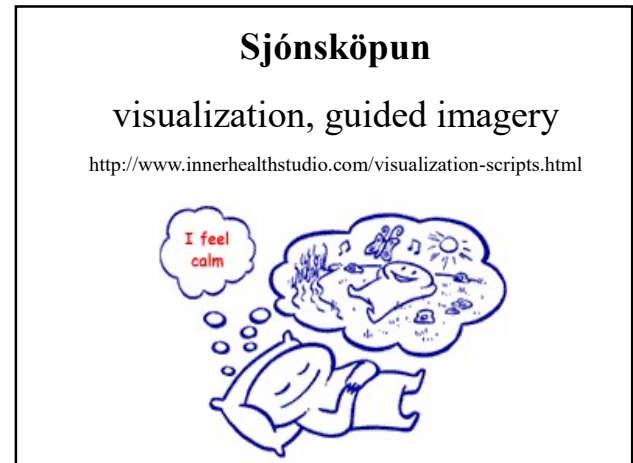




1



2

Sjónsköpun - aðferðir

- Gott að byrja með slökun

Sjónsköpun

Myndir kallaðar fram í hugann:

- sjálfskapað, einstaklingurinn sér sjálfur fyrir sér
- meðferðaraðili er leiðandi, t.d. lesinn fyrirfram ákveðinn texti
- sjónsköpun í samvinnu (samtal) á milli meðferðaraðila og einstaklingsins



3

Nýta mörg skynfæri

heyrn

sjón

lyktarskyn

snertingu

bragðskyn

reynslan getur verið skynjuð án orða



4

Dæmi um sjónsköpun

Skapaðu ímyndir í huganum:

Dæmi:

Ímyndaðu þér að þú sért stödd/staddur á stað úti í náttúrunni þar sem þér líður vel og þú ert örugg/ur. Skynjaðu hvernig þér líður þarna.



Upplifðu – finndu í líkamanum!

5

Margvíslegir notkunarmöguleikar

- Breyta líðan, slaka á
- Dreifa huganum frá óþægilegum aðstæðum
- Endurupplifa styrkjandi atburði
- Bæta árangur (íþróttamenn, ræðumenn)
- Bæta heilsufar

6

Slökun fyrir aðra

Veiku fólki finnst gott að slaka á og að fá frí frá aðstæðum

Æfðu vel tvær mismunandi aðferðir td. vöðva og leiðsluslökun. Öndunaræfingar.

Ekki ætla þér of flókna meðferð – viss um að þú ráðir við

Undirbúa að það geti orðið truflanir

Gættu þess að það fari vel um þig og þú sért í jafnvægi

Taktu eftir merkjum frá sjúklingnum

7

Sérhæfð slökun fyrir skjólstæðing

Líkamleg óþægindi: Slökun. Aðlöguð hvíldarþjálfun. Athyglinni beint að svæðinu sem vinna á með/ eða ekki. Blóðflæði mun aukast á svæðinu. Notað þekkingu þína í líffæra- og lífeðlisfræði. Markviss öndun.

Verkir: Auka velliðan í líkamanum með slökun. Beina athyglinni annað. Sjónsköpun: Anda verkjunum í burtu. Sjónsköpun: Auka flæði endorfina inn á verkjasvæðið.

Svefn: Leiðsluslökun, tala hægt í takt við útöndun. Beina athyglinni að velliðan og því hlutlausu sem hann skynjar (s.s. rúmið þægilegt, koddinn mjúkur). Vísu hugsunum í burtu.

Einstaklingur í uppnámi: Haltu ró þinni. Anda með honum. Hlusta og gefa honum samveru. Beina athyglinni svo að e-u hlutlausu, t.d. hvernig hann situr í stólnum og telja önduna eða skyndislökun.

Innri spenna, kvíði: Róandi öndun. Sjónsköpun. Slökun í 20 mín.

8

Í slökun er athyglinni beint inn á við

- Draga úr utanaðkomandi áreiti: „Ytri hljóð skipta ekki máli“
- Orkan fylgir athyglinni, beina athyglinni að því sem þarf að vinna með eða að upplifa góða reynslu
- Gefa góðan tíma til upplifunar
- Fallegt, jákvætt eða hlutlaust orðaval
- Notað uppbyggjandi orð, setningar. Jákvæðar staðreyndir.

9

Máttur orða á vatn

Takk fyrir

Ég hata þig



10

Ástæður fyrir notkun sál-líkamlegra meðferða

- sjúklingur kynnist aðferð til að hafa áhrif á líðan sína
- gefur tækifæri til að njóta velliðanar
- dregur úr ýmsum aukaverkunum, einkennum
- þar sem lyf/aðrar aðferðir duga ekki
- nálægð, virðing fyrir einstaklingnum (heildræn nálgun)
- rannsakaðar aðferðir, skaðlausar, árangursríkt, ódýrt

Lilja Jónasdóttir

11

Æfðu slökun daglega, 20 mín á dag

Ómetanlegt að kunna

Góð áhrif á líkama, huga, tilfinningar og hugsanir



12