

Lõõgastusega kõrge vererõhu vastu



Sirli Kivisaar, psühhoterapeut ja koolitaja
www.vianaturale.ee

Inimesed on otsinud oma terviseprobleemidele leevendust lisaks tavameditsiinile väga paljude erinevate praktikate kaudu. Vererõhu langetamiseks on kasutatud erinevaid lõõgastustehnikaid ning on proovitud ka teaduslike uurinutega nende toimet tõestada. Juba eelmise sajandi seitsmekümnendatest tehtud uuringud on kinnitanud lihaste süvalõõgastuse (1), meditatsiooni (2, 3) ja hüпноosi (4, 5) positiivset toimet vererõhule. Ka hilisemad uuringud on näidanud lõõgastuse vererõhku langetavat toimet (6, 7). Lõõgastuse mõju vererõhule on uuritud ka inimeste töökohal, kuna just töökeskkond on peamiseks stressiallikaks inimese elus. Erinevate lõõgastustehnikate kasutamine on tõepoolest aidanud langetada tööstressist tingitud kõrget vererõhku (8). Kõrgenenuks peetakse vererõhku, mis korduvatel mõõtmistel ületab normiks peetava piiri – süstoolne (ehk rahvakeeli ülemine vererõhk) <140 ja diastoolne (rahvakeeli alumine vererõhk) <90 mmHg. Meditatsioonil, hingamisharjutustel ja lõõgastusel on vererõhule märkimisväärne mõju,

näiteks erinevates uuringutes saavutati süstoolse vererõhu langus keskmiselt 10,7 mm Hg ja diastoolse vererõhu langus 6,4 mm Hg (9,10).

Kuigi lõõgastustehnikate kasutamine vererõhu langetamisel on paljulubav, ei ole sellest saadav abi kõikidel juhtudel piisav. Kõige rohkem sõltub lõõgastumise mõju sellest, kui hästi inimene lõõgastustehnikad omandab ning kui võrd on ta valmis neid igapäevaelus rakendada. Alati ei pruugi aga vererõhu tõus olla põhjustatud ainult liigsest pingest, mille leevendamisele lõõgastus- ja hingamistehnikad suunatud on. Vaatamata sellele ei tee kellelegi liiga seda lihtsat ja kasulikku lähenemist katsetada. Oskus lõõgastuda aitab stressist ja liigsest pigest tingitud terviseprobleeme ennetada ning samas ka keeruliste olukordadega toime tulla.

Kuidas siis ennast aidata?

Alusta sellest, et leia endale mugav koht, kus saaksid rahulikult lõõgastuda. Selleks kohaks võib olla kas voodi või diivan, kus saad lamada, või mugav tugitool. Hea oleks, kui saaksid toetada kuhugi oma pea ning tugitooli lamavasse asendisse lasta. Hoolitse selle eest, et sind ümbritseks vaikus ja rahu. Lõõgastuse süvendamiseks võid panna mängima ka rahuliku ja lõõgastava enda maitsele sobiva muusika. Hiljem, kui oled omandanud oskuse oma keha täielikult lõõgastada, saad seda kiiresti teha ka keskkonnas, kus võib olla palju segavaid faktoreid.

Alusta esmalt iseenda keha tundmaõppimisest – seda nii pinge- kui ka lõõgastusseisundis. Olles end mugavalt sisse seadnud, sulge silmad. Just suletud silmadega on kõige parem keskenduda iseendale ja oma kehas toimuvale. Alustuseks jälgi oma hingamise rütmi. Lihtsalt pööra tähelepanu hingamisele. On see kiire või aeglane? Jälgi oma mõtete ja meeltega, kuidas sisse hingates rinnak tõuseb ja välja hingates jälle langeb.

Olles mõne hingetõmbe jooksul oma hingamisrütmi jälginud, pööra tähele-

panu kätele. Kuidas tunnevad ennast sinu käed? Pinguta oma käelaba ja seejärel lödvesta. Tee seda esmalt ühe käega ja siis teisega, seejärel mõlema käega korraga. Kuidas sinu käsi ennast lõõgastununa tunneb? Seejärel aja oma sõrmed harali ning järgmisena lõõgasta need. Seda tee taaskord mõlema käega eraldi ja siis lõpuks mõlemaga korraga. Ka teiste kehaosade puhul järgi sama pingestamise ja lõõgastamise mustrit. Painuta oma rannet sissepoole, väljapoole, lase lödvaks. Ja sama teise randmega. Pingesta oma õlavarre lihased, seejärel lödvesta need. Liigu edasi õlgade juurde. Tõsta õlg ette, taha, üles...lödvesta. Õlgu lödvestades tunned, kuidas käsi muutub raskeks, käelaba ja sõrmed on lödvad, pehmed nagu vaja. Painuta pead ette, taha, paremale, vasakule, lase kael lödvaks ning peal puhata.

Liigu edasi näo juurde. Tõsta kulmud hästi kõrgele, lase need taas alla, lõõgasta. Järgmisena vaata kinniste laugude taga oma silmadega kõrgele üles, alla, paremale, vasakule ja seejärel lõõgasta silmad. Suru keel vastu alumisi hambaid, vastu suulage, pista keel suust nii pikalt välja kui saad, tõmba see suhu tagasi ja seejärel lase keelele lõõgastuda. Aja huuled torusse, siis lödvesta. Pigista järgmisena kokku oma hambad, seejärel tee suu lahti, pane taas kinni ning lõõgasta oma lõualihased, lastel alalõual vajuda just niisugusse asendisse nagu see tahab. Kui sinu nägu on tõeliselt lõõgastunud, siis peaks sinu alalõug kergelt rippuma ja keel on vabalt vastu ülemisi hambaid, pilk suunatud alla ja sissepoole.

Järgmisena liigu lõõgastumist harjutades edasi oma rindkere juurde. Kui istud tugitoolis, siis suru end ettepoole käärasse, langetades pea, käed lödvalt rippumas. Painuta ennast seejärel paremale, siis vasakule ja lõpuks tõsta end lõõgastunult tagasi tugitooli seljatoe toetavasse rüppe. Kui teed harjutust lamades, siis kergita oma keha ja lase taas alla vajuda. Järgmisena suru sisse hingates kõht hästi suureks, siis tõmba

TOITUMISTERAAPIA

hästi sisse ja seejärel lõõgasta. Suru istudes jalgu vastu maad või lamades kanda vastu voodit, pinguta reielihasid, seejärel lõõgasta. Pinguta varbaid allapoole, ülespoole, lõdvesta.

Nüüd oled õppinud võrdlevalt tundma oma keha pigeseisundit ja lõõgastunud olekut. Püüa keskenduda oma keha täielikule lõõgastamisele. Võid seda teha kehas uuesti ringkäiku tehes, alustades hingamise rütmi jälgimisest. Püüa järgmised hingetõmbed teha natuke sügavamad ja aeglasemad, liikudes oma meeltega edasi käte juurde, sealt õlgadesse, kaela, näo juurde, rindkere juurde.... Igal kehaosal peatudes püüa seda veelgi rohkem lõõgastada.

Lõõgastamise abimehena võid kasutada ka mitmesuguseid kujutlusi. Näiteks kujutada ette seda, kuidas oled jahedas ruumis, kus puhub jahe tuuleõhk. Sinu ees on vann, milles aurab soe vesi. Oma kujutlustes pista vannivette oma jalga, siis teine, lasku vaikselt istuli, tundes, kuidas vannivesi sinu jalgu ja alakeha soojendab. Seejärel pista vette oma käed ja lase ennast aeglaselt kuni kaelani vette. Tunnetava vannivee soojendavat ja lõdvestavat mõju oma kehale ja seda, kuidas vesi sind kannab. Lase endal oma kujutluspildis mõnuleda ja lõõgastuda.

Abi võib olla sellest, kui saad endale salvestada juhised lõõgastamiseks, sal-

vestust kuulates on nende järgi lihtsam lõdvestuda.

Kui tunned, et jääd enda aitamisega hätta, siis ära karda lõdvestusmeetodite omandamiseks teiste abi kasutada. Sind võib selles aidata psühhoterapeut (nt hüpnooteraapiat või kognitiiv-käitumisteraapiat õppinud spetsialist). Abi võid saada ka jooga- ja meditatsioonitehnikatest, mida juba enamuses Eesti linnades juhendaja käe all õppida saab.



1. Taylor, C., Farquar, J., Nelson, E., Agras, W., „Relaxation therapy and high blood pressure”, Archives of General Psychiatry, 34, 339 – 342 (1977)
2. Benson H, Rosner BA, Marzetta BR, Klemchuk HP, „Decreased blood pressure in borderline hypertensive subjects who practiced meditation” J Chronic Dis, 27(3):163–169 (1972)
3. Wallace R. K., Benson H. ”The Physiology of Meditation”, Scientific American, vol. 226, N 2 84-90 (1972)

4. Barabasz, A. & McGeorge, C.M., „Biofeedback, mediated biofeedback and hypnosis in peripheral vasodilation training”. American Journal of Clinical Hypnosis, 21, 23-37 (1978)
5. Friedman, H., Taub, H.A., „A six-month follow-up of the use of hypnosis and biofeedback procedures in essential hypertension: A brief communication.” International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 30, 4-8.
6. Linden W, Lenz JW, Con AH.” Individualized stress management for primary hypertension: a randomized trial” Arch Intern Med. Apr 23, 161(8):1071-80. (2001)
7. Yucha C.B., Clark L., Smith M., Uris P., LaFleur B., Duval S., „The effect of biofeedback in hypertension on” Appl Nurs Res. Feb;14(1):29-35 (2001)
8. McCraty R., Atkinson M., Tomasiño D., „Impact of a workplace stress reduction program on blood pressure and emotional health in hypertensive employees”. J Altern Complement Med 9:355–369 (2003)
9. Schneider Robert H., Alexander Charles N., Stagers Frank., Rainforth Maxwell., Salerno John W., Hartz Arthur, Arndt Stephen., Barnes Vernon A., and Nidich Sanford I., „Long-term effects of stress reduction on mortality in persons ≥ 55 years of age with systemic hypertension”. Am J Cardiol, 95:1060–1064 (2005)
10. Paul-Labrador M., Polk D., Dwyer JH., et al. „Effects of randomized controlled trial of transcendental meditation on components of the metabolic syndrome in subjects with coronary heart disease”. Arch Intern Med, 166:1218–1224. (2006)

