

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

ZAKLJUČNA NALOGA
VLOGA RELAKSACIJSKIH TERAPIJ PRI POJAVU
STRESA IN PROMOCIJI JAVNEGA DUŠEVNEGA
ZDRAVJA

MIKELA VEREN

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Zaključna naloga

**Vloga relaksacijskih terapij pri pojavu stresa in promociji
javnega duševnega zdravja**

(The role of relaxation therapies in relation to stress and mental health
promotion)

Ime in priimek: Mikela Veren

Študijski program: Biopsihologija

Mentor: doc. dr. Kristijan Musek Lešnik

Somentor: asist. dr. Vesna Jug

Koper, marec 2017

Ključna dokumentacijska informacija

Ime in PRIIMEK: Mikela VEREN

Naslov zaključne naloge: Vloga relaksacijskih terapij pri pojavu stresa in promociji javnega duševnega zdravja

Kraj: Koper

Leto: 2017

Število listov: 32

Število slik: 2

Število tabel: 0

Število referenc: 41

Mentor: doc. dr. Kristijan Musek Lešnik

Somentor: asist. dr. Vesna Jug

Ključne besede: stres, relaksacijske terapije, duševno zdravje, optimalno zdravje

Izvleček:

Stres predstavlja reakcijo organizma na nevarnost, ki se je oblikoval skozi proces evolucije. Stres lahko sprožijo pozitivni in negativni dejavniki in se kažejo v odzivu posameznika glede na to, kako se skuša prilagoditi na zunanje in notranje dejavnike. Neuspešno reševanje stresnih situacij privede do čustvenih težav, vedenjskih sprememb in morebitnih odvisnosti. Raziskave kažejo, da stres uspešno odpravljamo s pomočjo sprostitvenih tehnik in splošnih sprostitvenih dnevnih aktivnosti. Najpogostejše so dihalne tehnike, meditacija, joga, hipnoza, sugestija in avtosugestija, ki jih avtorica v zaključnem delu podrobneje obravnava.

Key words documentation

Name and SURNAME: Mikela VEREN

Title of the final project paper: The role of relaxation techniques in stress management and promotion of public mental health development

Place: Koper

Year: 2017

Number of pages: 32

Number of figures: 2

Number of tables: 0

Number of references: 41

Mentor: Assist. Prof. Kristijan Musek Lešnik, PhD

Co-Mentor: Assist. Vesna Jug, PhD

Keywords: stress, relaxation techniques, mental health, optimal wellbeing

Abstract: Stress represents the reaction of organism to a threat and has evolved through the process of evolution. Stress can be triggered by both positive and negative factors and are reflected by the individual's way of adjusting to external and internal factors. If an individual cannot adjust to stressful situations, it can lead to emotional problems, behavioral changes and possible addictions. Research shows that stress can be effectively eliminated by using relaxation techniques and general relaxation daily activities. The most common relaxation techniques are breathing exercises, meditation, yoga, hypnosis, autogusggestion and autogene training, that are elaborated in this final project paper.

ZAHVALA

Hvala vsem, ki ste me spremljali na študijski in življenjski poti.

Hvala mentorju in somentorici za vse uporabne nasvete in usmeritve: brez vaju bi težko
zmogla.

Hvala vsem za tehnično in oblikovno pomoč. Hvala Karin, Jure in Tomaž.
Hvala celotni družini za psihično in finančno podporo, spodbudne besede in vaš čas. Hvala
Aljažu, mami Ljubici in očetu Dušanu.

Hvala tudi vsem prijateljem, ki ste me bodrili na moji poti, prenašali moje muhe in me
vlekli naprej. Zmogla sem!

*"Tehtala sem, kaj mi ostane. Vedela sem, da je ena sama možnost. Kakor zmeraj. Da grem
naprej."*

KAZALO VSEBINE

1	OPREDELITEV STRESA	1
1.1	Definicija	1
1.2	Stresni dejavniki	2
1.3	Odziv organizma na stresorje	2
1.4	Vrste stresa	4
2	FIZIOLOGIJA STRESNE REAKCIJE	6
2.1	Obdobja stresnega sindroma	6
2.2	Stresni sistem in fiziologija	7
2.3	Povezava stresnega sistema z drugimi komponentami	9
3	POSLEDICE STRESA	10
3.1	Telesne posledice stresa	10
3.2	Vedenjske posledice stresa	11
3.3	Psihične posledice stresa	11
4	Relaksacijske strategije za premagovanje stresa	13
4.1	Meditacija	13
4.1.1	Psihofizične lastnosti meditacije	14
4.2	Joga	15
4.3	Hipnoza	17
4.4	Avtosugestija in avtogeni trening	18
5	ZAKLJUČEK	20
6	LITERATURA IN VIRI	22

KAZALO SLIK IN GRAFIKONOV

Slika 1 : Splošni prilagoditveni sindrom (Kompore, 2006).....	6
Slika 2 : Shematski prikaz delovanja stresa na telo (Randall, 2010).....	8

1 OPREDELITEV STRESA

1.1 Definicija

Originalno termin stresa pripada svetu fizike, kjer opisuje pojem dovolj velike težnosti na objekt, da ga lahko upogne ali zviže (Seaward, 2015). Stres je reakcija organizma na nevarnost, ki se je evolucijsko razvila skozi pojav beg in boj - "fight or flight". Preživetje živih bitij je odvisno od lastne sposobnosti za uravnavanje zahtev okolja z lastno usposobljenostjo (Schmidt, 2001). Danes se človek redko sreča s takšnimi situacijami kot v pradavnini; bolj sorodne so reakcije, ko je organizem ogrožen - takrat telo zelo pogosto sproži stresno reakcijo (Ihan, 2004). Stres lahko sprožijo tako pozitivni kot negativni dogodki, ki zamajajo ravnotežje posameznika in se kažejo kot fiziološki, psihološki in vedenjski odziv posameznika, ki se skuša prilagoditi različnim zunanjim in notranjim dejavnikom (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006). Stres je čustvo, ki ga izzovemo mi sami, zato smo tudi sami odgovorni za njegovo obvladovanje (Schmidt, 2001).

Prvi, ki je v medicino uvedel izraz stres, je bil kanadski endokrinolog Hans Seyle. Stres je označil kot sistem prilagajanja telesa novim okoliščinam oz. zaznavo in pripravo telesa na posebne obremenitve (Schmidt, 2001). Neuspešno reševanje stresnih situacij se lahko konča z nevrotičnimi prilagoditvami, ki kljub temu, da zmanjšujejo stres, povzročajo čustvene težave (vznemirjenost, strahovi), spremljajoče vedenjske spremembe (motnje hranjenja) in različne odvisnosti (alkohol, droge, kajenje, uživanje kofeina,...). Prilagoditev na dolgotrajno in neuspešno reševanje hudih življenjskih napetosti lahko kaže tudi na depresijo - z njo se človek zavaruje pred nenehnimi stresi, ki jih ni zmožen razrešiti in obvladovati (Ihan, 2004).

Stres kot škodljiva obremenitev organizma zavre njegove normalne dejavnosti, kot so prebava, spolne reakcije in socialna občutljivost. Začne se v možganih, kjer možgani številne signale zaznajo kot grožnjo za organizem. Stresno stanje možgani organizirajo tako, da preko vegetativnega živčevja vplivajo na delovanje notranjih organov, kot so srce, oživlje, prebavila, po drugi strani pa hipotalamus vpliva na hipofizo, ki spremeni izločanje hormonov, ki vplivajo na endokrine žleze v telesu (npr. nadledvična žleza). Posledica tega

so spremenjene vrednosti koncentracije hormonov, kar vpliva na delovanje telesnih tkiv in organov, saj se telo bojuje proti nevarnosti (Ihan, 2004).

Stresni dogodek je različen za vsakega posameznika, določajo ga starost, osebnost, vrednote, prepričanja (Jeriček, 2007). Ista situacija lahko eni osebi predstavlja hud stres, drugi pa zgolj vsakdanjo rutino (Ihan, 2004), ali bo stres uničevalen ali spodbuden, je odvisno od razmerja med doživljanjem posameznikovih lastnih zahtev ter zahtev okolja in sposobnosti reševanja stresne situacije (Jeriček, 2007).

1.2 Stresni dejavniki

Čustveno aktivacijo sprožijo kognitivni sistemi v možganih, ko zaznajo in interpretirajo nek signal kot opozorilo (Ihan, 2004). Stresni dejavniki ali stresorji so dražljaji, ki povzročajo stres in porušijo notranje ravnovesje organizma. Vsak dražljaj je lahko potencialni stresor, sem se štejejo vsi prekomerni zunanji in notranji vplivi na posameznika (Avsec, 2015). Stresni dejavniki so lahko duševne obremenitve, časovne stiske, spori med osebami, bolezen, lakota,... (Starc, 2008).

Stresni dejavniki, ki sprožijo stresno reakcijo, lahko izvirajo iz zunanjega ali notranjega okolja. Zunanji stresorji so vsakodnevni dogodki in okoliščine, ki nas v preveliki meri pahnejo v stres. Sem sodijo velike prelomnice v življenju (poroka, nosečnost, smrt drage osebe), spremembe v okolju, nepričakovani dogodki, delovno okolje (zahteven vodja, govor v javnosti).

Notranje stresorje prožimo sami s svojimi mislimi in tako izzovemo stanje stresa. Sem sodijo strahovi, negotovost, nerealna pričakovanja, prenatrpan urnik, ipd. (Miholič, 2001).

Selič (1999) opisuje tudi kataklizmične stresorje. Ti izvirajo iz nepredvidljivih dogodkov skupnim več ljudem (naravne nesreče).

1.3 Odziv organizma na stresorje

S tem, ko je bila ustvarjena taksonomija stresnih dogodkov, lahko sedaj razlikujemo ljudi glede na to, kako reagirajo na določen stresor preko narave dogodkov in jih tako še bolj kategoriziramo (Baum, Singer in Baum, 1981, po Hobfoll, 1989). Kessler (1983, po Hobfoll, 1989) je menil, da bi to najboljše dosegli z longitudinalnimi študijami takšnih

dogodkov, vendar pa je naletel na zelo skop spekter raziskav, ki bi primerjale reakcije različnih vrst dogodkov. Ta pristop je bil sicer sprejet, čeprav je jasno, da je stimulus zgolj en izmed vidikov stresa (Hobfoll, 1989).

Stres sproži centralni živčni sistem zaradi velikega vpliva stresorjev. Ko centralni živčni sistem spremembo interpretira kot grožnjo, ki je ni mogoče sprejeti ali se ji prilagoditi, se sproži dolgotrajna čustvena reakcija, ki človeka vznemiri (Ihan, 2004). Čustveno reakcijo sprožijo kognitivni sistemi velikih možganov in medmožganov, ko zaznajo nek signal kot opozorilen. Sledijo ji tri vrste odzivov, s katerimi se človek prilagaja na spremembe v okolju:

1. Vedenjski odziv, ki je najpomembnejši in najučinkovitejši pri borbi za uspešno prilagoditev in odpravo stresnega vzroka. Vedenjske prilagoditve človeka bolj konstruktivno psihosocialno reintergrirajo in odpravijo vzroke stresa. Oseba lahko poseže po konstruktivni odpravi stresa, ki ji povrne psihično in fiziološko ravnovesje, lahko pa ukrepa napačno in kratkoročno odpravi stresne situacije, ki se tako poglobljajo in dolgoročno škodujejo (Ihan, 2004).
2. Avtonomni stresni odziv je bolj stereotipen, saj preko aktivacije simpatikusa in inaktivacije parasimpatikusa spremeni delovanje telesnih tkiv in organov. V evoluciji je nastal kot aktivacija organizma na bog ali beg. Ko se v hipotalamusu aktivira simpatično živčevje, se spremeni delovanje organov (pospešeno bitje srca, povečan krvni tlak), simpatični živci pa iz nadledvične žleze izločajo adrenalin in noradrenalin. V hipotalamusu se začne tudi druga veja avtonomnega stresnega odziva; iz njega potujejo dražljaji v hipofizo in vanjo izločijo peptidne hormone, ki uravnavajo številne telesne dejavnosti ali pa vplivajo na izločanje hipofiznih hormonov. Slednji uravnavajo delovanje ostalih hormonskih žlez, razporejenih po telesu (Ihan, 2004).
3. Hormonski stresni odziv. Med stresno reakcijo se v hipotalamusu proizvajajo peptidni hormon kortikoliberin (CRH), ki pospešuje aktivacijo simpatičnega živčnega sistema ter vpliva na delovanje imunskega sistema in izločanje adrenokortikotropnega hormona (ACTH) iz hipofize v krvni obtok. ACTH potuje

do nadledvične žleze in sproži proizvodnjo kortizola. Njegova koncentracija narašča nekaj minut po stresu, učinki pa se pokažejo v nekaj urah. Kortizol pospeši katabolne procese, posledica je povišana koncentracija krvnega sladkorja, maščobnih kislin in aminokislin, ki jih organizem porabi za povečane obremenitve ter regeneracijo, ima pa tudi velik vpliv na imunski odziv telesa, saj ga načeloma zavre, kar oteži aktivacijo in povečano umiranje limfocitov in zmanjša izločanje citokinov, ima pa tudi pomembno uravnilno vlogo, saj bi brez kortizola telo razvilo nevaren imunski odziv ali avtoimunost (Ihan, 2004).

Človek je sicer redko prisoten v situaciji, ko bi mu avtonomni stresni odziv koristil. Bolj primeren je vedenjski, saj je večina stresnih okoliščin izzvana s psihosocialnimi spremembami, kjer je avtonomni odziv popolnoma neučinkovit. Avtonomni sistem ne more odpraviti delovanja stresorjev, ker so ti ponavadi psihosocialni. Kratkotrajni avtonomni stresni odziv ne povzroča škode telesu, dolgotrajni pa je škodljiv, saj bi jo kot posledica neuspešne psihosocialne reintegracije človek moral opraviti z ustreznim vedenjskim odzivom, pa je ne more (Ihan, 2004).

1.4 Vrste stresa

Po učinkih na organizem, vzrokih, trajanju in načinu nastanka poznamo več vrst stresa. Najpomembnejša delitev je glede na učinek, ki ga ima na telo: eustres in distres. Pozitivni stres - eustres povzroča kratkotrajno in neintenzivno stresno reakcijo, pri kateri je posameznik v glavni vlogi, saj s svojim znanjem in izkušnjami spreminja potek spopada in se tako lažje prilagaja okolju. Pri tem noradrenalin spodbuja tvorbo novega spomina, kreativno razmišljanje, nove povezave med živčnimi celicami in izboljša razpoloženje (Starc, 2008). Harris (1988, po Le Fevre, Matheny in Kolt, 2003) je enačil eustres z veseljem, Edwards in Cooper (1988, po Le Fevre, Matheny in Kolt, 2003) pa sta eustres opredelila kot pozitivni razhod med dojetjem in željami posameznika.

Distres je posledica dolgotrajne izpostavljenosti stresnim situacijam, ki se lahko ponavljajo in so intenzivne. V modernem svetu imamo v mislih predvsem negativni stres in njegove škodljive posledice na telo (Starc, 2008). Distres nastane, ko napor na telo (psihološki in fiziološki) presega sposobnost telesa, da bi porabilo energijo za vzdrževanje homeostaze

(Le Fevre, Matheny in Kolt, 2003). Tyrer (1987) pravi, da je distress škodljivi stres, ki povzroči stisko in napetost. Nam ne koristi, zato ga mora biti čim manj. Posledice distresa se kažejo kot glavoboli, prebavne motnje, bolečine, pogosti prehladi, v hujših primerih niso izvzeta stanja depresije, tesnobe, pojav rakavih obolenj, ipd. (Looker in Gregson, 1993).

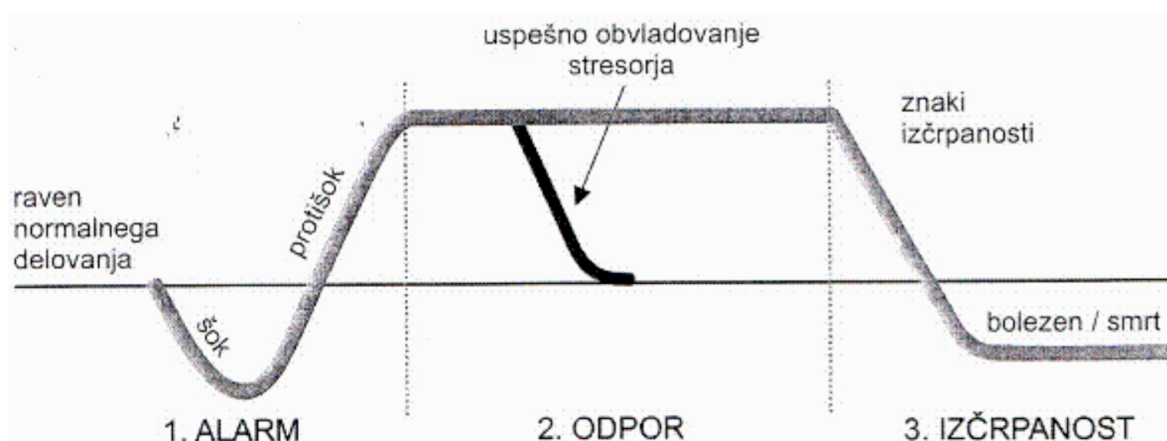
Seyle (1978, po Le Fevre, Matheny in Kolt, 2003) je trdil, da sta tako eustresni kot distressni stimulus odvisna od posameznikove interpretacije in odločitve, kako se bo odzval na situacijo.

2 FIZIOLOGIJA STRESNE REAKCIJE

2.1 Obdobja stresnega sindroma

Stresni adaptacijski sindrom poteka v treh fazah, če izpostavljenost stresorju prej ne poneha zaradi morebitne izčrpanosti ali klonitve organizma (Starc, 2008). Prvo obdobje alarma je obdobje vznurjenja, drugo obdobje odpora organizma je obdobje boja s stresorjem in tretje obdobje je obdobje izčrpanosti telesa, kjer se poveča simpatično-adrenergična stimulacija in se sprostijo kateholamini (Starc, 2008).

V Sliki 1 Kompere (2006) prikaže splošni prilagoditveni stresni sindrom, sestavljen iz treh glavnih faz: faza alarma, faza prilagoditve na stres in faza izčrpanosti.



Slika 1 - Splošni prilagoditveni sindrom (Kompere, 2006)

1. Faza alarma predstavlja močno vznurjenost organizma. Spodbujen je simpatični del živčevja, saj telo pripravi na boj ali beg. To je tisti del živčevja, ki preko hormonskih sistemov v posamezniku sprošča energetske zaloge, ki omogočajo akcijo. To je faza splošne pripravljenosti. (Rakovec Felser, 2002). Povečano je izločanje kortizola in adrenalina (Prah, 2015). Za to fazo je značilna izboljšana prekrvavitev tkiv, oskrba s hrano in kisikom, sproščanje sladkorja, itd. (Rakovec Felser, 2002).
2. Faza prilagoditve predstavlja normalizacijo stresnih procesov s telesnimi mehanizmi in njihovo povrnitev v začetni položaj. V tej fazi parasimpatikus prevlada nad

simpatikusom, saj parasimpatikus pomaga polniti izpraznjene baterije ali poskrbi, da se energija popolnoma izprazni. Do te faze je lahko učinek stresa tudi pozitiven. Posameznika spodbudi k povečani mentalni aktivnosti in ga telesno poživlja. Narobe je, ko stresna situacija kljub duševni in stresni mobilizaciji traja še naprej (Rakovec Felser, 2002). Če vir stresa ni uspešno premagan, se telo skuša prilagoditi na stalno vzburjenost, ki se lahko kaže v napetosti tudi po odsotnosti stresorja (Prah, 2015).

3. Faza izčrpanosti nastopi, ko se stres nadaljuje kljub poskusom poravnave oz. zmanjševanja - energetske zaloge posameznika se prazijo. Začnejo se pojavljati prva stanja utrujenosti, kar lahko privede do izčrpanosti (Rakovec Felser, 2002). Pojavijo se različni miselni, čustveni, telesni ali vedenjski simptomi, nevropsihološke motnje, srčno-žilne in druge bolezni (Prah, 2015).

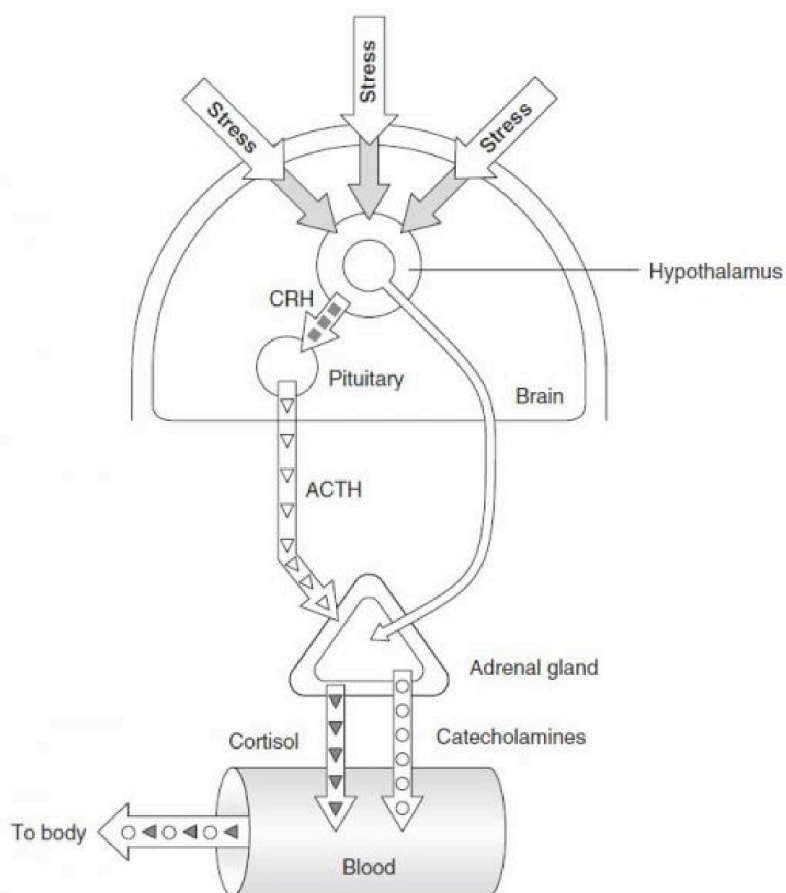
2.2 Stresni sistem in fiziologija

Stresna reakcija je vrsta biološke reakcije, ki se je razvijala milijone let in je značilna za vse sesalce kot primitivna reakcija (Starc, 2008). V stresno situacijo so neposredno ali posredno vpleteni celotni možgani, čeprav obstajajo področja posebej zadolžena za stresne reakcije. To so komponente stresnega sistema in reakcije, ki modulirajo stresni odziv. Stresni sistem se deli na osrednji (centralni) in obrobni (periferni) del, pri čemer je najpomembnejša komponenta centrala (Starc, 2008).

Stresni odziv vključuje zahtevno signalno pot med nevroni in somatskimi celicami. Predvsem sta tukaj pomembna dva peptidna hormona: CRH (angl. corticotropine releasing hormone) in AVP (arginin-vazopresin). V kolikor je organizem stimuliran z stresorjem iz okolja, se v hipotalamusu sprostita CRH in AVP (Randall, 2010).

Centrala stresnega sistema leži v hipotalamusu in možganskem deblu. Ključne komponente centralne mreže so parvocelularne živčne celice paraventricularnih jeder hipotalamusa (kjer se izločata CRH in AVP), živčne celice v jedrih medullae oblongate, locus ceruleus in druge kateholaminergične celice medullae oblongate in ponsa (Starc, 2008).

Spodnja slika prikazuje delovanje stresa na telo. CRH je kratek polipeptid, ki potuje do sprednje hipofize, kjer stimulira izločanje kortikotropina. Posledično se stimulira nastajanje kortikosteroidov, vključno s kortizolom, ki direktno vpliva na stresni odziv. CRH je ključni hormon v sistemu HHSO (hipotalamična-hipofizna-suprrenalna os). CRH vzdraži tudi simpatično jedro, amigdalno, hipokampus, nekatere dele hipotalamusa in možgansko skorjo (Starc, 2008). Vazopresin, majhna hormonska molekula, povečuje ponovno absorpcijo vode iz ledvic in tako povzroča vazokonstrukcijo, krčenje krvnih žil in povečanje krvnega tlaka. CRH in vazopresin aktivirata HPA os (hipotalamus-hipofizna-nadledvična žleza) (Randall, 2010).



Slika 2- Shematski prikaz delovanja stresa na telo (Randall, 2010)

Glavna aktivacijska pot stresnega sistema je povezana tudi z drugimi potmi, ki modulirajo stanje glavne poti. Serotoninergični in holinergični sistem stimulirata glavno pot, medtem ko jo živčni sistemi GABA, benzodiazepini, analgezija in kortizol zavirajo (Starc, 2008).

2.3 Povezava stresnega sistema z drugimi komponentami

Pri vzdraženju stresnega sistema sodelujejo tudi drugi živčni sistemi v možganih, hormoni in vsi organski sistemi v telesu. Stresni sistem je povezan z mezokortikolimbičnim dopaminergičnim sistemom, s sistemom hipokamus-amigdala, z melanokortinskim živčnim sistemom (nukleus arcuatus), termoregulacijskim centrom ter centrom za uravnavanje apetita (Starc, 2008).

1. Mezokortikolimbični sistem. Dopaminergični sistem je nagradni sistem v možganih. Stres aktivira dopaminergični nagradni sistem preko CRH, lokus ceruleusa, kateholaminov in kortizola (Starc, 2008).
2. Hipokampus in amigdala sodelujeta v zavestnem in podzavestnem spominu ter čustvenih reakcijah. V jedrih amigdale so mesta, kjer se oblikuje vedenjski vzorec o strahu in emocionalna analiza informacij o stresogenem dejavniku. Hipokampus in amigdala sta povezana s centrom stresne reakcije, hipotalamusom, možganskim deblom in možgansko skorjo, aktivirata pa se preko kateholaminergičnih živcev ali preko anksioznih reakcij (Starc, 2008).
3. Melanokortinski sistem. Živčne celice v hipotalamusu proizvajajo opioide (protibolečinske snovi). S tem sistemom razlagamo manjši občutek bolečine ob stresu, npr. med tekom in nato ponovni pojav bolečine po teku (Starc, 2008).
4. Termoregulacijski center v hipotalamusu uravnava toploto. Vzdraženje centra pomeni višjo temperaturo v jedru telesa. Stres vzdraži termoregulacijski center preko lokus ceruleusa in hormona CRH (Starc, 2008).
5. Tudi center za uravnavanje apetita leži v hipotalamusu. Akutni stres zavira apetit in povzroča pomanjkanje teka ter kalorično izgubo v telesu. Na ta center vpliva kortizol, hormon leptin iz maščobnega tkiva, živčne povezave v hipotalamusu, ipd. (Ashima in Antwi, 2008).

3 POSLEDICE STRESA

Stresne reakcije so neprizanesljive, saj lahko prevelik del škodljivega stresa preobremeni prilagoditvene sposobnosti telesa. Looker in Gregson (1993) menita, da je 75% bolezni, zaradi katerih moramo k zdravniku, povezanih s stresom, prav tako pa naj bi bil škodljiv stres večkrat vzrok za prehitro smrt, saj vpliva na večino organov. Zaradi stresa smo lahko tudi bolj nagnjeni k nezgodam (Looker in Gregson, 1993). Znaki stresa se lahko pojavijo na različnih področjih življenja in so lahko tudi težko prepoznavni. Pojavljajo se na področjih telesnega in čustvenega dogajanja, vedenja in mišljenja (Ščuka, 2008).

3.1 Telesne posledice stresa

Povečano, pogosto in dlje trajajoče delovanje stresne situacije, ki se ne more normalno izraziti v telesni dejavnosti, povzroča fiziološke simptome in bolezni. Ob velikih zahtevah, ki jih ne moremo do konca izpolniti, prihaja v našem telesu do določenih sprememb. Hipofiza spremeni izločanje hormonov, zaradi česa pride do spremenjene koncentracije hormonov, kot so adrenalin, noradrenalin, kortizol, ipd., posledica tega je spremenjeno delovanje organov, povišana je raven sladkorja v krvi, višji krvni pritisk zaradi pospešenega bitja srca, ki dovaja več krvi mišicam, pospešeno bitje srca, potenje (Ihan, 2004).

Sutherland in Cooper (2000) navajata študije avtorjev Wolf in Wolf kot prva, ki sta proučevala spremembe delovanja želodca kot odziv na stresne reakcije. Občutki frustracije in konflikta naj bi bili tisti, ki so povzročali spremembe krvnega pritiska in izločanje želodčne kisline. Treven (2005) navaja bolezni srca kot enega izmed vodilnih vzrokov za smrt v razvitih državah v zadnjih desetletjih. K temu pripomoreta tudi neustrezna prehrana in premalo gibanja. Zaradi kopičenja težav v človeku se lahko razvijajo tudi rakava obolenja, saj se človek ni sposoben soočiti s težavami (Treven, 2005).

3.2 Vedenjske posledice stresa

Pri ljudeh, ki izražajo visoko stopnjo stresa, se lahko pojavijo tudi spremembe v vedenju, kot so pogostejše kajenje, uživanje alkohola, drog in spremembe v prehranjevanju (Treven, 2005). Ljudje smo visoko integrirana socialna bitja, zato večina stresnih situacij izvira iz spremenjenih psihosocialnih odnosov, ki so prisotni tudi v delovnem okolju, ki lahko vpliva na vedenjske spremembe posameznika tudi v povratni smeri, saj se lahko z vedenjskimi prilagoditvami stresu tudi izogne. Vedenjske prilagoditve najbolj uspešno in konstruktivno psihosocialno reintegrirajo vzroke stresa; človek razreši stresno situacijo in si povrne psihično in telesno ravnovesje (Ihan, 2004).

Alkoholizem je pri nas vgrajena odvisnost že v kulturi. Alkohol deluje kot psihosocialni blažilec oz. sredstvo za kratkotrajno zameglitev socialne ali psihične napetosti. Podaljševanje alkoholnih učinkov posameznika vodi v odvisnost, kjer se samega prehoda med normalno mero in odvisnostjo ne opazi (Ihan, 2004).

Treven (2005) tudi čezmerno uživanje hrane navaja kot vedenjsko posledico stresa. Povišana teža človeka vodi v debelost, zaradi tega pa se pojavijo še srčne bolezni, artritis, težave s hrbtenico, dihanjem, ipd.

Plozza (1994) kot vedenjske posledice stresa navaja tudi zapiranje vase, zadolženost, slabo osebno higieno, grizenje nohtov, nemir, impulzivno vedenje, spremembe v glasu, težave s spanjem, živčno-mišične disfunkcije, itd.

3.3 Psihične posledice stresa

Psihične posledice stresa so telesno povezane z vedenjskimi odzivi na stres. O psihičnem stresu govorimo takrat, ko je posameznik v eni izmed svojih psihosocialnih potreb dlje časa nezadovoljen in težav ne more kmalu uresničiti. Do takega duševnega stanja pride zaradi ovir, bodisi notranjih ali zunanjih (Rakovec, 2000).

Čustveni odnosi so tudi vir psihičnih posledic stresa, ker na te situacije nismo prilagojeni, nas pripeljejo do točke nelagodja ali vznemirjenja. Aktivirajo se močna čustva, ki nam

dajejo energijo, da bi lahko uspešno našli ustrezno prilagoditev med potrebami in realnostjo (Ihan, 2004).

Posledice psihičnega stresa so med drugim tudi obup, razdraženost, jeza, agresija, zdolgočasnost, pomanjkanje zanimanja za zunajost, zdravje, prehrano, spolnost, pomanjkanje sposobnosti jasnega mišljenja, razstresenost, pozabljivost, itd. (Ihan, 2004).

4 RELAKSACIJSKE STRATEGIJE ZA PREMAGOVANJE STRESA

Za obvladovanje napetosti uporabljamo različne relaksacijske oz. tehnike sproščanja. Najpogostejše oblike sproščanja so različne oblike avtosugestije, joga, dihalne tehnike, hipnoza in avtohipnoza, določene behavioristične tehnike, biofeedback, progresivna mišična relaksacija, meditacija in avtogeni trening. Sprostilni značaj pa imajo tudi splošne dnevne aktivnosti, npr. tuširanje z vročo vodo, savnanje, lahkoten tek, ipd. (Tušak, 2012). Sprostitutvene tehnike se nanašajo na stopnjo čustvene vzburjenosti na modelu stresa in služijo kot intervencija med stresom in boleznijo in se odražajo v spremembi fizioloških procesov. Sprostitev zmanjšuje krvni tlak, umirja srčni utrip, mišično napetost in holesterol (Greenberg, 2011).

Najpogostejši način sproščanja napetosti predstavljajo dihalne tehnike. Z umirjanjem diha lahko ugodno vplivamo na telo in misli. Dihalne tehnike izhajajo iz joga in imajo lahko tudi globlji pomen, hkrati pa so tudi izredno praktične, saj jih človek zelo hitro vključi v svojo psihično pripravo (Tušak, 2012)

4.1 Meditacija

Prvotni namen meditacije je bil razumevanje svetih in mističnih stilov življenja, danes pa se uporablja kot učinkovita metoda za zmanjševanje stresa in sproščanje. Meditacija je sprostitutvena tehnika, ki uporablja objekt fokusa za očiščenje uma. Posledica tega so koristne fiziološke in psihološke spremembe. Namen meditacije je pridobiti nadzor nad lastno pozornostjo, da lahko izbiramo, na kaj bomo osredotočeni, raje kot da bomo predmet okoliščin (Greenberg, 2011).

Učinek meditacije lahko tudi izmerimo. Med meditacijo se zgodijo številne fiziološke spremembe, hitrost dihanja in poraba kisika se občutno zmanjša, zniža se količina mlečne kisline v telesu, ki se pri stresu poveča (Konte in Štivan, 1983). Za uspešno meditativno znanje je potrebna vsakodnevna vaja, razmišljanje o samem sebi in spoznanje svoje duševnosti. Meditacija je v zahodnem svetu doživela razcvet, ko so ugotovili, kako dobro vzhodnjaški način sprostitve zmanjša notranjo napetost (Konte in Štivan, 1983).

Z meditacijo ne odpravljamo težav, ki se nam dogajajo, ampak skušamo na njih gledati iz drugačnega zornega kota (Singh, 1996). Prav tako z meditacijo ne skušamo izprazniti uma, da bi pozabili na to, kar sem nam dogaja, ampak želimo povečati sposobnost zaznavanja in razšiti svojo zavest. Nekateri meditacijo povezujejo tudi s hipnozo, čeprav to ne drži, saj se s pomočjo meditacije zbudimo iz hipnotičnega stanja in se osvobodimo odvisnosti ali iluzij. S pomočjo meditacije zbudimo prikrite umske sposobnosti. Meditacija je merjenje uma, pozornosti in volje (Eknath, 1999).

Meditacija izvira iz Vzhodne Evrope, čeprav je trenutno razširjena po vsem svetu. Maharishi Mahesh Yogi je največji izvoznik meditacije v Zahodni Svet, odprl je veliko organizacijo za poučevanje transcendentne meditacije, ki je zelo učinkovita pri ljudeh, ki doživljajo veliko mero stresa (Greenberg, 2011).

Vrst in načinov meditacij je več, vendar se ne glede na to uporablja en izmed dveh meditativnih pristopov: odpiranje pozornosti ter fokusiranje pozornosti. Odpiranje pozornosti zahteva odnos, ki ni obsojajoč, da si dovoljujemo prejetje in vnašanje vseh zunanjih in notranjih dražljajev v svojo zavest. Pri fokusiranju pozornosti se poskušamo osredotočiti samo na en predmet, besedo, ali frazo (Greenberg, 2011). Meditacija s koncentracijo je bolj razširjena, saj z mislijo, mantram ali objektom izključimo vse ostale misli ali zavedanja. Ta vrsta meditacije se uporablja tudi v transcendentni meditaciji in je predpisana v Joga Sutrah (Goleman, 1971).

Vse meditacije imajo skupen cilj: upočasniti aktivnost možganov, da se lažje osredotočimo na določeno stvar ali misel in se tako med procesom meditiranja osvobodimo živčne napetosti in stresa (Newman, 2000).

4.1.1 Psihofizične lastnosti meditacije

Meditacija predstavlja stanje umske in fizične relaksacije (Goleman, 1971). Chen in drugi (2012) so mnenja, da v študijah še vedno obstajajo oblikovne in vzorčne pomanjkljivosti, čeprav mnogi raziskovalci poročajo o vrsti pozitivnih psihofizičnih učinkov meditacije. Fiziološke spremembe se nanašajo na ugodne učinke v razpoloženju posameznika: počasnejši utrip, nižji tlak, manjša mišična napetost, zmanjšana poraba kisika, itd. (Perez

de Albeniz, 2000, po Stein, 2001) je ugotovil, da je med meditacijo povečan inhibicijski učinek GABA (γ -aminobutanojska kislina), kar deluje analgetsko in antistresno. Starc (2010) opisuje, da med meditacijo EEG vzorec prikazuje počasne alfa možganske valove, kar kaže na sproščeno in umirjeno stanje ter počasnejše misli. Nasprotno je beta stanje, ki se pojavlja v stresu, strahu, zaskrbljenosti in gre za stanje povečane budnosti.

Temelj meditacije vključuje upravljanje z umom, samoregulacijo pozornosti. Indijski in zahodni teoretiki so mnenja, da meditacija spodbuja pozornost in pomembno vpliva na pozornostne procese. Vse meditacijske tehnike vključujejo prekinitve običajnega stanja pozornosti, ki je osredotočeno na pregled, analizo, kategoriziranje in vrednotenje (Epel idr., 2009). Goleman (1971) piše o strinjanju meditacijskih disciplin, da je brez vaje nemogoče ohraniti pozornost in poudarja, da vsi trpimo za neke vrste pomanjkanjem pozornosti. V vseh meditacijskih tradicijah poleg tega velja prepričanje, da se pozornost lahko natrenira celo do večurne neprekinjenosti (Walsh in Shapiro, 2006), vendar samo po dolgoletni vadbi meditacije (Sedlemeier idr., 2012).

Vidik številnih meditacijskih praks, povezan s ojačanjem pozornosti, je oblikovanje zavedanja (angl. refining awareness) (Walsh in Shapiro, 2006). Chen idr. (2012) pravijo, da so temelji meditacijske vaje osnovani na samoopazovanju psihične aktivnosti v tem trenutku, hkrati pa treniranje posameznikov nivo zavedanja. Poglobljeno zavedanje mentalne aktivnosti se oblikuje s tem, ko oseba začne sprejemati proces mišljenja bolj kot vsebino misli (Chen idr., 2012).

4.2 Joga

Joga izhaja iz sanskrtske besede yuj, kar pomeni združiti. Gre za uravnoteženo telo v harmoniji, uravnotežen um in emocije. Beseda joga ima več pomenov: zavezujoča, pridružena, priložena, ki usmerja in osredotoča posameznikovo pozornost ali enotnost z Bogom. Obstaja veliko vrst jog: prana, brahma, kriya, kaja, tanta, hatha, itd., ki služijo večim namenom: od čiščenja telesa, aktivacije živčnega sistema, izboljšanje inteligence ali spolnega življenja (Greenberg, 2011).

Joga je nastala pred več tisočletji v Indiji in je starejša od hinduizma. Je edinstvena in jo lahko vadi vsak človek, ne glede na versko pripadnost. Gre za védenje o samem sebi in o lastnem jazu (združuje individualni in univerzalni jaz) (Miklič, 2014).

Z leti je naše telo manj učinkovito, živalsko telo pa je večino življenja čilo. Kako to? Staranje je umeten proces, ki ga povzroča avtointoksikacija. S tem, ko skrbimo, da so naši telesni deli čisti, lahko upočasnimo proces odmiranja celic (Lidell, 1991). Joga omogoča človeku konstantno samospoznavanje, ki je jasno in zanesljivo, pri čemer se posameznik mora zavedati, da je krepitev telesa posledica izvajanja tehnik joge (Guzmán, 2004).

Cilj joge je aktivna sprostitvev, kjer je človek hkrati dejaven in sproščen. Joga spodbudi preobrazbo, harmonijo in ravnovesje posameznikovih čustev, uma in telesa. Z vadbo joge postane telo prožnejše, močnejše in bolj zdravo. Človek se počuti sproščeno, z več miru in miselne jasnosti, hkrati pa joga ustvarja notranji mir in bogati življenje (Miklič, 2014). Hatha joga je zelo priljubljen način sproščanja in obvladovanja stresa.

Namen hatha joge je odpraviti notranja nasprotja, moške in ženske energije v nas. Jogijske tehnike blagodejno učinkujejo na živčni sistem, žleze ter druge organe ter povečujejo prožnost organizma. Cilj hatha joge je izboljšati zdravje in dobro počutje (Miklič, 2014). Drugi cilj je pripeljati telo do tega, da bi ubogalo vedno, ko od njega želimo umirjenost. Pri hatha jogi oseba poskuša obvladati svoje telo, dihanje, mišice, gibe in telesno dejavnost. To privede do spoznanja, da umirjeno telo omogoča boljši razvoj mentalne in duhovne plati (Guzmán, 2014).

Križaj (2009) navaja, kako joga omogoča celostno obvladovanje stresa, kar je prednost pred drugimi načini obvladovanja stresa. Joga je celostni sistem, ki se dotika vseh ravni bivanja in tako obsega telesno vadbo, pravilno dihanje, sproščanje, pravilno prehrano, pozitivno razmišljanje in meditacijo. Zavestno raztezanje mišic in razgibovanje sklepov zmanjšujeta fizično napetost, jogijsko dihanje upočasní dih, kar zmanjša občutek stresa. Različni jogijski položaji povzročajo zniževanje ravni stresnih hormonov, nižajo krvni tlak in upočasnijo srčni utrip.

Preventivna vadba joge aktivira parasimpatično živčevje, katerega naloga je regeneracija in umirjanje organizma. Če se znajdemo v neobvladljivi situaciji, se sicer odzovemo s stresnim odzivom, pri tem pa lažje ohranimo prisebnost ter vzpostavimo notranje ravnovesje (Križaj, 2009).

4.3 Hipnoza

Hipnozo lahko definiramo kot stanje med spanjem in budnostjo, pri čemer ne gre za obliko spanja, saj oseba, ki se prepusti hipnozi, sliši hipnotizerja. Še vedno obstaja predsodek, ki obravnava hipnotično stanje kot edinstven fenomen, ki pa to ni, saj obstaja veliko različnih vrst hipnotičnih stanj, od lahke hipnoze do najglobljega transa (Kerforne, 2000).

Leon Chertok (Kerforne, 2000) je eden izmed najpomembnejših sodobnih hipnoterapevtov. Meni, da še vedno ne vemo točno, kaj je hipnoza. Znamo jo sicer povzročiti, poznamo njene značilnosti in delovanje na človeka, ne vemo pa kaj več o njenem izvoru, o dejanski naravi hipnoze, zaradi česar prihaja do številnih interpretacij (Kerforne, 2000).

Hipnoza torej ni spanec, ampak posebno stanje zavesti, ko je oseba zelo dojemljiva za sugestije. Sodobne teorije razlagajo hipnozo kot super-osredotočeno stanje zavesti (Pinter-Deli, 2016). Hipnoza se večkrat zamenjuje s sugestijo, pri čemer ne gre za isto stvar, čeprav gre pri obeh za psihološko delovanje ene osebe na drugo. Sugestija predstavlja obvezen korak za doseg hipnoze. Terapevt ne more izvajati hipnotičnega "pritiska" na nekoga, ki ni predhodno privolil v hipnozo. V pravilno izpeljanem postopku zdravljenja je blokada zavesti, ki je izzvana s hipnozo, odličen način za iskanje človekovih težav v globini njegove duše (Kerforne, 2000). V britanskem psihološkem združenju opredeljujejo hipnozo kot odnos med hipnotizerjem in hipnotizirano osebo. Hipnotizer preko hipnoze s pomočjo sugestij vpliva na zaznave, čustva, mišljenje in vedenje hipnotizirane osebe (Fulder, 2014).

Hipnoza kot terapevtski pristop pomembno prispeva k obvladovanju stresa. Vpliva lahko na kognitivno-vedenjske spremembe, upravljanje vzburjenja zaradi stresa in zdravljenje telesnih in psihičnih vidikov stresa. Če lahko klient uporabi hipnozo in če je terapevt šolan

za izvajanje hipnoze, lahko to pospeši zdravljenje za kar eno tretjino, hkrati pa povečuje občutek samokontrole, klient se nauči kvalitetno reševati probleme in tako znižuje stres (Stanley, Norman in Burrows, 2001). Stanley (1994, po Stanley idr., 2001) pravi, da obstajajo tudi kontraindikacije za uporabo hipnoze. Njena nepravilna uporaba lahko poslabša klientovo stanje. Učinkovito usposabljanje je ključ za varno uporabo hipnoze (Stanley, Rose in Burrows, 1998, po Stanley, Norman in Burrows, 2001). Lahko pa se jo uporablja tudi za vzpostavitev individualne meditacije (Stanley idr., 2001).

V hipnozi si bolnik ustvari predstavo o okolju, kjer psihosomatske težave izginejo ali izgubijo svoj pomen. Naučinkovitejše so metode, s katerimi imamo vpliv na čustveno in kognitivno ozadje psihosomatskih težav (Fulder, 2014).

4.4 Avtosugestija in avtogeni trening

Sugestija pomeni vplivati na um s posredovanjem drugih objektov, kot so kretnje, znaki, govor, besede, okolje, itd. Ko je ideja vtisnjena v razum osebe preko sugestije, je tja lahko vtisnjena preko treh metod: v smislu vtisa, kjer sugestija deluje kot pečat; kot indukcija ideje v um preko namigovanj, dobrikanj, pri čemer se um spusti iz nadzora ali preko linij asociacij, kjer zunanji pojavi, objekti, okolja, itd. delujejo na oba načina, z indukcijo in vtisom (Atkinson, 2010).

Coué (1999, str. 14) pravi, da je "sugestija dejanje, s pomočjo katerega napeljemo neko misel v zavest neke osebe". Pavlov je poimenoval sugestijo kot najbolj enostaven in najbolj tipičen pogojni refleks, ki vpliva na nezavedno v budnosti, sanjah ali hipnotičnem stanju (Kojić, 1984). Freitag (1983) opredeli sugestijo kot formulo, ki se z vztrajnim, rednim in doslednim ponavljanjem vtisne v pacientovo podzavest in ga začne od znotraj voditi. Tepperwein (1990) dodaja, da ima sugestija v hipnozi večjo težo kot zgolj ponavljanje. Pomembno je, da si oseba sugerirano situacijo, občutek ali čustvo čim bolj živo predstavlja, intenzivnost predstave pa določa čustva, ki jo spremlja (prav tam).

Murphy (2001) priča o izničevanju negativnih in ustvarjanju pozitivnih misli. Vsako neskladje, tudi stres, se začne v glavi, pred mentalno shemo vzorca se nič ne pojavi na telesu. Podzavest želi obraniti človeka, vendar pri tem sprejme njegove vzroce mišljenja., ko sprejme neko idejo, jo začne takoj izvajati. Pomembno je, da podzavest dobi pravilne

ukaze, s katerimi lahko upravlja. Večina sugestij deluje podzavestno in človek pri tem ne ve, kaj motivira njegovo vedenje. Z obvladovanjem misli se lahko nauči obvladovati tudi svoje telo (Murphy, 2001).

Avtosugestija je del sugestije, ki jo subjekt poda samemu sebi. To lahko stori zavestno, v budnem stanju, ali pa nezavedno, v sanjah. Emile Coué pravi, da naš um hitreje in raje sprejema sugestije, ki so dobre za nas, kot pa tiste, ki povzročajo slabost ali bolezen (Freitag, 1983). Če bo posameznik uporabil avtoriteto svoje volje, lahko na podzavest vpliva s takšnimi sugestijami, da bi lahko v celoti spremenil svoj karakter ali razvil v sebi kvalitete, ki bi si jih želel. Posameznik lahko samemu sebi pravilno sugerira navade mišljenja, delovanja in čustvovanja, kot se lahko navade sproža s sugestijami od drugod (Atkinson, 2010).

Ljudje si neprestano in nezavedno dajejo avtosugestije. Za spremembe v obnašanju, mišljenju in čutenju se morajo naučiti zavestnih avtosugestij, ki jih podzavest sčasoma sprejme in se začne ravnati po njih (Coué, 1992).

Na začetku 20. stoletja so zdravniki še vedno verjeli, da samo z močjo volje ni moč vplivati na delovanje organov. Danes je znano, da lahko z avtogenim treningom odlično obvladamo simptome, kot so rdečica, pretirano potenje ali povišan srčni utrip (Freitag, 1983). Pri avtogenem treningu gre za samospreminjanje oz. samoregulacijo. Je psihoterapevtska tehnika, ki omogoča ljudem, da se okrepijo in povečajo svojo storilnost.

Avtogeni trening izboljšuje bolezenske simptome in privede do splošne stabilizacije osebnosti. S to tehniko posameznika usmerimo nazaj k sebi in ga naučimo pravilno gospodariti z zalogami moči, ki so v njem (Bizjak, 2013).

Avtogeno stanje je podobno fazi spanja ali hipnoze. To dosežemo s t.i. pasivno koncentracijo. Avtogeno terapijo izboljša samoregulacijske procese, olajša psihofizično adaptacijo in pripravi telo na večjo odpornost do vseh vrst stresa (Bizjak, 2013). Ko se oseba nauči avtogenega treninga, vaje ne predstavljajo zgolj sprostitve psihosomatskih obolenj, ampak postane trening tudi rutina. Posamezniki uporabljajo vaje avtogenega treninga kot pripomoček za spopadanje s stresom, za sprostitve ali poživitev (Krampen, 1996).

5 ZAKLJUČEK

Namen zaključne naloge je bil dokazati, da obstaja vez med redno prakso relaksacijskih tehnik in zniževanjem stresa. Obravnavana tematika je obširna, kompleksna in še vedno premalo uporabljena v terapevtskem delu. Pri pripravi naloge sem se omejila na sekundarne vire iz slovenske, angleške in hrvaške literature, pri tem pa sem izbirala samo tisti tekst, ki se je konkretno vezal na mojo tematiko.

Prek svoje zaključne naloge sem uspela potrditi tezo, da so relaksacijske strategije učinkovit nefarmakološki način zniževanja stresa. Svetovna zdravstvena organizacija je stres poimenovala kot epidemijo 21. stoletja, s čimer se popolnoma strinjam, saj skoraj polovica vseh zaposlenih trpi zaradi stresa. Zaradi lažjega razumevanja tematike sem prvi del zaključne naloge do podtankosti posvetila stresu, vrste in zgodovino stresa, zakaj in kako nastane ter kakšen vpliv ima na um in telo. Pri tem sem ugotovila, da je stres resnično vzrok za mnoge psihične in fizične bolezni, s čimer sem potrdila svoje vprašanje o tem, ali je mogoče zboleti za neko fizično boleznijo, čeprav ti v telesu fizično nič ne manjka. Človek ima lahko zaradi stresa povišan krvni tlak, povečano izločanje želodčne kisline ali celo bolezni srca. Pri tem ima glavno vlogo hipofiza, pri kateri je med stresom spremenjena koncentracija izločanja hormonov, kot so adrenalin in noradrenalin. To privede do deficita v organih.

Trditev, da je meditacija učinkovita rešitev za zmanjševanje stresa, sem uspela potrditi v poglavju Psihofizične lastnosti meditacije. Med meditacijo se poveča GABA prenašalec, ki deluje antistresno. Menim pa, da prakticiranje in spreminjanje posameznikovega odnosa do misli in emocij ni enaka kognitivno-vedenjskim terapijam, saj slednji poudarjajo spreminjanje vsebine misli. Meditacijske tehnike vodijo proces zavedanja dlje kot psihoterapija. Tako so lahko posamezniki bolj sposobni mirnega in ravnodušnega odreagiranja, za kar menim, da ima kar veliko vlogo pri odpravi stresa.

Trditev, da je joga učinkovito sredstvo za zmanjševanje stresa, sem uspela potrditi skozi poglavje o jogi. Joga je dovršen filozofski sistem, ki podpira samozdravljenje in je tesno povezan z meditacijo, saj jogijsko dihanje upočasnjuje dih, zmanjša fizično napetost, asane

pa znižujejo stresne hormone. Z redno vadbo joge se boljše spoprijemamo s stresnimi situacijami, aktivira se nam parasimpatično živčevje, preko katerega se organizem pomiri. Menim, da je hipnoza najzahtevnejša sprostitvena tehnika. Če je uporabljena v terapiji, mora biti terapevt ustrezno šolan, da lahko uporablja hipnozo kot del terapije. Prav tako menim, da je hipnoza še najmanj raziskano področje sprostitvenih tehnik. V primeru večih raziskav bi lahko hipnozo, še posebej medicinsko, pogosteje uporabljali za odpravo vseh vrst težav. Ugotovila sem, da zdravniki še na začetku 20. stoletja niso verjeli, da se lahko s pomočjo sugestij vpliva na delovanje organov. Hipnoza se povezuje s sugestijo, slednja je nujen korak za doseg hipnotičnega stanja. Preko sugestij vplivamo na zaznave, čustva, misli in vedenje osebe, kar lahko privede do tega, da s z blokado zavesti odpravimo stresorje in se popolnoma umirimo. S hipnozo pa se lahko naučimo individualno meditirati ter konstruktivno reševati težave in posledično zmanjšati stres.

Menim, da so sugestije del skoraj vseh sprostitvenih tehnik. Obstajajo pozitivne in negativne sugestije, ki si jih nadenemo sami ali pa nam jih posreduje okolica in vplivajo na nas. Z zavestnim spreminjanjem narave svojih misli lahko krojimo svoj vsakdan. Menim, da ta metoda ni primerna za vsakogar, saj ljudje še vedno ne verjamejo, da lahko z afirmacijami znižujemo stres ali odpravljamo določene telesne in psihične težave. Prav tako sem mnenja, da bi bilo potrebno na tem področju narediti še precej raziskav in poučiti ljudi o pozitivnih učinkih sugestije in avtosugestije.

Avtogeni trening temelji na sugestijah, ki si jih pacient poda sam, z namenom vplivanja na svoje telo v fizični obliki. Tako avtogeni trening kot meditacija vodita do relaksacijskega procesa z različnimi sredstvi. Meditacija za sprostitev telesa uporablja um, avtogeni trening pa uporablja telesne občutke za relaksacijo telesa, šele nato se začne sproščanje v mislih. Avtogeni trening lahko vsebuje tudi individualne afirmacije, monolog, ki prihaja iz principov avtosugestije.

S svojo zaključno nalogo želim vsakomur približati pojme relaksacijskih tehnik kot učinkovito nefarmakološko sredstvo za doseg optimalnega duševnega zdravja. Tehnike, kot so meditacija ali sugestije, niso v ospredju pri terapevtskem delu, čeprav so zelo učinkovite metode za odpravo težav in bolezni.

6 LITERATURA IN VIRI

Ahima, R. S. in Antwi, D. A. (2008). Brain regulation of appetite and satiety. *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America*, 37(4), 811–823.

Aktinson, W.W. (2010). *Sugestija in avtosugestija*. Ljubljana: Julia Doria.

Avsec, A. (2015). Zapiski s predavanj. Neobjavljeno gradivo.

Bizjak, E. (2013). Osebnostna rast in sprostitvev. Maribor: DOBA EPIS.

Chen, W. K., Berger, C. C., Manheimer, E., Forde, D., Magidson, J., Dachman, L. in Lejuez, W.,J. (2012). Meditative therapies for reducing anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Depression and Anxiety*. 29(5), 45– 562.

Coué, E. (1999). *Kako gospodariti s seboj s pomočjo zavestne avtosugestije*. Šmarješke toplice: Stella.

Epel, E., Daubenmier, J., Moskowitz, T. J., Folkman, S. in Blackburn, E. (2009). Can meditation slow rate of cellular aging? Cognitive stress, mindfulness, and telomeres. *Longevity, Regeneration, and Optimal Health*, 1172, 34–53.

Freitag, E. F. (1983). *Podzavest centrala moči- pot do pozitivnega mišljenja*. München: Wilhelm Goldman Verlag.

Fulder, B. (2014). Možnosti uporabe hipnoze in hipnoterapije v poklicni in zaposlitveni rehabilitaciji. *Fulder* 13(3), 47-53.

Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist* 44(3), 513-524.

Ihan, A. (2004). *Do odpornosti z glavo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Jeriček, H. (2007). *Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem stori učitelj: priročnik za učitelje in svetovalne delavce*. Ljubljana: inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Kerforne, P. (2000). *Hipnoza in avtohipnoza: Uvajanje v vsakodnevno rabo*. Ljubljana: Tomark.

Kojić, T. (1984). *Hipnoza - teorija i praksa*. Beograd: Nolit

Krampen, G. (1996). Evaluation of the Effectiveness of Autogenic Training in Gerontopsychology. *European psychologist* 1(4), 243-254.

Križaj, R. (2009). *Joga omogoča celostno obvladovanje stresa*. Pridobljeno januarja na http://beta1.finance.si/files/2009-06-05/fi_107_STRES.pdf

Le Fevre, M., Matheny, J. in Kolt, G.S. (2003). Eustress, distress and interpretation in occupational stress. *Journal of Managerial Psychology* 18(7), 726-244.

Lidell, L. (1991). *Joga*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Looker, T. & Gregson, O. (1993). *Obvladajmo stres : kaj lahko z razumom storimo proti stresu*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Miholič, M. (2001). *Stres in stresorji. Marsikaj lahko storite sami*. Pridobljeno novembra na <http://pza.si/Clanek/Stres-in-stresorji.aspx>.

Miklič, M. (2014). *Joga za zdravo in sproščeno življenje*. Ljubljana: NUK.

Murphy, J. (2001). *The power of your subconscious mind*. New York: Bantam Books

Newhouse, P. (2000). *Življenje brez stresa*. Ljubljana: Tomark.

Pinter-Đeli, M. (2016). *Šola hipnotizma. Šmarješke toplice*: Stella.

Plozza, B.L. (1994). *V sožitju s stresom*. Ljubljana: Državna založba slovenije.

Prah, S. (2015). *Predihajmo stres: priročnik za sproščanje*. Novo mesto: psihoterapevtsko društvo Izbira.

Randall, M. (2010). *The Physiology of Stress: Cortisol and the Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis*. Pridobljeno novembra na <http://dujs.dartmouth.edu/2011/02/the-physiology-of-stress-cortisol-and-the-hypothalamic-pituitary-adrenal-axis/#.V-QByFe9jFI>.

- Rakovec, Z.F. (1991). *Človek v stisk, stres in tesnoba*. Maribor: Založba Obzorja .
- Rakovec Z.F. (2002). *Zdravstvena psihologija*. Maribor: Visoka zdravstvena šola Maribor.
- Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S. in Kunze, S. (2012). The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 138(6), 1139–1171.
- Stanley, R.O., Norman, T.R. in Burrows, G.D. (2001). *Hypnosis in the management of stress and anxiety disorders*. West Sussex: John Wiley&Sons ltd.
- Starc, R. (2010). *Zdravje in poslovna uspešnost skozi meditacijo: izkušnje Hetema Ramadanija*. Ljubljana: Sirius AP.
- Starc, R. (2008). *Bolezni zaradi stresa 1. Od utrujenosti, pešanja spomina, razpoloženskih motenj, glavobola, nespečnosti, razjede dvanajsternika in astme do rakavih obolenj*. Ljubljana: Sirius.
- Stein, F. (2001). Occupational stress, relaxation therapies, exercise and biofeedback. *Work*, 17, 235–245.
- Sutherland, V. J. & Cooper, C. L. (2000). *Strategic stress management : an organizational approach*. Basingstoke: Macmillan.
- Ščuka, V. (2008). Lenuhi nikoli ne izgorijo. *Revija Združenja Manager* 6, 22-23.
- Tepperwein, K. (1990). *Visoka škola hipnoze*. Zagreb: Prosvjeta.
- Treven, S. (2005). *Premagovanje stresa*. Ljubljana: GV Založba.
- Tušak, M. (2012). Soočanje s stresom. *Revija Kapnik* 20, 1-5.
- Tyrer, P. (1987). *Kako živeti s stresom*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Walsh, R. in Shapiro, L. S. (2006). The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist*. 61(3), 227-239.