

Sovellettu rentoutus



Sovellettu rentoutus on menetelmä, jonka avulla voidaan ennaltaehkäistä ja hoitaa stressiä, kielteisiä tunteita ja tuntemuksia sekä erilaisiin fysiologisiin ongelmiin ja sairauksiin liittyviä seurauksia ja oireita. Menetelmän avulla useimmat ihmiset voivat oppia rentoutumaan periaatteessa tilanteessa kuin tilanteessa. Sovellettu rentoutus on Lars-Göran Östin kehittämä menetelmä, jota on tutkittu ja sovellettu monenlaisiin häiriöihin, joihin liittyy fysiologista reaktiivisuutta (esim. paniikkihäiriö, jännittäminen, fobiat, yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, migreeni). Vaikutusmekanismeja ovat mm. lisääntynyt tietoisuus ongelmiin liittyvistä varhaisista varomerkeistä ja reaktioista jolloin niihin on helpompi vaikuttaa, kehollisen jännitystilän väheneminen, unen laadun parantuminen, nukahtamisen helpottuminen, lihasjännitysten ja voimattomuuden tunteen väheneminen sekä luottamuksen lisääntyminen omaan kykyyn selviytyä vaativissa tilanteissa. Kun taidon on oppinut, voi keskittyä enemmän elämänsä sisältöön omien reaktioiden sijasta.

Sisältö:

Ryhmä kokoontuu 10 x 1h. Ohjelmaan kuuluu kertaviikkoinen ryhmätapaaminen ja aktiivinen päivittäinen kotiharjoittelu. Sovellettuun rentoutukseen kuuluu useita vaiheita, joiden kautta rentoutumistaitoa rakennetaan ja rentoutumiseen käytettävää aikaa lyhennetään 20 minuutista 1 minuuttiin. Aluksi opetellaan tunnistamaan oireiden tai jännityksen ensimmäiset merkit, jotta rentoutusta olisi mahdollista käyttää niin aikaisessa vaiheessa kuin mahdollista. Seuraavaksi opetellaan lihasten rentouttaminen ensin jännittämällä lihakset ja sitten rentouttamalla ne, eli opitaan paremmin tunnistamaan jännittyneisyyden ja rentoutuneisuuden ero. Seuraavissa vaiheissa lisätään rentoutumiseen sanallinen vihje, harjoitellaan rentoutumista erilaisten toimintojen yhteydessä ja eri tilanteissa sekä lyhennetään pikkuhiljaa rentoutumiseen käytettävää aikaa.

Kenelle:

Ryhmä soveltuu stressistä, ahdistuneisuudesta ja jännittämisestä kärsiville.