

Metriz Stress: Klas relaxasyon pa intènet

Se Marc Zukerman, PhD ki fè klas la

Joanne Camille, MA
CDN

Clinical Directors Network

Vizite paj intènet nou sou: www.cdnetwork.org, pou kapab
enscri'w pou resevwa tout prochen pwogram yo

enscri'w nan lis email CDN pou yo ka fè'w kon'n program yo ak
tout lòt aktivite: email CME@CDNetwork.org . Lè wap voye e-
mail la, écri "subscribe" nan koté ki mansyonè "subject" la.



Application for CME credit has been filed with the American Academy of Family Physicians. Determination of credit is pending. The AAFP is accredited by the Accreditation Council for Continuing Medical Education (ACCME) to sponsor Continuing Medical Education.

Remake byen s'il vou plè

Ekzèsis relaxasyon sa yo fèt pou ede ou vinn kam, yo ede byen-èt emosyon ak fizik ou. Lè wap pratike yo regilyèman, teknik sa yo ka vinn trè efektif pou bese strès e fasilite'w fè progrè nan efò ke wap fè. Malgre ke teknik sa yo jeneralman pa met vi'ou an danje, pafwa gen moun ki sibi san sansasyon ki pa nesesèman gen anyen pou'l wè avèk relaxasyon. Si'w santi yon reyaksyon ou byen yon sansasyon inkonfòtab nan moman ekzèsis la, suspann fè li, kite zye ouvè, chita trankilman pandan ké lot moun yo ap kontinye sesyon wan. Nenpòt kalte reaksyon ke ou ta santi pandan wap fè ekzèsis sa yo, li ta bon pou pataje esperyans lan ak terapis la pou yo ka konnin si « rélaxasyon » se yon strateji ki kapab ede byen-èt emosyon ak fizik ou pi devan.

Respirasyon Profon

(Yon respirasyon ki soti jisk'anba lonbrik ou)

- Konsantre'ou sou yon respirasyon lan, tou dousman.
- Konsantre'w sou respirasyon ki soti nan vant ou, men pa nan lestomak ou
- (Respirasyon nan lestomak ba'w anksyete)
- Konte ka ede'w ralanti vitès respirasyon'ou

Program sa'a pa fet ni pou dyagnostike, ni pou trete, ni pou anpeche oubyen géri okenn maladi

Imaj Vizyèl

- Ak imaj mantal yon payizaj trankil ki akonpaye ak relaxasyon profon ka ede'w jwenn yon pi bon rélaxasyon.
- Imaj mantal la kapab se yon deskripsyon oratè ya fè ou byen li kapab pwòp chwa'w.
- Kontinyé konsantre'w sou respirasyon profon, tou piti, respirasyon ki sot nan vant ou.

Program sa'a pa fèt ni pou dyagnostike, ni pou trete, ni pou anpeche oubyen géri okenn maladi

Progresif Relaxasyon Misk

- Sistèm pou relaxe plizyè group misk ou fè yo rès
- Lè misk yo relax, ou vin'n santi ké kò'ou repon'n a relaxasyon wan imediatman
- 4 group mik :
 - bra/men
 - tèt/kou
 - estomak/zepol/do/vant
- (ekzanp : si'w fè tòso'w rès, eksepte bra'w)

Progresif Relaxasyon Misk

- Fè kò'w rès pou 4 a 5 segond, lè'm di : rès « NOW » (kounye ya)
- Fè kò'w soupl, lè'm di « relax »
- Respire nòmalman
- Yon moun kap soufri ak nenpòt kalite doulè kronik dwé fè misk yo rès lejèman, oubyen yo ka sinpleman imajine ke misk yo rès. (pa fè yo rès san kontakte yon doktè)

Trening Otojèn

(otojèn : vle di yon bagay ki fèt pou kont li)

- Mem'm jan ak imaj vizyèl la, gen sèten imaj,panse ak mo ke'w di ki ba'w sèten filing (i.g., relaxasyon)
- Nan otojèn la (filing ki prodwi pou kont li), nou sèlman ka repete kèlke mo ou fraz plizyè fwa pou'n ka genyen yon sansasyon fizik oubyen emosyonèl spesifik
- Itilize respirasyon profon (respirasyon ki sot anba vant ou) lè wap fè otojèn nan
- Si ou pa renmen yon mo oubyen yon fraz ke'm chwazi, ou kab chwazi pa'ou
- Pandan map kondwi'w nan sesyon otojèn la, rete trankil, kontinye respire epi repete mo/fraz ke map di ya an silans

Vizite www.CDNetwork.org pou kapab inskri'w pou pwochen pwogram (webcasts) yo :

- . Revizyon sou la roujòl
- . VIH (HIV) f nitrisyon
- . Kontwòl Kòlè
- . Anemi falsifòm (sickle cell anemia)
- . Grip
- . E plis lòt bagay

Enskri'w nan lis email CDN pou'w ka resevwa tout pwochen pwogram (webcasts) ak tout lòt aktivité : email CME@CDNetwork.org ak « subscribe » nan liy « subject » mesaj la.