

Vježbe disanja za samokontrolu tjeskobe i stresa

U različitim stresnim i kriznim situacijama mnogi osjećaju pojačanu tjeskobu, nemir, neodređeni strah praćen nizom tjelesnih simptoma kao što su lupanje srca, otežano disanje, trnci, „knedla u grlu“, znojenje, bolovi u leđima, probavne smetnje, problemi sa spavanjem i drugo. Stres kojem smo već dulje vrijeme izloženi zbog pandemije uzrokovane koronavirusom i podrhtavanja tla na širem području Zagreba potiče neugodnu napetost, tjeskobu i strah. Isto tako, osobe koje nam pomažu izložene su brojnim stresnim i rizičnim situacijama kako fizički, tako i emocionalno. Iscrpljuju se, rade bez odmora, opterećene su brigom za druge, a razmišljaju i o svojim bližnjima te su stalno izložene osjećajima napetosti i pritiska.

Istraživanja su pokazala kako vježbe disanja učinkovito mogu ublažiti anksioznost. Radi se o jednostavnoj i nezahtjevnoj tehnici koja ne oduzima mnogo vremena. U nastalim okolnostima stručnjaci je preporučuju građanstvu, osobama koje već imaju neke mentalne poteškoće kao i svim zdravstvenim djelatnicima i osobama pomagačkih struka.

Mnoge osobe koje osjećaju napetost i tjeskobu dišu ubrzano i površno podižući gornji dio prsnog koša. To nepravilno, plitko disanje pridonosi osjećaju tjeskobe i napetosti, dok mirno, usporeno dijafragmalno disanje smanjuje osjećaj napetosti i tjeskobe. Duboko, polagano dijafragmalno/trbušno disanje osigurava optimalni dotok kisika i uklanjanje ugljičnog dioksida, što je važno za pravilno funkcioniranje tijela. Takva vrsta disanja se može naučiti, što je korisno jer nam to može pomoći da poboljšamo svoje mentalno i fizičko zdravlje.

Kome su namijenjene preporuke i kada primijeniti trbušno disanje? Trbušno disanje je pravilno disanje i ljudi bi bili zdraviji kada bi automatski disali usporeno i pretežito trbušno. Pokušajte disati trbušno uvijek kada ste napeti, kao i tijekom opuštanja glazbom ili progresivnom mišićnom relaksacijom. U slučaju poteškoća s paničnim napadajima, korisno je naučiti tu vrstu disanja i primijeniti je tijekom napada. Tada trebate zaustaviti dah i početi usporeno trbušno disati. Disanje možete primijeniti i tijekom jačanja osjećaja anksioznosti kako biste prevenirali panični napad.

Preporuke za vježbe disanja nastale su na temelju višegodišnje primjene tih vježbi s ciljem ublažavanja tjeskobe u Klinici za psihijatriju Vrapče. Namijenjene su svima koji žele poboljšati i unaprijediti svoje fizičko i mentalno zdravlje. Za osobe koje se liječe od anksioznih poremećaja vježbe disanja trebaju biti sastavni dio liječenja. Posebno su korisne za osobe kod kojih stres može dodatno utjecati na pogoršanje mentalnog zdravlja. U kriznim situacijama, vježbe disanja naročito preporučujemo zdravstvenim djelatnicima i osobama drugih pomagačkih struka za samokontrolu tjeskobe i stresa.

Kako ćete znati dišete li pravilno dijafragmalno? Legnite na leđa i položite ruke ispod rebrenog luka, pet do šest cm iznad pupka, tako da se prsti srednjaci dodiruju. Udahnite: ako vam se srednjaci ne razdvoje, dišete nepravilno. Možete pokušati i da jednu ruku stavite na gornji dio prsnog koša, a drugu ispod rebrenog luka. Udahnite i izdahnite: donja ruka ispod rebrenog luka treba se pomicati prema gore kada udišete, a prema dolje kada izdišete. Istovremeno, gornja ruka gotovo se uopće ne bi trebala pomicati. Dišete li površno i ubrzano, pomicat će se gornja ruka.

Kako ćete naučiti disati pravilno – dijafragmalno?

• Vježba u ležećem položaju

Želite li naučiti pravilno disati, bilo bi dobro početi ležeći na leđima, s jednom rukom ispod rebrenog luka, a drugom na gornjem dijelu prsnog koša. Dok radite vježbe disanja, neka tijelo bude opušteno. Prilikom udisaja širimo donji dio prsnog koša i spuštamo dijafragmu, a pritom se trbuh blago zaobli (možete zamisliti kako polako napuhujete loptu). Ruka koja počiva ispod rebrenog luka pomiče se prema gore – druga ruka položena na gornjem prsnom košu ostaje nepomična. Ako smo obje ruke postavili tako da su nam srednjaci spojeni i položili ih na trbuh ispod rebrenog luka, oni će se pravilnim disanjem kod udisaja razdvojiti, a kod tri izdisaja spojiti. Kod izdaha trbuh uvlačite prema kralježnici; tada možete zamisliti da se lopta prazni.

• Vježba u sjedećem položaju

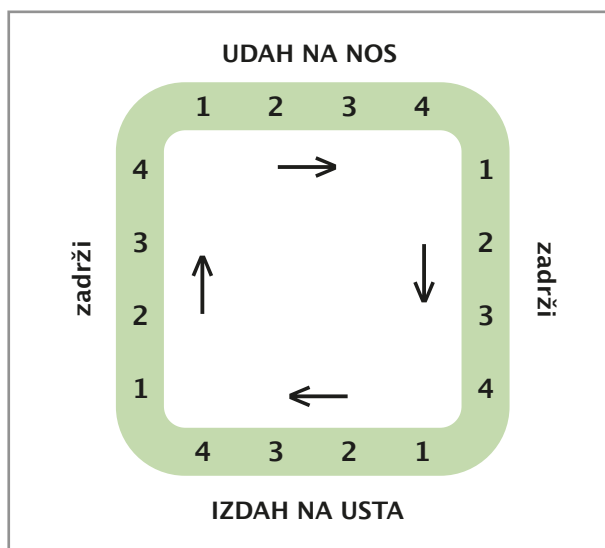
Sjednite na stolac i opustite tijelo, a zatim sklopite ruke iza vrata i laktove usmjerite prema van. Ruke podignute iznad glave pridonose istezanju prsnih mišića i njihovoj djelomičnoj imobilizaciji, što pridonosi razvijanju svijesti o dijafragmalnom (trbušnom) disanju. Dišite kako je opisano u tekstu iznad: udahnite polako trbuh podižući prema van, a izdahnite trbuh uvlačeći prema unutra, prema kralježnici (zamislite da želite priljubiti svoj trbuh uz kralježnicu).

Dišite pravilno – Vježbajte disanje u ciklusu od 4 x 4

Kada naučite disati usporeno dijafragmalno (udah – trbuh prema van, izdah – trbuh prema unutra), vježbajte disanje 4 x 4 (u sebi brojite polako jedan, dva, tri četiri ili dvadeset jedan, dvadeset dva, dvadeset tri, dvadeset četiri; slika 1).

1. **Udahnite polako**, bez napora (trbuh će se blago zaobliti) – kod udaha polako u sebi brojite jedan, dva, tri, četiri ili polako izgovarajte u sebi dvadeset jedan
 2. **Zadržite dah** (u sebi polako brojite: jedan, dva, tri, četiri ili polako izgovarajte dvadeset dva)
 3. **Izdahnite polako**, možete na usta (u sebi polako brojite: jedan, dva, tri, četiri ili polako izgovarajte dvadeset tri) – trbuh se uvlači prema kralježnici
 4. Nakon izdaha, ponovno **zadržite dah** (u sebi polako možete brojiti jedan, dva ili od jedan do četiri, ili polako izgovarajte dvadeset četiri).
- Nakon toga kreće novi ciklus disanja.

SLIKA 1. Shema vježbe disanja 4 x 4



Počnite vježbati ovo disanje svaki dan triput po pet min i svaki put kada osjećate tjeskobu. Vježbajte bilo gdje – kod kuće i izvan kuće, dok slušate opuštajuću glazbu i slično. Kada svladate tehniku dijafragmalnog disanja, dišite na taj način što češće jer je dijafragmalno disanje normalno pravilno disanje, ono poboljšava vaše zdravlje.

Napomena: nikada nemojte forsirati disanje. Bitno je da dišete mirno, polako, bez napora, da vam bude ugodno. Imate li ozbiljnih problema s disanjem i tjelesnim zdravljem, prije primjene vježbi konzultirajte se sa svojim liječnikom.

Vježbajte dijafragmalno / trbušno disanje minimalno 3 x 5 min dnevno i primijenite ga svaki put kad ste tjeskobni. Potaknite druge da to isto čine.

Tekst pripremili: *Sladana Štrkalj Ivezić, Krešimir Radić, Mirjana Ivandić, Marija Kušan Jukić, Vedran Bilić, Danijela Grbić Štimac*