

A close-up photograph of an elderly person's hands resting on a black and white checkered cloth. The hands are wrinkled and aged, with visible veins and some discoloration. The person is wearing a blue and white checkered shirt. The background is slightly blurred, showing more of the person's torso and the cloth.

TECHNIKI RELAKSACYJNE

NA UWAŻNOŚĆ I KONCENTRACJĘ

PORADNIK DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH
CHOROBYMI OTĘPIENNYMI
ORAZ ICH OPIEKUNÓW

DOLNOŚLĄSKA FUNDACJA ALZHEIMEROWSKA

ul. Sikorskiego 7h
53-659 Wrocław

tel. 533 260 085

www.fundacja-alzheimer.pl

Organizator



Współpraca

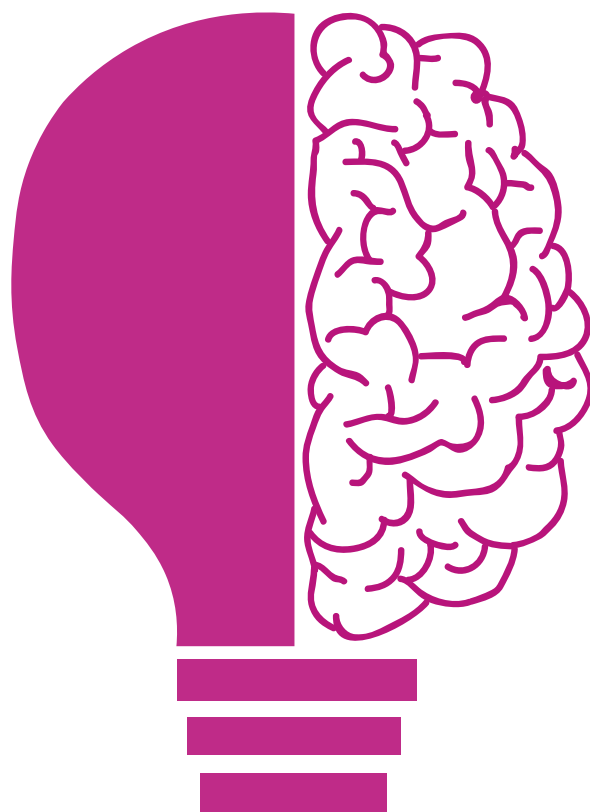


„Projekt dofinansowany ze środków Programu Rządowego
na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020”

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej



1. ĆWICZENIA NA KONCENTRACJĘ

Poniżej zaprezentowane ćwiczenia mają za zadanie podnieść umiejętność koncentracji u seniora.

Takich technik jest dużo i śmiało można z nimi eksperymentować oraz je udoskonalać.

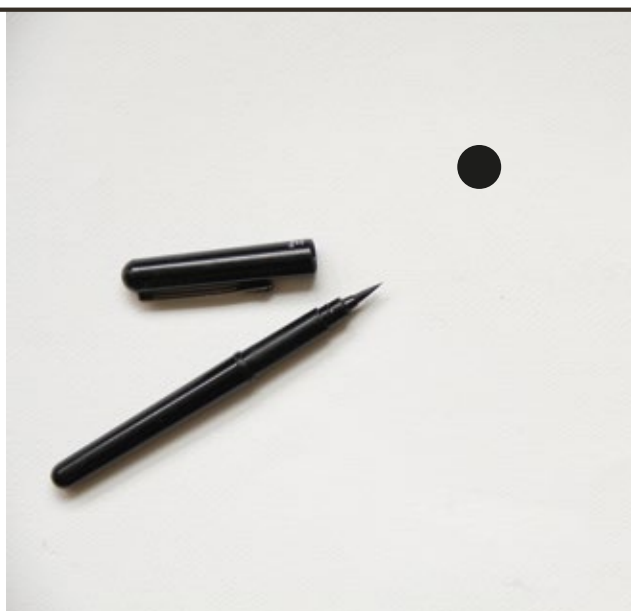
Pod spodem znajduje się kilka najbardziej interesujących.

KONCENTRACJA NA KROPCE

Ćwiczenie jest proste do wykonania. Na początku rysujemy na kartce czarną kropkę o średnicy mniej więcej 3-5 cm i zamalowujemy ją od środka.

Następnie prosimy seniora, by usiadł wygodnie, a kartkę z narysowaną kropką wieszamy w pewnej odległości od niego, ale tak, by znajdowała się na wysokości jego oczu.

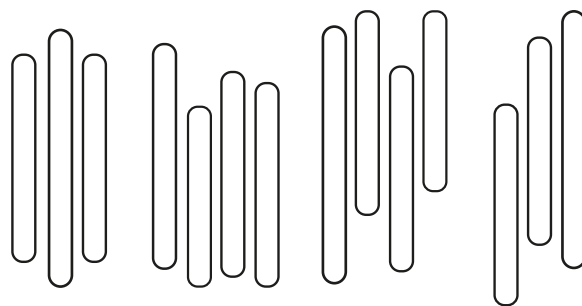
Zadaniem seniora jest skupianie się na kropce tak długo, jak tylko jest w stanie.



Dla utrudnienia możemy delikatnie przeszkadzać, np. robiąc różne rzeczy w zasięgu wzroku seniora. Podopieczny ma jednak starać się to ignorować i skupiać w dalszym ciągu na kropce.

WYSTUKIWANIE RYTMU

To ćwiczenie wymaga pełnego zaangażowania opiekuna. Weźmy jakiś przedmiot, którym możemy wystukać rytm, taki sam przedmiot dajemy seniorowi. Senior ma za zadanie powtórzyć każdy rytm, który zostanie wystukany przez opiekuna.



TECHNIKA POMARAŃCZY

Prosimy seniora, aby wyobraził sobie, że trzyma w dłoni pomarańczę. Aby było łatwiej, polecamy, aby w wyobraźni poczuł jej zapach, ciężar i fakturę oraz aby przełożył pomarańczę kilka razy z ręki do ręki.

Następnie zadaniem seniora jest położenie sobie pomarańczy na głowie i poczucie, jak naprawdę go w nią dotyka. Na koniec podopieczny powinien zamknąć oczy i w dalszym ciągu skupiać się na wyobrażonym odczuciu przyczepionej do swojej głowy pomarańczy, próbując jednocześnie się zrelaksować.

Po chwili może oczy otworzyć, lecz jeszcze chwilę wyobrażać sobie tę pomarańczę, a następnie powrócić do teraźniejszości i zadań, które ma wykonać.



Aby ułatwić to zadanie, na początku można poćwiczyć z prawdziwą pomarańczą.

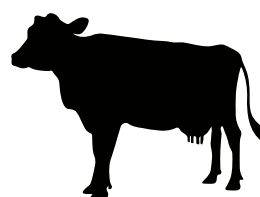
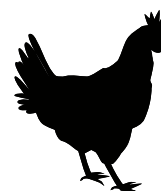
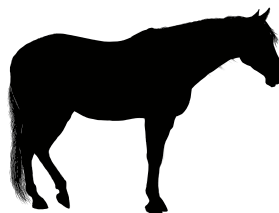
CO NIE PASUJE?

To ćwiczenie wymaga wcześniejszego przygotowania od opiekuna. Trzeba bowiem spisać zestawy słów, pogrupowane według pewnej cechy oraz umieścić wśród nich słowo, które do pozostałych nie pasuje, np.:

- **naczynia, z których się pije:**
kieliszek, szklanka, kufel, nóż, filiżanka;

- **zwierzęta w gospodarstwie:**
krowa, świnia, lew, koń, kura.

Zadaniem seniora jest wskazanie, co nie pasuje do pozostałych i powiedzenie, dlaczego?



ANAGRAMY

To zadanie również należy wcześniej przygotować.

Na kartce piszemy kilka anagramów, czyli wyrazów z poprzeszawianymi literami, np.:

S Y M Z (mysz)

Ó Ł W (wół)

Odpowiednio dopasowujemy poziom trudności do umiejętności podopiecznego. Senior ma rozwiązać podane przez nas anagramy.



2. TRENING AUTOGENNY SCHULTZA

Trening autogenny jest techniką długoterminową, wymagającą zaangażowania seniora i opiekuna przez 12 tygodni. Wpływa pozytywnie na głęboką relaksację całego ciała, wspomaga regenerację organizmu, a także może pomagać w walce z osobistymi lękami i negatywnymi stanami naszego umysłu. Odnotowano dodatkowo pozytywny wpływ treningu autogennego na zaburzenia snu różnego pochodzenia, czy ogólne stany drażliwości i nerwowości.

JAK JE WYKONAĆ?

Ważnym elementem pojawiającym się już na początku jest wybór pozycji, w której ćwiczyć będzie senior. Mimo, że dozwolona jest właściwie każda wygodna dla ćwiczącego pozycja, najbardziej popularne są trzy:

leżąca (z głową na poduszce oraz dodatkowymi poduszkami w razie potrzeby, np. pod kręgosłupem),

siedząca (najlepiej na krześle z podparciem na głowę i z podłokietnikami, aby rozprostować kręgosłup) oraz

pozycja *dorożkarza*, w której osoba na początku rozprostowuje kręgosłup po czym delikatnie opada, zwieszając głowę w dół, a ręce umieszczając na kolanach, aby rozluźnić ciało (ważne jest, aby nie naciskać na brzuch). Zaleca się również zamknięcie oczu.

Pozycja wybrana na początku powinna stać się stałą pozycją do ćwiczeń, gdyż wtedy najszybciej możemy spodziewać się efektów. Trening przewidziany jest na 12 tygodni, a wykonywać się go powinno 2-3 razy dziennie przez 15-30 min.



Kiedy senior wybierze już wygodną pozycję, zaczynamy prowadzić go przez trening autogeny, który składa się z kolejnych etapów. W trakcie poleceń odpowiednich do każdego etapu, co jakiś czas powtarzamy „Jesteś zupełnie spokojny”, aby przypomnieć seniorowi o celu relaksacji.

1-2 TYDZIEŃ

Początek treningu ma wywołać uczucie ciężkości w różnych częściach ciała seniora.

Skupiamy się po kolei na: głowie, ramionach, tułowi, nogach. Instrukcja, którą powtarzamy to: „Twoje ręce stają się ciężkie, bardzo ciężkie, bardzo bardzo ciężkie”.

To ma na celu wywołanie uczucia odprężenia całego ciała u seniora.

3-4 TYDZIEŃ

Kolejnym etapem jest wywoływanie uczucia ciepła w ciele seniora. Instrukcja na te dwa tygodnie to: „Twoja noga jest ciepła, bardzo ciepła, ciepło rozprzestrzenia się na całe ciało”, powtarzana w odniesieniu do kolejnych części ciała. Efektem ma być odczuwanie przez seniora przyjemnego ciepła w całym organizmie.

5-6 TYDZIEŃ

W ciągu tych tygodni należy skupić się na rytmicznej i spokojnej pracy serca. Instrukcja do powtarzania seniorowi: „Twoje serce bije równo i spokojnie”.

7-8 TYDZIEŃ

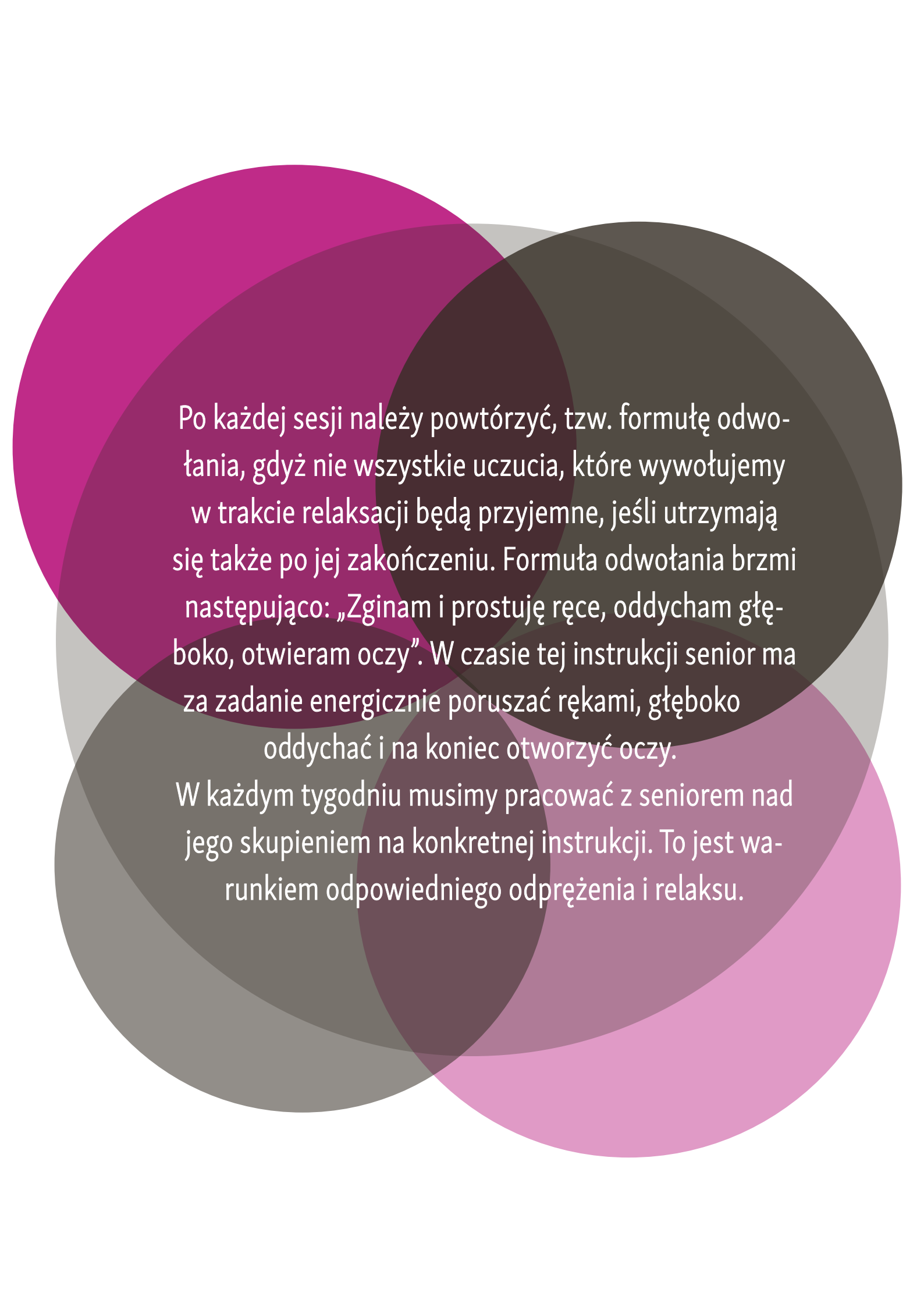
Następnym etapem jest ćwiczenie wywoływania uczucia ciepła w okolicach splotu słonecznego (okolice brzucha).

9-10 TYDZIEŃ

Te dwa tygodnie poświęcamy na pracę nad miarowym i spokojnym oddechem. Instrukcją może być: „Oddychasz głęboko i spokojnie”.

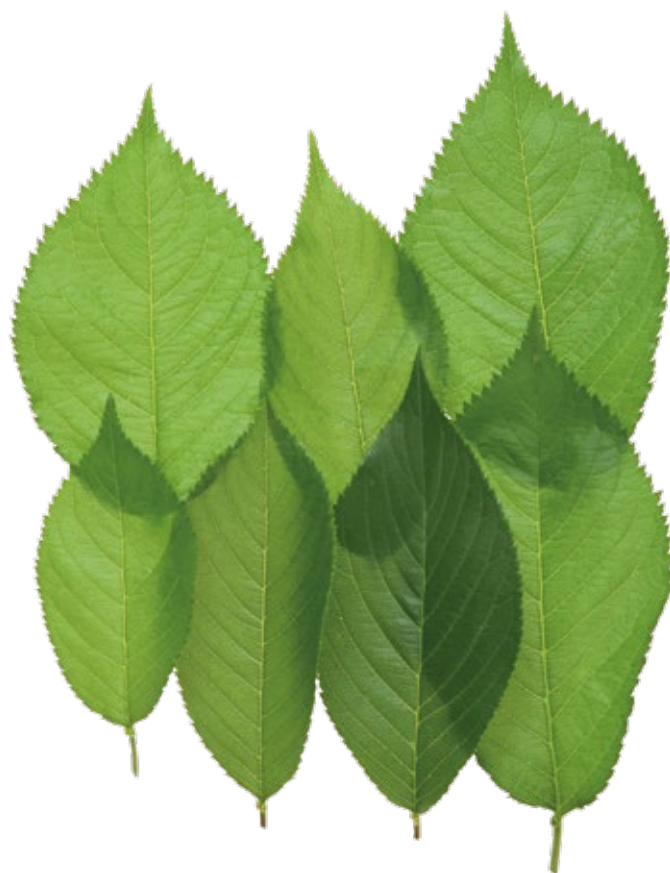
11-12 TYDZIEŃ

Na koniec skupiamy się przez dwa tygodnie na wywoływaniu wrażenia zimnego czoła. Powtarzać należy: „Czujesz, że Twoje czoło jest zimne, coraz zimniejsze”.



Po każdej sesji należy powtórzyć, tzw. formułę odwołania, gdyż nie wszystkie uczucia, które wywołujemy w trakcie relaksacji będą przyjemne, jeśli utrzymają się także po jej zakończeniu. Formuła odwołania brzmi następująco: „Zginam i prostuję ręce, oddycham głęboko, otwieram oczy”. W czasie tej instrukcji senior ma za zadanie energicznie poruszać rękami, głęboko oddychać i na koniec otworzyć oczy.

W każdym tygodniu musimy pracować z seniorem nad jego skupieniem na konkretnej instrukcji. To jest warunkiem odpowiedniego odprężenia i relaksu.



3. RELAKSACJA MIĘŚNIOWA WG JACOBSONA

Ta technika pozwala ciału seniora się rozluźnić oraz efektywniej radzić sobie z napięciami emocjonalnymi. Działa pozytywnie na cały układ krwionośny (przede wszystkim na serce), układ żołądkowo-jelitowy, a także rozwija wyobraźnię. Jest stosunkowo prosta, ale wymaga od opiekuna zaangażowania i prowadzenia podopiecznego przez ten rodzaj relaksacji. Atutem tej techniki jest szybko odczuwany przez ćwiczącego efekt.

JAK JE WYKONAĆ?

Prosimy seniora, by ułożył się w wygodniej dla siebie pozycji: może być to pozycja leżąca, półleżąca czy siedząca. Prosimy by wziął kilka głębokich oddechów i zamknął oczy.

Następnie prowadzimy go przez trening skupiający się na, kolejno napinaniu i rozluźnianiu wybranych partii mięśniowych. Kiedy senior napina mięśnie, zachęcamy, aby skupił się na

tym, jak się wtedy czuje i jak odczuwa napięcie. Przy rozluźnieniu również ma się skupić na odczuciu, jakie temu towarzyszy.

Edmund Jacobson, twórca tej techniki, twierdził, że długotrwały trening pozwala w późniejszym czasie na znacznie szybszą, a nawet automatyczną relaksację mięśniową. Ćwiczenie trwa ok. 15-20 minut.



PRZYKŁADOWY TRENING RELAKSACJI MIĘŚNIOWEJ



Zaciśnij pięści obu rąk na 5 sekund i poczuj, jak napięte są mięśnie. Rozluźnij i zobacz, jak odprężone są Twoje mięśnie.

Zegnij ręce w łokciach i poczuj napięcie mięśni. Wytrwaj tak 5 sekund, następnie rozluźnij ręce.

Spróbuj ściągnąć łopatki, jak najmocniej na 5 sekund. Rozluźnij barki.

Unieś brwi jak najwyżej i zmarszcz czoło. Wytrzymaj 5 sekund, rozluźnij mięśnie twarzy.

Zamknij oczy najmocniej, jak umiesz. Po 5 sekundach, rozluźnij twarz.

Zamknij usta i mocno przyciskaj do siebie wargi. Przytrzymaj i rozluźnij się.

Otwórz usta najszerzej, jak umiesz. Po chwili, zamknij je roz-

luźniając mięśnie.

Odchyl głowę do tyłu, spróbuj dotknąć pleców i napiąć okolice karku. Rozluźnij.

Pochyl głowę do przodu. Po 5 sekundach wyprostuj ją.

Weź głęboki oddech i przytrzymaj przez chwilę. Wypuść powietrze i rozluźnij się.

Napnij mięśnie brzucha przez 5 sekund. Rozluźnij je.

Napnij mięśnie pośladków. Wytrzymaj tak 5 sekund, po czym rozluźnij mięśnie.

Teraz napnij mięśnie łydek na chwilę. Rozluźnij.

Poczuj stan ogólnego relaksu. Trwaj w nim kilka minut. Następnie weź kilka głębokich wdechów i otwórz oczy, wracając do teraźniejszości.

Można wydawać seniorowi polecenia dotyczące bardzo różnych partii mięśniowych i dodawać elementy do powyższej instrukcji.

W przypadku bardziej spiętych partii mięśni, można powtarzać dany element wielokrotnie (np. okolice karku). Stan spięcia mięśni powinien trwać ok. 5 sekund, natomiast stan rozluźnienia ok. 10 sekund.



4. BEZPIECZNE MIEJSCE

Ćwiczenie odpręża, pomaga się uspokoić oraz zapomnieć o aktualnie przeżywanych stresach. Ułatwia skupienie się na odczuciach pozytywnych i oddalenie jednocześnie myśli negatywnych.

Z czasem przywoływanie w wyobraźni swojego bezpiecznego miejsca staje się coraz prostsze i skuteczniejsze. Dodatkowym atutem jest możliwość zastosowania tego ćwiczenia w wielu różnych sytuacjach. Nie ma potrzeby natomiast narzucania ram czasowych na wykonanie zadania. Senior może przebywać w swoim „bezpiecznym miejscu” tyle czasu, ile potrzebuje w danej sytuacji.

JAK JE WYKONAĆ?

Ćwiczenie to najlepiej wykonać w cichej i spokojnej oraz znanej przestrzeni, w której nic nie powinno nam przeszkadzać.

Prosimy seniora, aby zajął wygodną pozycję oraz zamknął oczy. Następnie polecamy, aby spróbował się rozluźnić i wziął kilka głębokich wdechów, po czym wyobraził sobie swoje „bezpieczne miejsce”. Najważniejsze, by było ono spokojne, gdyż zależy nam na relaksacji. Może być to miejsce, które kiedyś odwiedził i zna z własnych doświadczeń lub takie, które sobie wymarzył.

Na początku łatwiej jest z miejscem kiedyś widzianym, by senior mógł przywołać z pamięci więcej szczegółów. Kiedy podopieczny będzie już w swoim „bezpiecznym miejscu”, prosimy, aby w odstępach czasowych po kolei skupiał się na:

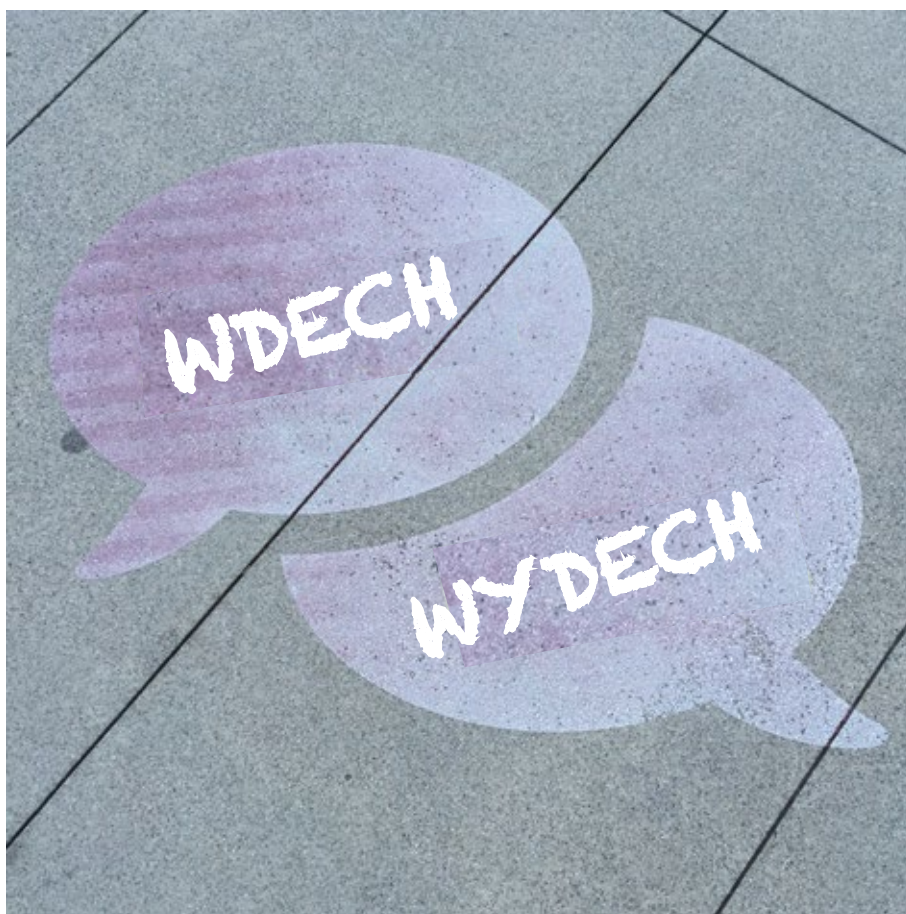
- tym, co widzi, kolorach, które zauważa,
- dźwiękach, które słyszy, np.

szum wiatru, dźwięk strumienia, śpiew ptaków,

- zapachach, które czuje, np. zapach kwiatów, trawy,
- odczuciach dotykowych, np. wiejącym wietrze, ciepłe płynącym od słońca,
- emocjach, które czuje.

Warto odpowiedzieć seniorowi, że w swoim „bezpiecznym miejscu” może robić, co chce: spacerować, leżeć, być sam lub z bliskimi, oglądać różne zakamarki. Powinien również cieszyć się pozytywnymi odczuciami, a w przypadku pojawienia się myśli negatywnych - nie skupiać się na nich. Podopieczny może w każdej chwili opuścić „bezpieczne miejsce” otwierając oczy.

Z czasem, kiedy przywoływanie w wyobraźni „bezpiecznego miejsca” stanie się prostsze, można używać tej techniki w różnych innych sytuacjach, np. podczas jazdy autobusem czy w poczekalni u lekarza.



5. ĆWICZENIA ODDECHOWE

Ćwiczenia oddechowe zapewniają relaksację ciała i uczucie odprężenia. Pomagają również ćwiczyć koncentrację.

Skupianie się na swoim oddechu.

Jest to jedna z technik wzmacniania koncentracji na teraźniejszości. Prosimy seniora, aby usiadł wygodnie, najlepiej na krześle, gdyż taka pozycja ułatwia skuteczne i głębokie oddychanie.

Zadaniem podopiecznego jest skupianie się jedynie na swoim oddechu. Instruuujemy seniora, aby dokładnie poczuł każdy wdech i wydech oraz, aby skupił się na wdychanym powietrzu, przepływającym przez nos, aż do płuc.

Warto zwrócić jego uwagę na ruch klatki piersiowej podczas oddechu. Polecamy, by nie myślał o niczym, a skupił się tylko i wyłącznie na czynności oddychania. Gdy widzimy, że senior się rozprasza, możemy za pomocą odpowiednich instrukcji skierować jego uwagę znowu na oddech.

Ćwiczenie może trwać tyle, ile nasz podopieczny wytrzyma. Dobrze jakby relaksować go w ten sposób ok. 15 minut.



6. RELAKSACJA PRZY MUZYCE

Ćwiczenie ma za zadanie zrelaksować seniora, wprowadzić go w dobry nastrój oraz dać mu okazję do przyjemnego odpoczynku. Badania wykazały ponadto, że muzyka ma niesamowitą zdolność do stymulowania naszego mózgu na różne sposoby, np. wywołując w nas odmienne emocje w zależności od gatunku muzycznego, którego słuchamy. Warto więc znaleźć takie utwory, które senior szczególnie lubi i przy słuchaniu których będzie mógł się odprężyć.

JAK JE WYKONAĆ?

Prosimy seniora, aby wygodnie ułożył się w fotelu lub na łóżku oraz zamknął oczy.

Następnie puszczaamy wybrane wcześniej utwory, odpowiadające naszemu podopiecznemu i instruujemy, aby postarał się zrelaksować i odpocząć. Proponujemy również, by spróbował oddychać miarowo i głęboko.

Jeżeli senior jest zmęczony, być może zaśnie, lecz w wypadku tego ćwiczenia nie jest to żadną przeszkodą.





7. SKUPIENIE SIĘ NA „TU I TERAZ”

Ta technika nazywana jest treningiem uważności i polega na umiejętności pełnego skupienia uwagi na „tu i teraz”. To ćwiczenie pomoże poradzić sobie z negatywnymi skutkami stresu, zarówno tymi fizycznymi, jak i psychicznymi oraz zmniejszyć poziom odczuwanego zmęczenia. Regularny trening poprawia pamięć i uwagę, zwiększa świadomość odczuwanych emocji i pomaga radzić sobie z gniewem. Istnieje wiele ćwiczeń pomagających skupić się na teraźniejszości. Na następnych stronach podajemy trzy wybrane techniki.

LICZENIE ODDECHÓW

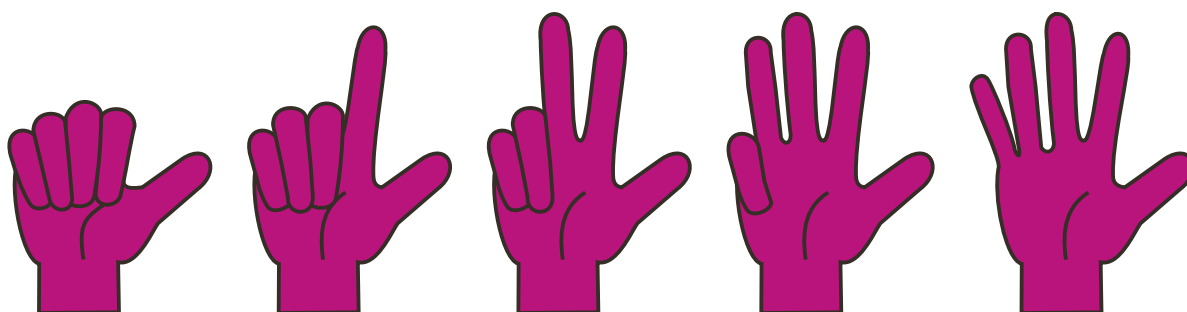
Prosimy seniora, by usiadł na krześle z plecami wyprostowanymi, stopami płasko położonymi na ziemi i rękami na kolanach.

Jego zadaniem jest powolne, głębokie oddychanie wraz z liczeniem kolejnych wdechów i wydechów. Polecamy, by przy pierwszym wdechu pomyślał liczbę 1, przy wydechu 2, przy kolejnym wdechu 3, przy wydechu 4, itd.

Dla ułatwienia możemy liczyć wraz z seniorem, zwłaszcza przy zapoznawaniu go z tym ćwiczeniem.

Dla utrudnienia z kolei, możemy zaproponować, by podopieczny liczył od tyłu, zaczynając, np. od 20.

Na to ćwiczenie warto poświęcić kilka minut. Jeżeli Senior zgubi się w liczeniu, może bez obaw zacząć od początku.





SKUPIENIE NA PRZEDMIOCIE

Do tego ćwiczenia przyda się mała rzecz, którą można zjeść, np. rodzynek, czy cukierek.

Instruuujemy seniora, by usiadł wygodnie przy stole, a cukierka kładziemy tak, by dobrze go widział. Zadanie polega na pełnym skupieniu uwagi na wybranej rzeczy. Polecamy seniorowi, aby bardzo dokładnie skupił się na tym, co widzi i przyjrzał się danej rzeczy, zauważył, jaki ma kształt, kolor, fakturę i czy ma jakiś wzór, czy może jest jednolita.

Następnie prosimy, aby uruchomił zmysł dotyku i wziął rzecz do ręki dokładnie dotykając ją, skupiając się na tym, czy ta rzecz jest twarda czy miękka, elastyczna czy krucha, chropowata czy gładka, śliska, lepka czy plastyczna.

W kolejnym punkcie skupiamy się na zmyśle słuchu i instruujemy, aby posłuchał, czy rzecz wydaje jakichś dźwięk (np. szelest papierka od cukierka).

Potem prosimy, aby przeszedł do zmysłu węchu i zobaczył, jak pachnie dana rzecz.

Na koniec senior ma za zadanie skupić się na zmyśle smaku i powoli zjeść daną rzecz, skupiając się na tym, jaki czuje smak.

Całe ćwiczenie powinno trwać kilka minut. Można wybrać dowolny przedmiot z otoczenia, nie musi być to coś, co można zjeść. Za każdym razem staramy się zaktywizować po kolei każdy ze zmysłów seniora. Warto również prowadzić seniora przez tę technikę, podając odpowiednie wskazówki, np. „Jaki ma kształt dany przedmiot?” „Jaki ma kolor?”

SPACER

Również w trakcie spaceru możemy stosować technikę uważnego skupienia na „tu i teraz”. Spacerując z seniorem, po kolei, tak jak w ćwiczeniu poprzednim, aktywizujemy jego zmysły.

Polecamy, aby przyglądał się otoczeniu, poczuł wiatr na

skórze, skupił się na śpiewie ptaków, czy innych dźwiękach napływających do niego w danej chwili.

Jeśli zauważamy, że senior się rozprasza, próbujemy delikatnie sprawić, by znowu skupił się na tym, co ma obserwować.

