēras ietekmēšana	Modelē vajadzīgās emocijas	Darbs grupā, individuāli; regulāri treniņi
Uzmanības koncentrēšanas treniņš	Aktīvās uzmanības pārslēgšana, uzmanības disciplinēšana	Uzmanības lokam paplašinoties, rodas nomierinošs efekts, uzmanības lokam sašaurinoties, rodas mobilizējošs efekts.	Ilgstoši treniņi 1-2 reizes nedēļā; tiek variēti sižeti
Paradumu izkopšanas un dzīves stila veidošanas treniņš; sejas muskuļu trenēšana	Pozitīvu nosacījumu refleksu izveidošana, paradumu un dienas režīma koriģēšana, nepieciešamās stājas un mīmikas izveidošana	Ietekmē koriģējoši, mobilizējoši un radoši	Ilgstoši treniņi 1-2 reizes nedēļā; tiek variēti sižeti
AT-II Dažādu iztēles sižetu variēšana; var kombinēt ar mūziku, dejošanu	Pārdzīvojumu izpausmes vadīšana. Tempa, domāšanas un emociju disciplinēšana un modulēšana	Mobilizējas darbībai; izpilda radošas darbības	Nepieciešama apmācība; treniņi 2–3 nedēļas, vienlaicīgi ar elpošanas vingrinājumiem
Jaunu domu un kustību veidošana	Psiholoģiska mobilizēšanās, muskuļu mobilizēšanās, sarežģītu kustību kompleksu pārvaldīšana	Psiholoģiski dinamizējas, attīstās spējas modulēt dzīves scenārijus	Nepieciešama apmācība; treniņi 1–2 nedēļas

SECINĀJUMI

1. Iegūto rezultātu analīze ļauj secināt, ka psihoemocionālā stresa gadījumā ir nozīme psiholoģiskas un fiziskas relaksācijas praktizēšanai, pielietojot J.Šulca AT metodi, jo uzlabojās pašsajūta, darbības.
2. Secināts, ka pašrelaksācijas paņēmieni ir efektīvi gan darba laikā atpūtas pauzēs, gan ārpus darba. Tāpēc darba devējiem jāizglīto darbinieki par pašrelaksācijas paņēmienu nepieciešamību stresa situācijās.

Praktiskās rekomendācijas 3 soļi spriedzes mazināšanai (1)

Jāatgūst līdzsvars sevī!

Pielieto AT! 3 soļi:

- novēršam elpas aizturi (pielieto «dziļo» elpošanu);
- veicam muskuļu relaksāciju;
- radām sevī *iekšēja miera sajūtu*.



Praktiskās rekomendācijas

3 soļi spriedzes mazināšanai (2)

1) Dzīli ieelpojam caur degunu, tad – mirkli

aizturam elpu un – lēnām izelpojam caur muti (ieelpā – skaitām domās līdz „4”, izelpā – skaitām domās līdz „6”).

2) Sasprindzinām strauji rokas dūrēs un tad - lēnām atlaižam (sasprindzinot – vienlaicīgi ieelpojam caur degunu, relaksējot – **lēnām** izelpojam caur muti)...

➤ Sasprindzinām – atslābinām kāju pirkstus/ pēdas,

tad – ikru muskuļus (kad sasprindzinām - vienlaicīgi ieelpojam caur degunu, kad relaksējam – lēnām izelpojam caur muti)...

➤ «Sasprindzini-relaksē!» vingrinājumu var pielietot arī *muguras, vēdera preses, krūšu, plecu, kakla un sejas muskuļiem.*

3) Attīstām sevī spēju izjust garīgu labsajūtu AT laikā, kad atslābst muskuļi.

➤ AT laikā pielietojam savu iztēli: var pievērt acis un atsaukt atmiņā kaut ko patīkamu un iepriecinošu.

Praktiskās rekomendācijas: 3 soļi spriedzes mazināšanai (3)

- **Acu, sejas un plaukstu** spriedzi darbā palīdz noņemt relaksējoši vingrinājumi:
 - virzām lēnām abas acis vienlaicīgi – pa labi (2 reizes), tad lēnām – pa kreisi (2 reizes);
 - samiedzam cieši jo cieši abas acis, tad – atslābinām (7 reizes);
 - paceļam vienlaicīgi abas uzacis uz augšu, mazliet paturam; tad – atlaižam (5 reizes).Izvingrinām plaukstas!
- Šie vingrinājumi darbā automātiski ietekmē nervu sistēmu, mazina emocionālo spriedzi.

PALDIES PAR UZMANĪBU!

