

Relaksacijske tehnike u službi liječenja

Jasna Kudek Mirošević,
stručna suradnica rehabilitatorica, savjetnica
Osnovna škola Dragutina Tadijanovića, Zagreb
Ana Vuić, apsolutnica Učiteljskog fakulteta,
Sveučilište u Zagrebu, Podružnica u Petrinji

Kronična bolest i liječenje stvaraju tjelesni i emocionalni stres kod djece koja su zbog hospitalizacije odvojena od svojih obitelji, okoline i vršnjaka. U okviru komplementarnih suportivno-terapijskih pristupa, tehnike opuštanja mogu biti korisne u uvjetima hospitalizacije kako kod odraslih, tako i kod djece. Holistički pristup u liječenju uključuje relaksacijske tehnike u smanjenju tjeskobe, podizanju raspoloženja i kvalitete života.

Kronične bolesti javljaju se u dječjoj populaciji u 7,5-10% djece (Isaacs, Sewell, 2003.). Postoji mnogo različitih vrsta kroničnih bolesti. Neke su prisutne od samog rođenja, dok se druge mogu razviti u kasnijoj fazi djetinjstva i mladenaštva. Razni autori navode da stanja pojedinih kroničnih bolesti mogu trajati najmanje šest mjeseci, mogu imati obrazac povrata simptoma bolesti ili pogoršanja, te da neke kronične bolesti imaju lošu prognozu i posljedice koje utječu na kvalitetu života (Britt i dr. 2004.).

Kronične bolesti u djetinjstvu su značajne iz više razloga: sprječavaju djetetov uobičajen razvoj, zdravstvena njega i skrb mogu biti vrlo složeni i zahtijevaju kombinaciju medicinskih i drugih usluga i, naposljetku, zdravstvena skrb je vrlo skupa tijekom duljeg vremenskog razdoblja. Stoga kronična bolest može ozbiljno utjecati na društveni, psihološki i fizički razvoj bolesnog djeteta i cijele njegove obitelji. Statistički podaci u našoj zemlji pokazuju da otprilike 12 % djece ima neku

kroničnu bolest. Podrug (2005.) navodi najučestalije kronične bolesti dječje dobi u našoj zemlji; alergije, poremećaji vida (svi poremećaji akomodacije i oštine vida), noćno mokrenje, sideropenična anemija (anemija zbog smanjkanja željeza), bronhalna astma i epilepsija, a rjeđe su: bolesti srca i krvnih žila, dijabetes, maligne bolesti, cistična fibroza, juvenilni reumatoidni artritis, preuranjeni pubertet, poremećaj rada štitnjače.

Djeca koja boluju od kronične bolesti i suočavaju se s njom, moraju prolaziti liječničke obrade, ispitivanja stanja i tjelesne bolesti, analize bolesti, agresivne metode liječenja, kao i hospitalizaciju. Pretpostavlja se da neka djeca i mladi koji boluju od kronične bolesti imaju veći rizik za psihopatologiju nego njihovi zdravi vršnjaci, kao i povećanu razinu emocionalnih teškoća (Huygen i dr., 2000.). Multidisciplinarni timski rad u uvjetima hospitalizacije je nužan da bi se prebrodili određeni psihološki problemi i da bi se osigurala dobra kvaliteta života. Istovremeno, tijekom

liječenja, potrebno je podržavati pravilan dječji rast i razvoj uključujući strategije koje će pomoći u okruženju koje djeci nudi često nedovoljno psihosocijalne podrške. One uključuju relaksacijske tehnike koje mogu pridonijeti suočavanju djece s kroničnom bolešću i njezinim nuspojavama, te mogu postati mehanizmi za upravljanje boli.

U različitoj dobi djece, suočavanje s bolešću potrebno je prilagoditi prikladnim strategijama koje su zanimljive i kojima, sukladno dobi, djeca mogu interaktivno i zabavno učiti i kreativno se izražavati. Vođenim aktivnostima kroz dječji kreativni simbolički izraz i kroz igru može se kod djece različite dobi utjecati da preuzmu kontrolu nad vlastitom bolešću.

Poznato je da predškolska djeca najviše vole aktivne igre u kojima se kreću. Koristeći snagu dječje mašte može ih se naučiti kako sudjelovati u igri uz progresivno opuštanje mišića ponavljanjem zadanih pokreta i uključivanjem u igru putem vođenih radnji.

Djeca školske dobi mogu naučiti tehnike meditacije stvaranjem svoga 'spomenara mašte'. Crtajući stvaraju slike nekog svog omiljenog mjesta, bilo stvarnog ili izmišljenog, sa što više detalja, omogućujući na taj način djetetu lakše suočavanje s bolešću tijekom razdoblja hospitalizacije ili izolacije zbog bolesti.

Komplementarni suportivno-terapijski modeli

Danas se govori o mnogim relaksacijskim tehnikama i modelima koji su usmjereni na psihosocijalnu prilagodbu, ali najveći dio onih koji su interes istraživanja odnose se na pojam stresa i suočavanja.

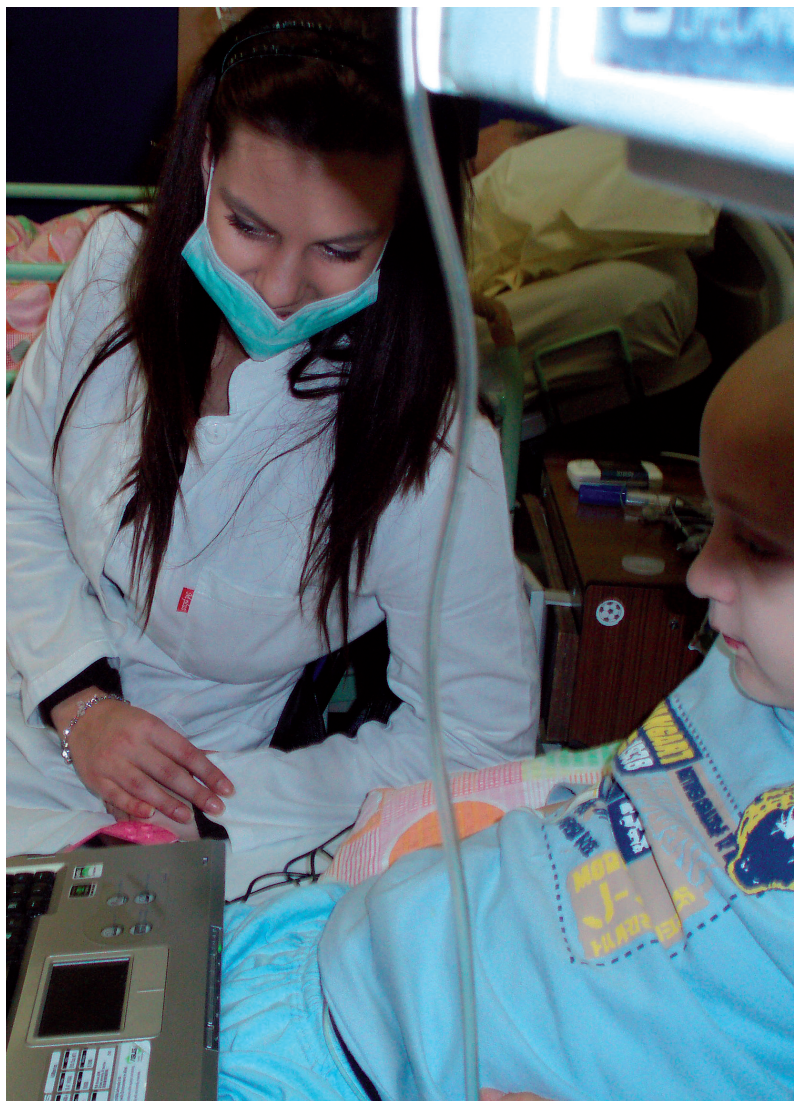
Stres utječe na sve ljude, od predškolske dobi do mladenaštva. Tjeskoba i stres dio su života svakog djeteta. Od straha od mraka ili čudovišta u ormaru, do suočavanja s pritiscima i zahtjevima škole i vršnjaka – svako dijete doživljava svoje strahove, tjeskobe i stanja stresa.

Postoje različiti teorijski okviri koji opisuju izvor stresa zbog bolesti ili promijenjene kvalitete života. Najpoznatiji su oni koji govore da stres proizlazi iz same prirode bolesti (primjerice kad dijete s astmom ima probleme s disanjem) i kad dijete mora biti hospitalizirano zbog postupka liječenja. Drugi govore o psihosomatskim problemima koji se mogu javiti kao odgovor na stres (primjerice kad dijete mijenja socijalnu sredinu ili mu se roditelji razvedu).

Dob, spol i kognitivne sposobnosti neki su od čimbenika koji mogu djelovati na ishod bolesti i suočavanje sa stresom. Općenito, djeca su vrlo otvorena i zainteresirana za tehnike opuštanja koje su razvijene kako bi pomogle upravljati umom i tijelom u odgovoru na stres, tjeskobu i brige. Možemo ih sagledati kroz one koje su fokusirane na tijelo i one koje utječu na naše misli.

Relaksacijske tehnike u radu s djecom

Postoje različite tehnike za opuštanje i suočavanje sa stresom, koje se mogu



Primjena tehnike vizualizacije boja uz glazbeni predložak



Primjena Aqua testa, art ekspresivne terapije

pripremili smo za vas

koristiti i kod djece. Ovisno o djetetu te o prirodi, vrsti i stupnju bolesti, određene tehnike mogu imati bolji učinak. U Sjedinjenim Američkim Državama djeluje Benson-Henry Institut koji je specijaliziran upravo za područje stresa i relaksacije te proučava različite odgovore na pitanja o njegovim uzrocima i manifestacijama već više od 40 godina. Teorija Benson-Henry Instituta o pitanjima vezanim uz relaksaciju i stres zapravo se odnosi na to da je potrebno promatrati i proučavati odgovor našeg tijela. Proučavajući mnoge tehnike opuštanja, u Benson-Henry Institutu sljedeće tehnike smatraju najuspješnijima:

- **Duboko disanje** (učinkovit način za usporavanje funkcija tijela kao prirodna reakcija na stres. Uz duboki udah, zadržavanje daha te njegovo polagano ispuštanje može se usporiti rad srca, sniziti krvni tlak i stvoriti osjećaj kontrole).
- **Progresivno opuštanje mišića** (za opuštanje različitih grupa mišića u tijelu).
- **Dramatizacija teksta** (čitanje, pričanje, slušanje priče).
- **Vođena fantazija / imaginacija** (uključuje jednostavne vizualizacije pomoću slika, metafora u pripovijedanju, crtanja, da bi se kod djeteta potaknuli elementi nesvjesnog i pojavile se slike u svjesnoj komunikaciji. Sve više se znanstveno i javno prihvaća kao tehnika, a koristi se za psihofiziološko opuštanje, ublažavanje tjeskobe i depresije, otklanjanje fizičkih i psihičkih simptoma stresa, te u pružanju pomoći pacijentima kod priprema za operaciju).

U uvjetima hospitalizacije, potičući i razvijajući dječju senzibilnost i imaginaciju bojama, slikama, crtežima i pričama asocira se čitav niz motiva koji potiču i pokreću unutarnje osjećaje djeteta.

Zaključak

Relaksacijske tehnike dio su široke primjene komplementarnih suportivnih terapija koje se danas smatraju vrijednom terapijskom pomoći u suočavanju s bolešću te su dobile i veću ulogu

Djeca se pomoću takvih suportivno-terapijskih pristupa lakše suočavaju sa svojim strahovima, tjeskobama i stresom izražavajući se kroz sliku, glazbu i riječ te crtežom.

- **Vizualizacija bojom / svjetlom / sjenom** (Dijete koristi svoju maštu za smirenje i opuštanje uma. Djeca mogu zamisliti svoje omiljeno mirno mjesto ili se usredotočiti na prekrasna mjesta. Može ih se potaknuti da razmišljaju o sretnim uspomena na voljene osobe. Vizualizacija pomaže osloboditi negativne misli i brige. Značajna tehnika za korištenje u radu s djetetom uključuje zamišljanje omiljene opuštajuće boje, crtanja i bojanja. Odabir odgovarajuće boje i bojanje može značiti osjećaj mira i sigurnosti.)
- **Pričanje šaljivih zgoda, priča** (Smijeh je koristan za oslobađanje od stresa i pomaže tijelu da opusti napete mišiće. Pobuđuju se ugodna raspoloženja, čime se u tijelu smanjuju napetost i bol.)
- **Kreativne tehnike, art-terapije** (Kroz pričanje, pisanje, slikanje, crtanje, izradu kolaža, modeliranje i razne druge kreativne tehnike pokreću se unutarnji osjećaji djeteta, što pridonosi lakšem suočavanju sa strahovima i tjeskobama.)
- **Relaksacija pokretom** (U okviru vježbi hodanja, trčanja, igranja sadržani su oblici opuštanja koje djeca vole.)
- **Istezanje (mišića) tijela** (Istezanje opušta od napetosti u mišićima. Dijete može naučiti kako treba istezati svaku skupinu mišića i kako opustiti mišiće.)
- **Meditacije** (Meditacijske tehnike opuštaju um i tijelo.)
- **Slušanje glazbe / glazboterapija** (Slušanje umirujuće glazbe pomaže smiriti i fokusirati um, bez obzira na dob. Čak i vrlo mala djeca mogu uživati slušajući opuštajuću klasičnu glazbu.)

Potičući i razvijajući dječju senzibilnost i imaginaciju bojama, slikama, crtežima i pričama asocira se čitav niz motiva koji potiču i pokreću unutarnje osjećaje djeteta.

u cjelokupnom holističkom liječenju u dječjoj dobi. Klasična medicina sve više ih smatra značajnim dijelom suportivne skrbi kojom se pomaže ljudima u rješavanju širokog raspona promjena emocionalnog stanja tijekom i izvan liječenja.

Komplementarnim suportivnim metodama može se utjecati na psihoeemocionalno stanje bolesnog djeteta. U tom smislu značajna je potreba uvođenja raznih oblika terapijske komunikacije primjenom različitih metoda

intervencije, u svrhu razumijevanja i podržavanja djetetove osobnosti.

Literatura:

1. Britt, H., Miller, C., Knox, S., Charles, J., Valenti, L., Pan, Y., Henderso, J., Bayram, C., O'Halloran, J., (2004.): *General practice activity in Australia, 2003-2004.*
2. Huygen, A.C.J., Kuis, W., Sinnema, G., (2000.): *Psychological, behavioral, and social adjustment in children and adolescents with juvenile chronic arthritis.* Ann Rheum Dis., 59:276-82.
3. Isaacs, D., Sewell, J (2003.): *Children with chronic conditions,* MJA, 179(5):235-6.
4. Podrug, Lj. (2005.): *S kroničnom bolešću u prvi razred,* Vaše zdravlje, 43 (8/05).