

IRANKIS. "Reikia atrasti savo būdą atsipalaiduoti, kad pabūtumei su savimi, aš tik įduodu žmogui įrankį, mokydama autogeninės treniruotės", - sakė psichologė Inna Viršilienė.



Elmanto CHACHLOVO nuotr.

# Mokosi pažaboti stresą

**K**laipėdos krašto socialinių darbuotojų asociacija bendradarbiauja su VšĮ Klaipėdos psichikos sveikatos centru, kuris socialiniams darbuotojams organizuoja autogenines treniruotes. Pasirodo, šių labai reikia vienos rizikingiausių profesijų atstovams.

**Ivona ŽIEMYTĖ**  
ivona@ve.lt



Autogeninė treniruotė - atsipalaidavimo metodas, padedantis atsiriboti nuo aplinkos, "persijungti", nuramina susijaudinus, malšina stresą. "Kodėl šių treniruotė reikiama socialiniams darbuotojams?" - paklausė Klaipėdos krašto socialinių darbuotojų asociacijos pirmininko Sauliaus Liekio.

## Rizika ir stresai

"Socialinio darbuotojo profesija yra viena pavojingiausių, jis rizikuoja savo fizine ir psichologine sveikata, savo darbe patiria stresą. Būna įvairių situacijų. Kartais su šeimos ir vaiko gerovės centro specialistais ir vaikus prievarta tenka paimti iš šeimos, kai vaikai neprižiūrimi ar skriaudžiami. Kai kurie klientai - agresyvūs, priešiški nusiteikę prieš socialinius darbuotojus. Dalis klientų dėl psichikos ligos gali elgtis neprognozuojamai. Mes dalyvaujame vežant žmogų į psichiatrijos ligoninę, padedame policininkams ir medicinos darbuotojams juos išvesti. Tada jie gali ir užsimoti, ir smogti, ir paleisti į mus kokią sunkų daiktą. Koleges yra ir apsparde, apspjove, iškeikę, joms nekart grasino. Socialinis darbuotojas nori padėti, bet svaigalų ar narkotikų paveiktas

arba asocialus žmogus ant jo išlieja pyktį ir pagiežą. Būna, iš kalėjimo grįžusį aplankai, o jis užrakina buto duris, ir nežinai - išleis ar neišleis. Jie visai manipuliuoja, bando įbauginti ar paveikti. Be to, tenka išklausti daugybę nelaimingų, liūdnu istorijų, - pasakojo Saulius Liekis, kurį patį vienas klientas buvo užpuolęs su kirviu.



**Socialinis darbuotojas neapsaugotas nuo savo klientų priešiškumo ar net fizinio bei psichologinio smurto, todėl mes ieškome stresų įveikos būdų.**

**Saulius LIEKIS,**  
Klaipėdos krašto socialinių darbuotojų asociacijos pirmininkas

Anot socialinių darbuotojų, kad ir esi išmokęs susitvarkyti įvairiose situacijose, vis tiek išgyveni stresą. Pasak S. Liekio, nėra tokios statistikos, kiek socialinių darbuotojų serga depresija, bet iš tikrųjų yra nemaža tikimybė, kad jie gali susirgti. Arba turėti rimtesnių sveikatos sutrikimų. "Kai tave nepelnytai iškoneveikia, apvagina, dar kuo apkaltina, tu parėjęs į darbą gali užsisklęsti ir verksti, ir nebenorėti dirbti. Todėl dar prieš kelis metus iš Klaipėdos savivaldybės gavus lėšų, klausėmės psichologės pasikaitu apie tai, kaip kovoti su stresu socialiniame darbe. Manau, kad dabar stresui įveikti pasitarnaus ir autogeninės treniruotės", - sakė

Saulius Liekis.

## Stresas kartais "veža"

"Ar savižtaiga išsiugdyti gali kiekvienas žmogus, ar kiekvienam tinka darbas grupėje?" - paklausė autogeninių treniruotė mokančios Klaipėdos psichikos sveikatos centro medicinos psichologės Innos Viršilienės.

"Reikia treniruotis, reikia laiko: geriausia tai daryti du tris kartus per dieną. Tam, kad pasiektume optimalų efektą, pagerėtų savijauta. Žmogus yra tinginys, jis nori viską pasiekti greitai, kas po ranka ir reikėtų kuo mažiau pastangų. Autogeninė treniruotė reikalauja dėmesio, susikaupimo, trunka ilgiau negu surūkyti cigaretę. Pagaliau tai yra sugebėjimas pabūti su savimi", - sakė psichologė.

Anot psichologės I. Viršilienės, griežtų taisyklių nėra, yra tam tikra pratimų seka, geriausia jos ir laikytis. "Apšilimui klausytojai gauna pirmąją užduotį: iš plastilino lipdo kažkokį daiktą, simbolizuojantį susikaupusią problemą, ir

duoda apžiūrėti kitiems. Įvertinę stresą ir dirgiklius, pradėdame nuo kvėpavimo pratimų, paskui yra teisė rinktis: treniruotis pasitelkus vaizduotę, pojūčius arba atpalaiduoti raumenų įtampą. Mokomės kvėpuoti, pajusti šilumos poveikį, "lipti laiptais".

Veiksmų realių nėra, situacija nesikeičia, bet kiekvienas turi galimybę po treniruotės ramiau į ją pažūrėti ir įvertinti. O tada gali imtis ir aktyvios veiklos, susidaryti planą, jį vykdyti, keisti savo požiūrį. Tai yra graži įžanga į tolimesnius veiksmus. Kai ramiai apsvares užvelgi į problema iš šalies, adekvačiai įvertinęs gali imtis nuoseklių veiksmų. Tada pasieki rezultatą", - teigė pokalbininkė.

Autogeninės treniruotės gali būti ir individualios. Tik iš pradžių specialistas turėtų "įduoti įrankį", o kaip juo naudosis žmogus, priklauso nuo savarankiško darbo. Psichologė pastebėjo, kad vyrams labiau patinka aktyvesnės treniruotės, raumenų įtampos atpalaidavimas. Moterims labiau patinka lavinti vaizduotę nei atstatyti fizines galias.

Psichologė pritarė, jog stresas turi žmogui ir teigiamą naudą: mobilizuoja jėgas, skatina kūrybingumą, proto lankstumą. Stresas yra viena iš varomųjų jėgų, tačiau stresų būna įvairių.

"Jeigu žmogus įvertina savo resursus, jėgas, ir mato, kad jų pakaks situacijai įveikti, tada - adrenalinas, energijos antplūdis. Tada situaciją įvertinti kaip iššūkį. Tačiau jeigu žmogus jaučia, jog stresas yra daug didesnis, negu jis turi jėgų darbui atlikti, jo galimybės sumenkėja. Reikia pasirinkti gerą streso įveikimo būdą pagal žmogaus poreikius. Užduodu klausytojams ir "namų darbus". Žmogus vis geriau išmoksta pajusti savo kūno poreikius, emocijas. Gyvenimo tempas greitas, laiko sau kaip ir nėra, o kai žmogus įpranta atlikti autogenines treniruotes keletą kartų per dieną, to laiko sau ir tikram poilsiui jis jau sugeba atrasti", - sakė pokalbininkė.



## INFORMACIJA

Autogenines treniruotes - savižtaiga besiremiančią atsipalaidavimo techniką - pagrindė ir 1927 metų balandžio 30 dieną pristatė Berlyno psichiatrijas Johanas Hainrichas Šulcas, remdamasis hipnozės teorija. 1932 metais jis išleido knygą apie autogenines treniruotes. J. H. Šulcas pastebėjo, kad daugelis žmonių, pasitelkę vaizduotę, gali giliai atsipalaiduoti. Įsivaizduodami šilumos pojūtį, tarkime, rankose, žmonės iš tikrųjų pajunta odos paviršiaus temperatūros padidėjimą. Tai galima užfiksuoti, kadangi aukštesnę kūno temperatūrą tam tikrose kūno dalyse skatina suaktyvėjusi kraujotaka, kai dėmesys sutelkiamas į vieną objektą.