



(Relaksacijsko) disanje

AUTOR TEKSTA: Petra Malešević, mag. psych., **CFT** i kognitivno-bihevioralna psihoterapeutkinja

Compassion Focused Therapy PG Cert (University of Derby)

DISANJE

Bez disanja nema života, bar ne za organizme kao što je ljudski. Kod rođenja prvi samostalan udah znak je početka života izvan majčine utrobe. Disanje nas prati do kraja života pa je i njegov kraj povezan s prestankom disanja.

Ono što je zanimljivo kod disanja je da za njegovu realizaciju nije potrebna svijest, ali ga možemo osvijestiti. Na taj način možemo upravljanjem disanjem upravljati radom našeg autonomnog živčanog sustava, a budući živčani sustav upravlja tijelom, disanje je moćan alat u upravljanju onime što iskušavamo iz trenutka u trenutak. Čudesnu moć upravljanja disanjem ljudi su otkrili davno, intuitivno razumijevajući njegov učinak, pa u okviru starih borilačkih vještina i vježbi meditacije kroz tjelesni pokret ili u mirovanju nalazimo njegovu primjenu. Danas, u okviru psihološkog savjetovanja i psihoterapije, zamjećujemo da mnogi naši klijenti dišu plitko, ubrzano i u usporedbi udaha i izdaha imaju kraći izdah.

Priroda je to lijepo uredila da disanje odražava rad našeg autonomnog živčanog sustava. Autonomni živčani sustav i putem disanja priprema naše tijelo za potrebnu aktivnost pa tako dijagnostikom disanja možemo zaključiti kakvo je naše psihofiziološko stanje.

Autonomni živčani sustav radi po principu dvije oprečne naredbe. Mi zapravo "titramo" kao strujna oprečnost između plus i minus ili računarsko 0 i 1, a kod nas govorimo o simpatikusu i parasimpatikusu ili simpatičkom i parasimpatičkom autonomnom živčanom sustavu. Oba upravljaju tijelom, ali na oprečni način. Simpatička naredba "napinje" dok parasimpatička "opušta". Prva nas priprema za akciju, druga nam daje "voljno" i osigurava odmor, rekuperaciju organizma, mirno probavljanje hrane i opuštanje, što se preslikava na sve autonomne funkcije (viz tablicu 1 za neke od njih).

Djelovanje ova dva sustava evolucijski i biološki potpuno je logično. U prisutnosti opasnosti (predator) ili mogućnosti pribavljanja (plijen) aktivira se simpatički sustav koji mobilizira energiju za potrebnu aktivnost preko bržeg rada srca, ubrzanog disanja i kod dugotrajnije akcije oslobađanja glukoze. Zjenice se šire kako bi što prije i što bolje zapazile predatora ili plijen (ili kakvu drugu priliku), iz toga dolazi izreka "U strahu su velike oči". Probava u tom trenutku nije bitna, krv se slijeva u velike skeletne mišiće. Zbog povećanog znojenja niža je električna otpornost kože. Evolucijska psihologija simpatičku aktivnost skraćeno naziva "Fight or Flight" - "Bori se ili bježi".

TJELESNA FUNKCIJA ILI ORGAN	AKTIVACIJA SIMPATIČKOG SUSTAVA	AKTIVACIJA PARASIMPATIČKOG SUSTAVA
RITAM DISANJA	Brži	Sporiji
PROBAVA	Potisnuta - usporena	Stimulirana
KRVNI TLAK	Viši	Niži
PULS	Viši	Niži
JETRA	Oslobađa glukozu	Skladišti glukozu
ZJENICE	Proširene	Sužene
EKSTREMITI I TRUP	Širenje krvnih žila skeletnih mišića, povećani mišićni tonus	Sužavanje krvnih žila skeletnih mišića, snižen mišićni tonus
ELEKTRIČNA OTPORNOST KOŽE	Snižena	Povećana

Tablica 1. Oprečnost simpatičkog i parasimpatičkog sustava - autonomne tjelesne funkcije

Parasimpatički sustav povezan je s odmorom i oporavkom organizma, bezbrižnim bivanjem. Aktivira se kada organizmu izvana i iznutra ne prijete opasnost i kada ništa ne mora pribavljati; može jednostavno odmarati, počivati i probavljati hranu. Kod njegove aktivacije krv se slijeva u probavne organe, disanje se usporava, tlak pada i srce kuca sporije. Njegova prevlast dominantna je kada spavamo (zbog toga je teško spavati kada imamo mnoštvo problema ili kada smo uzbuđeni zbog nekog "pribavljanja" - novi posao, dobitak na lotu, zaljubljenost, položen bitan ispit...) i bezbrižno odmaramo, a njegova aktivnost izuzetno je bitna za održanje zdravlja. Evolucijska psihologija parasimpatičku aktivnost skraćeno naziva "Rest&Digest" - "Odmaraš i probavljaš".

Kako nam disanje može pomoći u održavanju dobre parasimpatičke funkcije? Izmjenjivanje ova dva sustava odigrava se i na mikro razini tijekom svakog disajnog ciklusa. **Udah je pretežito simpatički dok je izdah pretežito parasimpatički.** Ovo je lijepo zamjetljivo kod rada srca koje pri udahu kuca nešto brže nego pri izdahu. Stoga se danas kao jedna od mjera dobrog zdravlja uzima HRV-heart rate variability ili varijabilnost srčanog ritma. **Ovo izmjenjivanje dominantnosti oprečnih podsustava autonomnog živčanog sustava tijekom disajnog ciklusa možemo iskoristiti kako bismo se iz napetog stanja efikasno povratili u ravnotežu ili kako bismo se namjerno opuštali (izazivali pojačan rad parasimpatičkog sustava).**

Kako bismo pojačali rad parasimpatičkog sustava dovoljno je za početak usporiti disanje. Iz tablice smo naučili da je za opušteno stanje karakteristično sporije disanje. Tako ćemo svojom voljom, tj. na namjeran način, preko disanja utjecati na rad autonomnog živčanog sustava. Kako bismo se dodatno opuštali, moramo zamijetiti odnos između udaha i izdaha u smislu njihova trajanja. Praksa nam pokazuje da kada smo uplašeni, tjeskobni, nervozni (simpatikus) izdah biva kratak. Psiholozi su stoga savjetovali u svrhu opuštanja svjesno produljiti izdah. Radilo se o raznim omjerima, većinom 4:8 sekundi. Neka novija istraživanja pokazala su da je u svrhu postizanja emocionalne ravnoteže i opuštanja dovoljno usporiti disanje te izjednačiti trajanje udaha i izdaha (disati 5:5 sekundi). Moje vlastito iskustvo i ono što savjetujem svojim klijentima je navedeno u sljedećim vježbama.

VJEŽBA

1. kada smo jako nervozni, tjeskobni, ljuti za što bolje smirivanje i povratak u stabilnost (kako bismo mogli donositi mudre odluke) potrebno je postepeno umirivati (usporavati) disanje i produljivati izdah u odnosu prema udahu, što dulje izdisati. Naše tijelo to ionako radi kada nam je "teško" - uzdiše. Probajte uzdahnuti. Primijetiti ćete da je izdah dug. Ne treba se zamarati da li je to 3:6 ili 4:8, samo dulje izdišite.
2. u svrhu redovitog održavanja mentalne higijene potrebno je opuštati se na dnevnoj razini i pritom možemo koristiti relaksacijsko disanje gdje je dovoljno usporiti disanje i izjednačiti trajanje udaha i izdaha, po istraživanjima disati 5:5 sekundi ili sporije; dnevno odvojite 10-15 minuta i tako se opuštajte. Ukoliko zamijetite da vam je tako ugodnije, nije pogrešno produljiti izdah - bitno je da on nije kraći od udaha.

Kod obje vježbe relaksaciju mogu produbiti i sugestije ili imaginacije, npr. možete si sugerirati ili zamišljati da s vašim izdahom iz tijela izlazi sva vaša napetost.

BITNO: Usporavanje disanja mora biti postepeno. Ukoliko s disanja 2:1 želimo odmah prijeći na 5:5, ostatak ćemo bez daha i proizvesti stres tj. suprotno od onoga što želimo. Počnite s 3:3 pa 4:4 ritmom koji vam odgovara tj. tek nakon što se osjećate potpuno ugodno dišući 3:3 prijedite na 4:4.

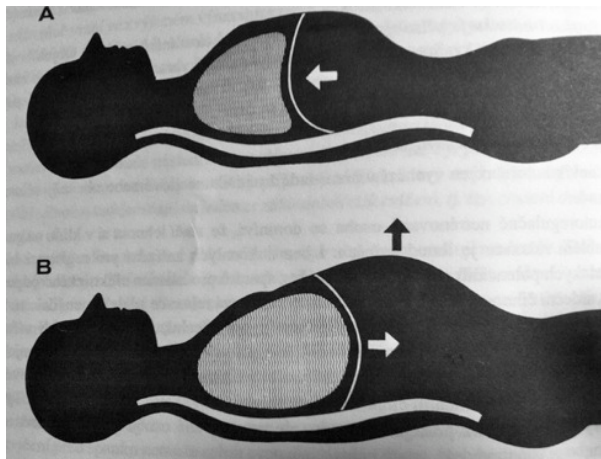
Prateći vježbanje svojih klijenata zamijetila sam da se ponekad dešava da osoba ne diše po nalogu tj. da ne diše ravnomjerno. Na primjer, umjesto izdaha u trajanju 5 sekundi izdahne za 3 sekunde i čeka da proteknu još dvije. Zbog takvih slučajeva su izrađene aplikacije gdje gledajući u neku sliku osiguravamo ravnomjerno udisanje i ravnomjerno izdisanje. Kod jedne od njih, naziva Breathing Zone, na ekranu se nalazi cvijet koji se tijekom udaha ravnomjerno širi i tijekom izdaha ravnomjerno skuplja.

Ubrzano disanje često je povezano s plitkim disanjem. Kod plitkog disanja dolazi do nepotpunog rada dijafragme i interkostalnih mišića, grudni koš se nedovoljno širi i pluća se pune djelomičnim kapacitetom. Ovakvo disanje dodatno uznemirava (izaziva simpatičku reakciju) naš organizam. Za objašnjenje kako dišemo pogledajte niže uokvireni edukativni tekst i sliku 1.

EDUKACIJA

Dijafragma je mišićna stijenka koja odjeljuje grudni koš od trbušne šupljine. Zaobljena je tj. u obliku luka, što je anatomski dobro vidljivo kod izdaha (pogledajte sliku 1, situaciju A), kada je dijafragma opuštena. Kada udišemo, dolazi do kontrakcije dijafragme i njenom ispučenju prema dolje tj. prema trbušnoj šupljini (pogledajte sliku 1, situaciju B). Tada dijafragma potiskuje trbušne organe prema dolje, trbušna šupljina se smanjuje i posljedično širi prema van (ispupčen trbuh), a grudni koš (i naravno, pluća) se širi i podiže prema gore. Dijafragma je uz interkostalne (rebrane) mišiće (koji šire grudni koš) zaslužna za to da udišemo i izdišemo. Širenjem prsne šupljine šire se i pluća, tlak u plućima pada te se mijenja njegov odnos prema atmosferskom tlaku što omogućava nastanak udaha.

Kod nepotpunog napinjanja dijafragme (tj. njenog spuštanja prema dolje) i interkostalnih mišića dišemo plitko, naš se grudni koš nedovoljno širi i udah nije potpun. Zbog toga kod vježbanja opuštenog disanja na početku pokušavamo svjesno upravljati dijafragmom (uputa «širenja trbuha poput lopte»), dok ovakvo disanje ne postane automatsko.



Slika 1. Pokreti dijafragme pri disanju

Osim učestalog stresa za plitko disanje “zaslužne” su još neke pojavnosti. Kao prvo, moderan čovjek često nosi preusku i tijesnu odjeću, uobičajeno kopčanu oko struka, koja onemogućava prirodno širenje trbušne šupljine pri udahu. Drugo, više izraženo kod žena, prisutna je želja za ravnim i nepomičnim trbuhom (dovoljno je pogledati tijelo zdravog djeteta kako bismo shvatili apsurdnost ove ideje). Budući se težište ljudskog tijela nalazi par cm ispod pupka, plitko disanje dovodi nas u stanje neravnoteže i nestabilnosti koja se zbog međusobne povezanosti uma i tijela ne može odijeliti od našeg mentalnog stanja. Kako bismo ponovno naučili ispravno disati, na početku moramo vježbanjem ispravno disanje svjesno imitirati.

VJEŽBA

Ležite na leđa na ravnu i tvrdu podlogu, najbolje na pod s nekom podlogom (karimat, presavinuta deka), tako da vam je ugodno. Zatvorite oči. 1-3 minute mirno ležite i opustite se. Počnite s vježbom trbušnog disanja. Kada udišete, zamislite da udišete «u trbuh» i pri udahu izbacite donji dio trbuha prema van. Možete si pomoći tako da zamislite da vam se trbuh napuhava kao veliki balon. Na početku je dobro staviti dlanove na dio trbuha ispod pupka ili na to mjesto staviti neki lagani predmet po čijem ćete pomicanju znati da vježbate ispravno. Primijetiti ćete da se nakon trbuha šire prsa i pomiče prsni koš, što znači da su se aktivirali i interkostalni mišići i da je zrak ušao u vaša pluća. Izdahnite. Trbuh bi sada trebao «splasnuti».

Ovo možete vježbati i iz poluležećeg položaja, kada ćete lakše primijetiti pomicanje trbuha bez naprezanja vrata, a kasnije i u sjedećem i stajaćem položaju, kako biste potaknuli prienos ispravnog disanja u svakodnevni život. Kod disanja probajte osjetiti napinjanje dijafragme i širenje prsnog koša u svim smjerovima.

Kombinacijom ispravnog disanja i upravljanja dinamikom disanja na način da održavamo ravnotežu simpatičke i parasimpatičke aktivacije dobro brinemo o svom psihofiziološkom stanju. Kako biste se uvjerali isprobajte navedene vježbe. U slučaju pitanja slobodno se javite na dolje navedeni kontakt e-mail.

Za one koji žele naučiti više o tome kako naše tijelo diše, pogledajte zanimljivu lekciju o mehanizmima disanja na poveznici https://www.youtube.com/watch?v=GD-HPx_ZG8I.

I ne zaboravimo, dišemo automatski, nesvjesno, ali u naše disanje možemo unijeti svijest, a svjesnim utjecanjem na disanje utječemo i na autonomni živčani sustav koji upravlja našim tijelom.
Usporavanje disanja u vježbama mora biti postepeno.

Molimo da se za sve dodatne informacije javite na cft.hrvatska@gmail.com.

Možete nas pratiti i na <https://www.facebook.com/Petra-Malešević-psiholog-Centar-za-terapiju-usredotočenu-na-suosjećanje-1480632852045245/>

