

Stručni rad

# **S DIJAFRAGMALNIM DISANJEM PROTIV STRESA**

Vlasta Godnič, mag. kinezioloških znanosti

Osnovna škola Simona Jenka, Kranj, Slovenija

**Sažetak:**

Duga epidemija promijenila je životne navike svih, uključujući i najmlađe generacije, koje se suočavaju sa stresom zbog straha od nepoznatog, baš kao i odrasli. Kao pedagozi, moramo im pružiti alate za uspješno rješavanje različitih stresnih situacija u životu.

**Ključne riječi:** stres, dijafragmalno disanje, vježbe disanja, proces učenja, koncentracija

## 1.UVOD

Nažalost, situacija u kojoj se nalazimo u dugotrajnoj epidemiji, ostavlja posljedice na psihološkim, kao i razvojnim kompetencijama djeteta. Stalna izloženost stresnim čimbenicima, te funkcioniranje i poučavanje u nesigurnom i nestabilnom okruženju, ostavlja posljedice na psihološkom i fizičkom razvoju djece, što dovodi do tjeskobe, nemira i straha. U stručnom članku pokazat ćemo utjecaj vježbi disanja na opću smirenost djece, čak i onih s poremećajem pažnje. Osnovna i najjednostavnija tehnika za suočavanje sa stresom, ali nažalost često zanemarena, je duboko (trbušno) disanje. Dijafragmalno disanje ili duboko (trbušno) smatra se anatomski optimalnim načinom disanja, jer značajno utječe na aktivaciju parasimpatičkog živčanog sustava i inhibiciju simpatičkog živčanog sustava. Dijafragmalno disanje tako smanjuje broj otkucaja srca, a smanjuje i osjećaj stresa i tjeskobe. Uključivanjem vježbi disanja u lekciju tjelesnog odgoja željeli smo ispitati utjecaj na ukupnu smirenost, opuštanje i koncentraciju učenika.

## 2.PROBLEM

Zbog promijenjenog procesa učenja putem računala, internetskih mreža i portala, u posljednjih godinu dana je bilo vidjeti sve veći porast nemira, netolerancije i nervoze među učenicima. Nedostatak fizičkog kontakta učenika s učiteljem i osjećaj sigurnosti dodatno je povećao osjećaj stresa, smanjujući sposobnost učenika da sabrano prate nastavu. Svrha rada je pokazati utjecaj vježbi disanja na percepciju stresa i ukupnu smirenost djece, čak i onih s poremećajem nedostatka pažnje.

**ŠTO JE STRES:** stres je normalan odgovor pojedinca kada mu se ravnoteža (fizička ili mentalna) privremeno pogorša zbog unutarnjih ili vanjskih utjecaja (stresora).

Najčešći neugodni simptomi stresa odražavaju se na mnogim razinama pojedinca - na tijelu, emocijama, ponašanju i umu. Karakterističan je ubrzani puls, glavobolje ili probavne smetnje; napetost, depresija, razdražljivost; nedostatak volje, poteškoće sa spavanjem i pažnjom, kao i negativne misli.

Sve to se odražava i na tjelesni razvoj djece, što dovodi do tjeskobe, nemira i straha.

DISANJE: najvažnija životna funkcija je optimalan rad dišnih mišića i održavanje adekvatnog intraabdominalnog tlaka dok traje normalan ciklus disanja. U prosjeku dnevno udahnemo oko 25.000 udisaja/14 udisaja u minuti (zdrav, normalan, odrastao čovjek), hvatajući 12.500 l zraka dnevno. Nepravilno stimulirano disanje može uzrokovati probleme u isporuci krvi u trbušne organe preko aorte, smanjen venski protok krvi, začepljenja limfe i oslabljeni prijenos informacija o živcima. Zato je važno pravilno i svjesno disati.

TEHNIKE DISANJA: osnovna i najjednostavnija tehnika za suočavanje sa stresom, ali nažalost često zanemarena, je dijafragmalno disanje, što se smatra anatomske optimalnim načinom disanja i značajno utječe na aktivaciju parasimpatičkog živčanog sustava i inhibiciju simpatičkog živčanog sustava.

Osim dijafragmalnog disanja dijafragme, za aktivaciju parasimpatikusa preporučuju se i sljedeće:

- produljenje izdisaja,
- sporo disanje.

Disanje, koje može kombinirati sve gore navedene načine, je disanje kroz nos: npr.: 6 udisaja u minuti: faza udisanja 4 sekunde i faza izdisaja 6 sekundi.

DISANJE KROZ NOS ILI USTA: mnogo puta se postavlja pitanje kako disati kroz nos ili usta. Nos je organ iznutra prekriven s mukoznom sluznicom, koji služi filtraciji, zagrijavanju i hidrataciji udahnutog zraka.

Disanje kroz nos aktivira dijafragmu, glavni inspirativni mišić, što pak znači dublje, sporije udisaje, u usporedbi s disanjem kroz usta, koje aktivira pomoćne dišne mišiće i udisanje u gornjim prsima – plitki udisaji s povećanom frekvencijom disanja. Disanje kroz nos povećava cirkulaciju kisika do 20 %. Dušikov oksid proizvodi se u nosnim šupljinama i sinusima, koji djeluje kao bronhi i vazodilatator – krvne žile se šire i stimulira se izlučivanje različitih hormona: inzulina i rasnog hormona.

Dok disanje kroz usta nema gore navedene prednosti.

### 3.METODE

Odabrana skupina mješovite nacionalnosti uključivala je 11 učenika u dobi od 10 godina, od toga 4 učenika s posebnim potrebama i poremećajima pažnje. Na početku i na kraju pedagoškog sata, smo sa učenicima izveli 5 minuta vježbi disanja, koje su uključivale osnovno trbušno i naizmjenično disanje kroz jednu nosnicu. Prije početka vježbi disanja, učenici su dali subjektivnu procjenu dobrobiti i percepcije stresa, a na ista pitanja su odgovorili i na kraju pedagoškog sata.

NALAZI: Prije uključivanja vježbi disanja u proces učenja, učenici su bili nemirni, nervozni, teže su slijedili nastavi, tužili su zbog zabrinutosti, prenatrpanih rasporeda, postojala je zabrinutost, kod nekih apatija, kod drugih agresija i traženje pažnje i kontakta. Nakon izvođenja vježbi disanja, primijećeno je da je većina učenika mirna, opuštena, a proces učenja proveden je bez većih prekida. Njihova subjektivna percepcija stresa se smanjila i, prije svega, bili su spremni za nove izazove.

## 4.ZAKLJUČAK

U ovim vremenima učenicima je potreban dodatni poticaj, osjećaj povjerenja u same sebe i osjećaj sigurnosti. Integracija jednostavnih vježbi disanja u pedagoški proces, pokazala se kao primjer dobre prakse, što čini značajnu razliku u sudjelovanju i tijeku tečaja, kako za učenike tako i za nastavnika, a prije svega smanjuje percepciju stresa, što utječe i na kvalitetu života izvan obrazovnog sustava.

## 5.LITERATURA

- [1.]Brown, R., & Gerbarg, P. (2012). The healing power of the breath: Simple techniques to reduce stress and anxiety, enhance concentration, and balance your emotions. Shambhala Publications.
- [2.]Chen, Y. F., Huang, X. Y., Chien, C. H., & Cheng, J. F. (2017). The effectiveness of diaphragmatic breathing relaxation training for reducing anxiety. *Perspectives in psychiatric care*, 53(4), 329–336.
- [3.]Worthen, M., & Cash, E. (2020). Stress Management. In StatPearls. StatPearls Publishing.