



# Trauksmes vadīšanas un emociju regulācijas tehnikas

Šeit aprakstītās tehnikas palīdzēs spēcīga satraukuma, baiļu vai dusmu situācijās. Šīs metodes neprasa daudz laika, tās ir īsas, vienkāršas un viegli lietojamas ikdienā visdažādākajās situācijās. Tomēr, lai tās palīdzētu intensīvo emociju brīžos, ir svarīgi tās trenēt katru dienu, vēlams, vismaz divas reizes dienā aptuveni 5-10 minūtes, dienā praktizējot vismaz vienu tehniku.

## I Elpošanas vingrinājumi

### Dziļā (diafragmālā) elpošana

Dziļā / diafragmālā elpošana ātri un efektīvi iedarbojas uz veģetatīvo nervu sistēmu, to līdzsvaro, mazinot trauksmi un neļaujot pastiprināties emociju intensitātei. Uzmanības pievēršana elpai darbojas kā pirmā palīdzība brīžos, kad emocionāli jūtamies "izsisti no līdzsvara" – tas ir ātrākais un vienkāršākais veids, kā atgriezties realitātē un apzināties to, ko mēs patiesībā jūtam un kas mums patiesībā vajadzīgs. Nedaudz palēninot izelpu, mēs stimulējam parasimpatiskās nervu sistēmas darbību, kuras funkcija ir nomierināt mūsu prātu un ķermeni, dodot smadzenēm signālu, ka briesmas ir garām. Elpošanas vingrinājumus sākumā ieteicams veikt vismaz 1-2

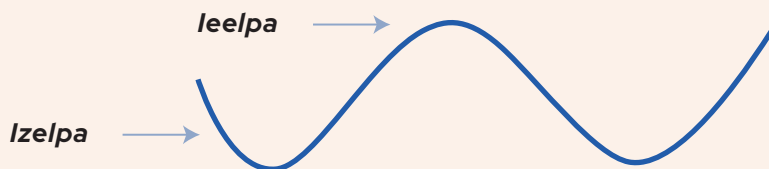
### *Kā veikt dziļo elpošanu:*

- **Apgulieties vai ērti apsēdieties krēslā**, turot muguru taisnu. Lai sajustu diafragmas kustību, uzlieciet uz vēdera roku vai kādu vieglu priekšmetu (piemēram, papīra lapu) (kad esat apguvis šo vingrinājumu, uz vēdera vairs nekas nav jāliek)
- **Lēni ieelpojiet caur degunu**, lēnām skaitot līdz 4. Ieelpojot sajūti, kā gaiss ieplūst nāsīs, piepilda plaušas, piepilda vēderu. Sajūti, ka uz vēdera uzliktā roka vai priekšmets paceļas.
- **Lēni izelpojiet**, sākot no vēdera un lēnām skaitot atpakaļ no 4 līdz 1 vai lēnām skaitot līdz 6. Izelpai vienmēr jābūt garākai nekā ieelpai.

Tālāk aprakstītas dažas elpošanas vingrinājumu variācijas:

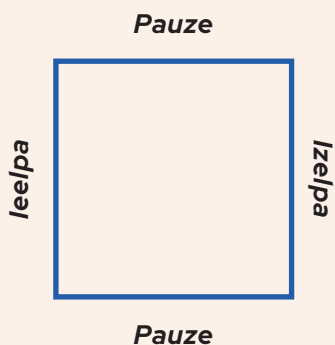
## “Elpas viļņi”

Vizuāli iztēlojieties, ka ar katru ieelpu veidojas vilnis, kurš ritmiski atplūst ar izelpu. Ieelpojot lēni skaiti no 1 līdz 4. Kulminācijas brīdī, kad sajūti, ka plaušas ir maksimāli piepildītas, sāciet izelpu, lēni skaitot atpakaļ no 4 līdz 1. Izelpojot variet klusi pie sevis lēni teikt kādu nomierinošu vārdu, piemēram, “miers” vai “jūra”. Centieties, lai elpa plūst vienmērīgi un plūstoši, bez aizķeršanās vai aizturēm.



## “Kvadrāta elpa”

Elpojot tiek pielietota iztēle, cenšoties elpot nevis līgani kā iepriekšējā vingrinājumā, bet ievērojot kvadrātveida vai taisnstūrveida ritmu – ieturot pauzi brīdī, kad plaušas ir pilnas ar gaisu un kad tās ir pilnībā tukšas. Būtiski ir pamanīt, kādas sajūtas veidojas starplaikos starp ieelpu un izelpu.



## | Apzinātība un pieņemšana

Apzinātība ir nevērtējoša, novērojoša tagadnes mirkļa apzināšanās. To var raksturot kā uzmanības pievēršanu pašreizējā mirkļa ķermeņa sajūtām, emocijām, domām un tam, kā mēs piedzīvojam apkārtējo vidi. Piemēram, apzināti un mērķtiecīgi pievēršot uzmanību visam tam, ko redzat, dzirdat un sajūtat šajā brīdī, jūs jau praktizējat apzinātību.

Viens no apzinātības prakses mērķiem ir mazināt trauksmi, kuru izraisa domu pārmērīgs fokuss uz pagātni (piemēram, pašpārmetumu gadījumos) vai nākotni (piemēram, raizēšanās par iespējamām briesmām vai nelaimēm, kuras var ar mums notikt). Stresu rada arī nemitīga vēlēšanās mainīt situācijas un gribēt, lai notikumi būtu citādi nekā tie ir patreiz. Apzinātība māca būt ar to pieredzi, kāda tā ir tagad. Praktizējot vienkārši vērošanu, piemēram, elpas vērošanu, mēs praktizējam iemaņas pieņemt “lietas tādas, kādas tās ir”.

## ***Kā veikt apzinātības vigrinājumus?***

Mēģiniet nosaukt visu, ko sajūtiat ar visām savām maņām: piefiksējiet to, ko: REDZAT, DZIRDAT, SATAUST T un SAJŪTAT AR DU, kādas GARŠAS un SMARŽAS sajūtat.

### ***> Apzināta pieņemšana***

Ieņemiet ērtu pozu. Aizveriet acis. Izjūtiat, ka ķermenis balstās uz krēsla, krēsls to tur. Vērojiet savu elpu.

Ļaujiet savā apziņā ienākt visam, kas parādās jūsu pieredzes laukā – vizuāli tēli, skaņas, fiziskās sajūtas, jūtas, domas – lai tās nāk, aiziet un brīvi pārvietojas.

Pievērsiet uzmanību tam, kas sāk dominēt jūsu pieredzes laukā. Nosauciet to. Vērojiet. Pieņemiet. Ļaujiet tam plūst projām ar katru izelpu. Dariet to pāris minūtes. Lēni ieelpojiet un izelpojiet; atveriet acis.

### ***> “Fotoaparāts”***

Paceliet acis un paskatieties apkārt istabai. Detalizēti aprakstiet kādu priekšmetu; piemēram, krēslu, galdu, krūzi vai paklāju. Aprakstiet tās detaļas tā, it kā jūs būtu mākslinieks, kurš lūdz to zīmēt otram māksliniekam, kurš pats šo objektu nevar redzēt. Centieties pilnībā izvairīties no vērtējumiem un kritikas par šo priekšmetu. Ja prātā nāk domas “Tas ir pārāk grūti, es to nevaru izdarīt, tas ir muļķīgs vingrinājums”, pieņemiet tās un netraucēti atgriezieties pie apraksta.

### ***> Apzināta ēšana/ dzeršana***

Pagatavojiet tasi iecienītās tējas vai kafijas vai paņemiet kādu ēdienu: maizes, šokolādes gabaliņu, augļus, rozīnes. Apsēdieties. Kādu brīdi rūpīgi vērojiet dzērienu vai ēdienu, sajūtiat tā smaržu, rūpīgi aplūkojiet tā detaļas – krāsu, spīdumu, faktūru. Pataustiet to, sajūtiat to rokās. aizveriet acis un paņemiet dzērienu vai ēdienu mutē. Pagaršojiet to. Novērojiet, kur mutē rodas sajūtas. Nesteidzieties un novērojiet izmaiņas garšas uztverē.

### ***> Apzināta pastaiga***

**Varianti :**

1. Ejot pa pilsētu, vienu kvartālu vērojiet visu to, ko REDZIET, nākamajā – saklausiet SKAŅAS, vēl nākamajā SAJŪTIET ĶERMENI (muskuļus, kas iesaistīti tad, kad kusties), vēl nākamajā – mēģiniet SAJUST SMARŽAS GAISĀ.
2. Ejot pastaigā, pavērojiet apkārtni, apzināti piefiksējot krāsas un objektus, kurus redziet; atrodiat kādu detaļu dabā un nofotografējiet to.

## › Atdalīšanās no domām

Bieži trauksme rodas tādēļ, ka uztveram visas savas domas kā faktus, ticam arī savām trauksmainajām un kritiskajām domām. Šis vingrinājums palīdz nesaplūst ar domām un vērot tās kā vienkārši "prāta produktu", t.i., tās ir tikai domas, neko vairāk –, kas, savukārt, dod lielākas iespējas izvēlēties veidus, kā uz tām reaģēt.

1. Atrodiet domu, kura "neliek mieru", piemēram: "Man nekas nesanāks."
2. "Paspēlējieties" ar šo domu, sakot sev: "Man ir doma, ka man nekas nesanāks."
3. Nākamajā solī sakiet sev: "Es pamanīju, ka man ir doma, ka man nekas nesanāks."
4. Pamaniet atšķirību sajūtās un ticībā šai domai. Vairākkārt vingrinoties, doma vairs nešķiet kā fakts, bet gan tikai kā doma – viena no daudzām citām domām, kuras ir mūsu prātos.

## Progresīvā muskuļu relaksācija

Progresīvā muskuļu relaksācija ir tehnika, kuru ieteicams izmantot intensīvas, atkārtotas un biežas trauksmes vai dusmu situācijās. Tā ietver sistemātisku muskuļu grupu pakāpenisku sasprindzināšanu un atslābināšanu. Sasprindzinot konkrēto muskuļu grupu, dariet to enerģiski, aptuveni 7- 10 sekundes. Pēc sasprindzināšanas atbrīvojiet muskuļus – aptuveni 15- 20 sekundes. Ieelpojiet, piepildot vēderu, un izelpojiet pēc katras muskuļu grupas sasprindzināšanas.

- **Dziļi ieelpojiet un izelpojiet trīs reizes.** Izelpojot katru reizi iztēlojieties, kā saspringums aizplūst projām no ķermeņa.
- **Sažņaudziet dūres.** Turiet tās sažņaugtas 7-10 sekundes, tad atslābiniet.
- **Sasprindziniet roku augšdelmu muskuļus** (bicepsus), paceļot rokas gaisā un saliecot elkoņus. Turiet... atslābiniet.
- **Sasprindziniet kakla muskuļus**, uzmanīgi nedaudz atliecot galvu atpakaļ. Turiet... atslābiniet.
- **Iespiediet galvu kakla bedrītē** un sasprindziniet kakla priekšējo daļu. Turiet... atslābiniet.
- **Sasprindziniet pieres muskuļus**, paceļot uzacis tik augstu, cik vien iespējams. Turiet... atslābiniet. Iztēlojieties, ka pieres muskuļi kļūst pavisam gludi.
- **Sasprindziniet muskuļus ap acīm**, aizverot acis un sažmiedzot tās. Turiet... atslābiniet.
- **Sasprindziniet žokli**, sakožot zobus kopā un iztiepjot lūpas uz sāniem. Turiet... atslābiniet.
- **Pielieciet mēli pie aukslējām un sasprindziniet.** Turiet... atslābiniet.
- **Sasprindziniet plecus**, paceļot tos, cik vien augstu iespējams. Turiet... atslābiniet.

- **Sasprindzini lāpstiņas**, plecus atliecot atpakaļ tā, it kā gribētu, lai tie uz muguras saskaras. Turiet... atslābiniet.
- **Sasprindziniet krūšu kurvja muskuļus**, veicot dziļu ieelpu. Turiet... atslābiniet.
- **Sasprindziniet vēdera muskuļus**, ievēkot vēderu uz iekšu. Turiet... atslābiniet.
- **Sasprindziniet muguru**, uzmanīgi to izliecot uz augšu. Turiet... atslābiniet.
- **Sasprindziniet sēžamvietu**, savēlot dibena muskuļus. Turiet... atslābiniet.
- **Sasprindziniet kāju augšstilbus**. Turiet... atslābiniet.
- **Sasprindziniet apakšstilbus**, pastiepjot uz augšu pēdas. Turiet... atslābiniet.
- **Sasprindziniet pēdas**, tās savēlot uz iekšu. Turiet... atslābiniet.
- Domās sistemātiski pievērsiet uzmanību visām ķermeņa daļām – ja kāda muskuļu grupa vēl ir saspringusi, atkal sasprindziniet un atbrīvojiet to.

Šo vingrinājumu ieteicams 2 nedēļas trenēt katru dienu. Pēc tam ir iespējams veikt saīsināto progresīvās muskuļu relaksāciju, kurā tiek sasprindzinātas un atbrīvotas tikai rokas, seja un kakls, krūškurvis, vēders, kājas. Ja spriedze nav tik izteikta, ar laiku visas muskuļu grupas var arī tikai atslābināt, bez sasprindzināšanas.

### **Literatūra:**

Germers, K.K. (2011). *Nepārmēt sev. Apzināts ceļš uz sevis pieņemšanu*. Rīga: Lietusdārzs.

Tiķis Ņats Haņs (2020). *Apzinātība izdzīvošanai. 5 nemainīgas prakses mainīgai pasaulei*. Rīga: Zvaigzne ABC.

Ost, L.G. (1987). Applied relaxation: Description of a coping technique and review of controlled studies. *Behavior Research and Therapy*, 25(5), 397-409.

