

SLÖKUN

– TIL AÐ VINNA GEGN SPENNU

Við þurfum að gefa okkur tíma til að láta líða úr okkur eftir amstur dagsins

Frásagnir af slökun eða hugrækt eru í elstu rituðum heimildum. Slökun þekkist í öllum menningarsamfélögum heims og öllum trúarbrögðum. Ef til vill er bæninn slökunarform hins kristna manns. Hugrækt eða slökun hefur þótt sjálfsögð frá örófi alda en á tíma hraðans virðist takmarkaður tími til að láta líða úr sér.

AÐ LÁTA LÍÐA ÚR SÉR

Slökun þekkja allir af eigin raun. Kannast ekki flestir við það þegar börn eru að leik hvernig þau ærslast allan liðlangan daginn án þess að sýna merki þreytu? Þegar betur er að gáð sést að þau hvíla sig öðru hvoru til að láta líða úr sér.

Þegar við eldumst förum við að færa okkur aukið úthald í nyt en gleymum að slaka á. Við förum því að eiga erfiðara með að takast á við hið daglega amstur og með tíð og tíma er hætt við að sálvefræn röskun fari að gera vart við sig.

Eðlilegt er að líkaminn starfi eins og vel smurð vél sem gengur undurþýtt. Þegar við förum að verða áþreifanlega vör við starf líkamans eru það merki þess að eitthvað sé að fara úrskaiðis og betra sé að hægja á ferðinni. Margir hirða lítt um slíka viðvörðun og halda sínu striki. Þegar til lengdar lætur ágerast óþægindin uns ekki verður lengur við unað.

Nauðsynlegt er að þekkja merki líkamans sem gefa til kynna hvaða áreiti umhverfisins valda álagi og hvenær spenna er að byrja að setjast að í líkamanum. Þá er rétta augnablikið til að beita slökun, en það getur verið full seint þegar við erum orðin mjög spennnt.

ÁREITI VELDUR SPENNU

Með því að stunda skipulega slökun öðlast maður einnig næmi til að greina hin vægustu áreiti sem valda spennu. Í því kann að felast þversögn. Það er hins vegar svo að þeir sem eru spennntir greina oft ekki spennu fyrr en hún er orðin yfirþyrmandi vegna þess að þeir hafa lært í tímans rás að leiða hjá sér væg áreiti. Þetta má greina á ýmsan hátt.

Hinum spennntu hættir til að tileinka sér svonefnda brjóstholstöndun í stað kviðarholstöndunar. Þá verður öndunin grunn, hröð og óregluleg. Við það þéttist súrefni í blóði og sýrustig blóðsins breytist. Þessu fylgja óþægindi sem mörgum eru kunn svo sem ör hjartsláttur, andnað, svimatilfinning og það slær út svita. Hinir spennntu verða við það óttaslegnir og halda að þeir séu haldnir hættulegum sjúkdómi. Þeir átta sig ekki á því að skýringa kunni að vera að leita í viðbrögðum við daglegu amstri. Þessu má líkja við að reykskynjari

sé ofurnæmur og í hvert sinn sem ristud er brauðsneið hringi bjallan eins og um eldsvoða sé að ræða.

AÐ TÆMA HUGANN

Slökun og spenna eru jafn ólík og olía og vatn sem ekki blandast saman eða eins og andstæðir pólur á segulstáli sem hrinda hvor öðrum frá sér. Sá sem er spennntur getur ekki verið afslappaður um leið. Á sama hátt getur sá sem er afslappaður ekki verið spennntur.

Slökun er eðlileg aðferð til að vinna gegn spennu, aðferð sem lengi hefur þekkist í öllum menningarsamfélögum heims. Sem dæmi má nefna þann sið sem áður var í heiðri hafður til sjávar og sveita að leggja sig eftir hádegismat og láta sér renna í brjóst. Sá siður hefur lagst af hér á landi en finnst enn í suðrænum löndum þar sem menn taka „síestu“ um miðbik dags þegar heitast er.

Eitt aðalmarkmið með slökun er að tæma hugann og ná valdi á öndun. Flestir kannast við að það er erfitt að horfa á sjónvarp og halda þræði í símtali um leið. Eins er það í slökun að mikilvægt er að leiða hjá sér truflandi hugsanir sem sækja á hugann.

Það er einkennandi fyrir flestar tegundir hugræktar að hafa sama orðið yfir í huganum aftur og aftur og tengja það fráöndun, en þá slakar líkaminn á. Gagnlegt er að draga seiminn þegar orðið er haft yfir. Venjulega verður fyrir valinu orð sem ekki tengist neinu spennuvekjandi. Talan fimm er gott dæmi um slíkt orð en oft eru notuð orð úr annarri tungu, sem ekki hafa sérstaka merkingu fyrir þann sem notar þau.

MARGT SAMEIGINLEGT

Margar mismunandi tegundir slökunar eru til en nokkrir þættir virðast vera sameiginlegir þeim öllum. Í fyrsta lagi **hugræn fyrirmæli** til sjálf sín, oftast merkingarlaus orð til að bægja frá truflandi hugsun. Í öðru lagi er það **hlutlaus afstaða** sem einkennist af því að leyfa slökuninni að koma af sjálfri sér, án áreynslu. Í þriðja lagi er mikilvægt að **draga úr vöðvaspennu** með því að finna þægilega stöðu svo álag á vöðva sé eins lítið og unnt er. Í fjórða lagi að stunda slökunina **með augun lokuð**, yfirleitt á sama stað og tíma, á kyrrrlátum stað til að draga úr áhrifum umhverfis.

Slökunaraðferðum má skipta í fjóra flokka: 1. Virkar aðferðir svo sem kerfis-



Sigurður Örn Brynjólfsson

bundna slökun og hagnýta slökun. 2. Óvirkar aðferðir svo sem hvíldarslökun. 3. Aðferðir sem leggja áherslu á öndun, sjálfsmynd og líkamsmynd. 4. Sefjandi aðferðir svo sem dáleiðsla.

Helstu klínísku slökunarkerfin eru kerfisbundin slökun, hvíldarþjálfun, slökunarviðbragð og hagnýt slökun.

KERFISBUNDIN SLÖKUN

Kerfisbundin slökun (kennd við Jacobson) einkennist af því að farið er kerfisbundið yfir stoðkerfi líkamans og hver hluti þess er spennur fyrst og síðan slakað á. Samhliða er fylgst með líffræðilegum og sálrænum viðbrögðum. Einstaklingurinn lærir á þann hátt að greina í sundur spennu og slökun í líkamanum. Markmiðið er að verða þess betur áskynja hvenær vægustu áreiti vekja spennu.

Með því að auka vitund um litla vöðvaspennu eykur viðkomandi getu til þess að slaka á vöðvum. Jafnframt er talið að þessi aðferð auki vitund um spennuástand og áhrif hvíldar.

LÍFTEMPRUN

Líftemprun (biofeedback) er meðferð sem á rætur að rekja til rannsókn á sjöunda tug síðustu aldar. Niðurstöður þeirra höfðu leitt í ljós að unnt væri að þjálfra dýr til að ná stjórn á starfsemi líkamans, sem laut stjórn sjálfvirka taugakerfisins og áður hafði verið álitnið að ekki væri hægt að ná valdi á. Kom í ljós að unnt væri að þjálfra dýr til að auka blóðrennsli til annars ytra eyra án teljandi breytinga á blóðrennsli til hins eyrans eða mælanlegra breytinga á

LEIÐBEININGAR UM SLÖKUN

Hér á eftir fara leiðbeiningar til að framkalla slökunarviðbragð að hætti Bensons.

Hugleiðsla. Finndu þér stað þar sem þú getur setið í kyrrð og næði og lokaðu augunum. Slakaðu fyrst á vöðvum í fótum síðan í kálfum, lærvöðvum, kviðarvöðvum, öxlum og að lokum í höfði. Slakaðu á andlitsvöðvum og kjálkum. Andaðu hægt og rólega með nefinu og þegar þú andar frá þér skaltu hafa yfir orð eða frasa í huganum. Gættu þess að anda ekki of djúpt. Ekki velta þér upp úr því sem leitar á hugann. Beindu athyglinni að slökun.

Virk öndun. Best er að æfa sig í 10 til 20 mínútur í senn, en jafnvel fimm mínútur í djúpri slökun koma kyrrð á huga og hressa. Hafðu klukku nálæga, ef þú þarft að fylgjast með klukkunni, en ekki láta hana hringja til að minna þig á hvað tíma líði. Þegar þú hefur lokið æfingu er best að sitja í kyrrð og ró áður en haldið er út í dagsins önn. Byrjaðu á því að draga andann inn, hægt og ró-

lega. Þegar þú andar frá þér skaltu hafa töluna fimm yfir í huganum. Þegar þú andar inn ætti maginn að þenjast út og gættu að því að ekkert hindri það. Síðan skaltu gera smáhlé og draga andann að þér rólega og hugsa um töluna fjóra þegar þú andar frá þér. Haltu áfram á þeim hraða sem þér hugnast og teldu niður að einum og endurtaktu þetta eftir þörfum. Þessa æfingu skaltu æfa í 10-15 mínútur að morgni og aftur að kvöldi, en ekki skemur en tveimur tímum eftir að hafa borðað, því melting virðist hafa truflandi áhrif á slökunarviðbragð. Með þjálfun ætti viðbragðið að koma án áreynslu.

Endurteknað athafnir. Það þarf ekki alltaf að sitja í kyrrð og ró til að framkalla slökunarviðbragð heldur má einnig framkalla það á göngu, á hlaupum, með því að leika á hljóðfæri, prjóna eða hekla. Jóga, Tai chi, hugleiðsla og bænalestur eru aðrar aðferðir til að koma kyrrð á hugann.

E. Ö. A.

blóðrennsli til frambófa og í hala, tíðni hjartsláttar eða líkamshita.

Þessar niðurstöður urðu hvati rannsókna á mönnum. Í sjálfu sér er ekkert nýtt við líftemprun. Í hvert sinn sem við greiðum hár okkar eða lítum í spegil fáum við viðbrögð um athafnir eða hreyfingu líkama. Á þann hátt er hægt að bæta færni í að ná

valdi á margs konar atferli. Annað dæmi um líftemprun er þegar stigið er á bensínjölf bifreiðar. Því þéttar sem stigið er á þeim mun hraðar gengur vélin, og þegar fóturinn er tekinn af bensínjöfinni gengur vélin hægar. Þessi hugmyndafræði hefur verið nýtt á margan hátt og ekki síst til að kenna fólki að greina spennu í spenntum vöðvum og læra að slaka á henni.

HUGLEIÐSLA

Hugleiðsla miðar að því að slaka á líkamanum og róa hugann. Sá sem hugleiðir beinir athygli markvisst að ákveðinni hugsun, til dæmis friði, eða að líkamsstarfsemi svo sem öndun eða að hljóði með því að kyrra í huganum orð eða möntru svo sem fimm eða „kirim“ en það er orð úr Sanskrít með það að markmiði að koma kyrrð á hugann og vinna gegn því að leiða hugann að amstri lífsins.

Flestar tegundir hugleiðslu eiga rætur að rekja til Austurlanda fjær t.d. Indlands, Kína og Japans, en finnst einnig í öðrum menningarsamfélögum. Íhygli í kristinni trú eða bænalestur hefur svipuð áhrif og hugleiðsla.

Þó algengast sé að halda kyrru fyrir í hugleiðslu eru til hugleiðsluaðferðir sem krefjast þess að vera á hreyfingu eins og Tai chi, sem á rætur að rekja til Kína, Aikodo til Japans og hugleiðsla á göngu til Zen Búddisma. Einnig má segja að jóga sé ein tegund hugleiðslu.

Til eru margar gerðir hugleiðslu en það eru einkum innhverf íhugun og slökunarviðbragðið sem hafa verið rannsökuð.

INNHERF ÍHUGUN

Þessi aðferð var þróuð af Maharshi Mahesh Yogi. Hann felldi ýmislegt brott úr



Sigurður Örn Brynjólfsson

Margvíslegur ávinningur af slökun: Blóðþrýstingur lækkar eða kemst í betra jafnvægi. Það dregur úr súrefnisþörf líkamans. Það hægir á öndun og hjartslætti. Það hægir á efnaskiptum líkamans. Það slaknar á vöðvum líkamans. Þú finnur fyrir hita og þyngslum í höndum og fótum. Einbeitingin reynist auðveldari. Þú finnur fyrir ró og vellíðan.

hefðbundnu jóga, sem hann taldi að mætti missa sín.

Aðferðin er einföld: Til að bægra ágengum hugsunum frá huganum voru lærisveinar beðnir að sitja þægilega og þeim kennt að kyrja möntru (orð eða hljóð) í huganum. Þeir voru beðnir um að vera óvirkir og ef aðrar hugsanir en mantran leitaði á hugann að færa þær til meðvitundar og halda síðan áfram að hugleiða möntruna.

Talið er æskilegt að hugleiða að morgni og aftur að kvöldi í tuttugu mínútur í senn.

SLÖKUNARVIÐBRAGÐ

Bandaríski hjartalæknirinn Herbert Benson fékk áhuga á hugrækt því hann taldi að með henni mætti vinna gegn háum blóðþrýstingi og þróaði svonefnt slökunarviðbragð (relaxation response).

Slökunarviðbragð er safn sálfræðilegra og lífeðlislegra áhrifa, sem virðast eiga margt sammerkt með aðferðum hugleiðslu, bæna, hvíldarþjálfunar, sefjana í dáleiðslu og jóga.

Margar rannsóknir hafa verið framkvæmdar á helstu tegundum slökunar og slökun hefur færst frá því að vera talin til

hjálægninga og er nú viðurkennd aðferð í meðferð.

GJÖRHYGLI

Gjörhygli á rætur að rekja til búddisma, en hefur verið þróuð við ýmsa háskóla. Það að gaumgæfa er megineinkenni gjörhygli. Í hverjum tíma læra þátttakendur að fylgjast með hugsunum sem á hugann leita og líkamlegum viðbrögðum sem þeim fylgja. Það skiptir meginmáli að vera gjörhugull hverja stund, að vera meðvit-
aður um hvað sé á seyði án ádeilu og áfelli-
isdóma. Þetta er ekki eins einfalt og virðist því hugurinn er sívökull og veltir sér upp úr fyrri syndum og áhyggjum vegna hins ókomna, sem gefur lítið svigrúm til að huga að því sem er að eiga sér stað á hverri stund. Fyrstu tilraunir til gjörhygli vekja gjarnan gremju, óþreyju, og ótengdar hugsanir. Markmiðið er að fylgjast með og meðtaka það sem líður hjá.

Hornsteinn gjörhygli er dagleg hugrækt og markmið að hún verði eðlilegur hluti daglegs lífs. Með gjörhygli fylgist þú úr fjarlægð með því sem á sér stað, nánast eins og þú standir á hliðarlínu. Fjarlægðin leiðir ekki til óvirkni heldur nýrra leiða til að hugsa.

TIL AÐ NÁ BETRI STJÓRN Á LÍFINU

Með reglubundnum slökunar-
æfingum kemst þú í betra andlegt
og líkamlegt jafnvægi, finnur
sjaldnar fyrir kvíða og nærð betri
stjórn á lífinu.

Stunda þarf slökun daglega við
góðar aðstæður þar sem fólk verður
ekki fyrir ónáði (til dæmis er nauð-
synlegt að slökkva á farsímanum).

Gott er að sitja í stól sem veitir
stuðning við háls og herðar eða
liggja á þykku teppi eða dýnu á gólfi,
en alls ekki uppi í rúmi því mark-
miðið er ekki að sofna út frá slökun
heldur að standa upp að æfingu
lokinni og finna hvernig tilfinning
fylgir því að vera afslappaður við
venjulegar aðstæður.

Sé einhver vöðvanna spenntur er
rétt að beina athygli sérstaklega að
honum og slaka á.

E. Ö. A.

SLÖKUN ER FYRIR ALLA

Menn verða samdauna spennu og
hætta að greina í sundur spennu og
slökun, verða ónáemir fyrir áreiti sem vekur
spennu, og spennt ástand fer að þykja
eðlilegt.

Spenna einkennist af því að rísa fljótt og
dvína fljótt. Hins vegar finnst mönnum
spennan vera stöðug vegna áreita sem
koma hvert í kjölfar annars.

Ekki þarf slökun að nást við að lesa blöð
eða horfa á sjónvarp. Margir upplifa hins
vegar slökun við að sitja í einrúmi í kirkju
þar sem ríkir friður og ró.

Allir ættu að geta stundað slökun, óháð
trúarbrögðum.

Helstu heimildir:

- Benson, H. (1975). The relaxation response. Glasgow: William Collins Sons & Co. Ltd.
Hawton, K., Salkovskis, P.M., Kirk & Clark, D.M. (1989) Cognitive Behaviour Therapy for Psychiatric Problems: A practical Guide. Oxford: Oxford University Press.
Jacobson, E. (1978). You must relax: Practical methods for reducing the tensions of modern living (5. útgáfa). New York: McGraw - Hill Book Company.
Jóhanna S. Sigurðardóttir: Slökun í sjúkrahjálfun. B.S. verkefni, Háskóli Íslands, júní 1987.
Linden, W. (1990). Autogenic training: A clinical guide. New York: The Guilford Press.
Mind and body, Newsweek, 4. okt. 2004, 49-62.
Payne, R.A. (1995) Relaxation Techniques: A Practical Handbook for the Health Care Professional. Edinburgh: Churchill Livingstone.
Sculzt, J. H. (1968). Hvíldarþjálfun (Yngvi Jóhannsson, þýddi). Reykjavík: Ísafoldarprentsmiðja.
Öst, L. G. (1992). Tillämpad avslappning: Manual till en beteendeterapeutisk coping - teknik, Stokk-
holmur: Lars-Göran Öst.

Grein eftir dr. **Eirík Örn Arnarson** for-
stöðusálfræðing á Landspítala – háskóla-
sjúkrahúsi og dósent í sálfræði við lækna-
deild Háskóla Íslands. Hann hefur skrifað
margar greinar í Heilbrigðismál.

