

Klinika za psihijatriju Vrapče
Referentni centar Ministarstva zdravstva za psihosocijalne metode
Hrvatsko društvo za kliničku psihijatriju Hrvatskog liječničkog zbora
Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti NZJZ „Dr. Andrija Štampar“
Hrvatski zavod za javno zdravstvo

VJEŽBE DISANJA

ZA SAMOKONTROLU TJESKOBE I STRESA

U oklonostima različitih stresnih i kriznih situacija mnogi osjećaju pojačanu tjeskobu, nemir, neodređeni strah praćen nizom tjelesnih simptoma kao što su lupanje srca, otežano disanje, trnci, „kneda u grlu“, znojenje, bolovi u leđima, probavne smetnje, probleme sa spavanjem i drugo. Stres kojem smo sada već duže vrijeme izloženi zbog pandemije uzrokovane koronavirusom i podrhtavanja tla na širem području Zagreba potiču 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, opterećeni su brziom za druge, a u pozadini razmišljaju o svojim bližnjima stoga su stalno izloženi osjećajima napetosti i pritiska.

Istraživanja su pokazala kako vježbe disanja učinkovito mogu ublažiti anksioznost. Radi se o vrlo jednostavnoj i nezahtjevnoj tehnici koja ne oduzima mnogo vremena. U nastalim okolnostima stručnjaci ju preporučuju građanstvu, osobama koje imaju od ranije 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. Ovo nepravilno plitko disanje doprinosi osjećaju tjeskobe i napetosti, dok *mirno usporeno dijafragmalno disanje smanjuje osjećaj napetosti i tjeskobe.*

Duboko, polagano **dijafragmalno/trbušno disanje** nam osigurava optimalni dotok kisika i uklanjanje ugljičnog dioksida što je važno za pravilno funkcioniranje tijela. Ovakva 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 putem glazbe ili progresivne mišićne relaksacije. U slučaju poteškoća s paničnim napadajima korisno je naučiti ovu vrstu disanja i primijeniti ga tijekom napada. Tada trebate zaustaviti dah i početi usporeno trbušno disati. Disanje možete primijeniti i tijekom pojačanja osjećaja anksioznosti u cilju preveniranja paničnog napada.

Preporuke za vježbe disanja nastale su na temelju višegodišnje primjene ovih 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 preporučamo zdravstvenim djelatnicima i osobama drugih pomagačkih struka za samokontrolu tjeskobe i stresa.

Kako ćete znati da li dišete pravilno dijafragmalno?

Legnite na leđa i položite ruke ispod rebranog luka, 5 – 6 cm iznad pupka, tako da nam se prsti srednjaci dodiruju. Udahnite: ukoliko vam se srednjaci **ne** razdvoje - dišemo nepravilno. Možete pokušati i na način da jednu ruku stavite na gornji dio prsnog koša, a drugu ispod rebranog luka. Udahnite i izdahnite: donja ruka ispod rebranog luka treba se pomicati prema gore kada udišete, a prema dolje kada izdišete. Istovremeno, gornja ruka gotovo da se uopće ne bi trebala pomicati. Ukoliko dišete površno i ubrzano pomicat će se gornja ruka.

Kako ćete naučiti disati pravilno - dijafragmalno?

- **Vježba u ležećem položaju**

Ukoliko želite naučiti pravilno disati, bilo bi dobro započeti ležeći na leđima, s jednom rukom ispod rebranog 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 rebranog luka se pomiče 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 rebranog luka, oni će se kod pravilnog disanja kod udisaja razdvojiti, a kod

izdisaja će se spojiti. Kod izdaha trbuh uvlačite prema kralježnici i tada možete zamisliti da se lopta prazni.

- **Vježba u sjedećem položaju**

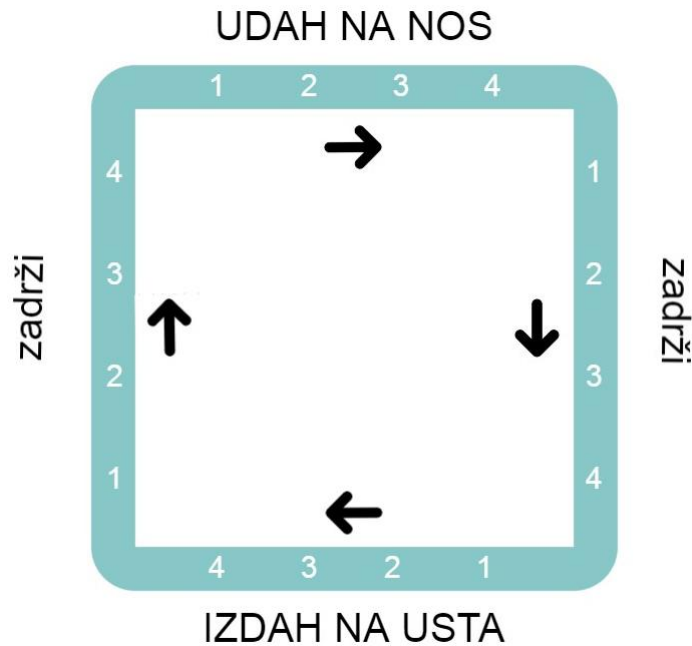
Sjednite na stolac i opustite tijelo, a zatim sklopite ruke iza vrata i laktove usmjerite prema van. Ruke podignute iznad glave pridonose istezanju prsnih mišića i njihovoj djelomičnoj imobilizaciji, što pridonosi razvijanju svijesti o dijafragmalnom (trbušnom) disanju. Dišite kako je opisano u tekstu 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 4x4 (u sebi brojite polako jedan, dva, tri četiri ili dvadeset i jedan, dvadeset i dva, dvadeset i tri, dvadeset i 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 i jedan
2. *ZADRŽITE DAH* (u sebi polako brojite: jedan, dva, tri, četiri ili polako izgovarajte dvadeset i dva)
3. *IZDAHNITE POLAKO*, možete na usta (u sebi polako brojite: jedan, dva, tri, četiri ili polako izgovarajte dvadeset i tri)- trbuh se uvlači prema kralježnici
4. Nakon izdaha ponovno *ZADRŽITE DAH* (u sebi polako možete brojiti jedan dva ili 1 do 4 ili polako izgovarajte dvadeset i četiri)

NAKON TOGA PONOVRNO KREĆE NOVI CIKLUS DISANJA



Slika 1. Shema vježbe disanja 4x4

Počnite vježbati ovo disanje svaki dan tri puta po 5 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 ovaj 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. Ukoliko imate ozbiljnih problema s disanjem i tjelesnim zdravljem prije primjene vježbi konzultirajte se sa svojim liječnikom.

VJEŽBAJTE DIJAFRAGMALNO / TRBUŠNO DISANJE MINIMALNO 3x 5 MIN DNEVNO I PRIMIJENITE GA SVAKI PUT KAD STE TJESKOBNI.

POTAKNITE DRUGE DA TO ISTO ČINE.

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