

Skynörvun/grounding

Leiðbeiningar fyrir aðstandendur

Iðjuþjálfun BUGL



Snerti, hreyfi- og stöðuskyn

Líkamsvitund er tilfinning fyrir líkama og afstöðu líkamshluta hvers til annars. Við líkamlegan þroska lærum við að hafa stjórn á fín- og grófhreyfingum, halda jafnvægi og læra að nota líkamann í tengslum við umhverfið. Sem dæmi má nefna að hreyfa líkamann án þess að rekast í, grípa og kasta, miða og hitta, opna hurð með lykli, þræða, telja peninga og þess háttar.

Í snertiskyni eru snertiskynsfrumur dreifðar um allan líkamann í húð og slímhúð. Snertiskynið er mikilvægt fyrir taugalíffræðilega þróun og hefur áhrif á líkamlegan og tilfinningalegan þroska. Það gerir okkur kleift að túlka léttu snertingu, þrýsting, hita, sársauka og titring í gegnum húð.

Með snertiskyninu rannsökum við og upplifum áferð og lögun hluta, atlot og mjúka snertingu eða sársauka eftir meiðsl. Þannig lærir einstaklingurinn að þekkja eigin líkama og umhverfi sitt.

Hreyfi- og stöðuskyn túlkar skynáreiti frá vöðvum, liðum og öðrum innri vefjum sem veita upplýsingar um stöðu líkamans eða afstöðu mismunandi líkamshluta innbyrðis. Hreyfi- og stöðuskyn er undirstaða líkamsvitundar.

Skynjun

Skynúrvinnsla er eiginleiki til að skynja, túlka, flokka og vinna úr skynáreitum í daglegu lífi. Skynáreiti eru numin af augum, eyrum, húð, munnni, nefi, jafnvægi, vöðvum og liðum og er einstaklingsbundið hvernig þau eru numin.

Í skynörvun er leitast við að gera einstaklinginn meðvitaðan um ástand hugar og líkama, bæta sjálfsmynd, minnka kvíða og streitu og kenna mismunandi aðferðir við slökun. Í skynörvun er einnig leitast eftir að bæta jarðtengingu og líkamsvitund með því að áreita hreyfi- og stöðuskynið sem er undirstaða líkamsvitundar.

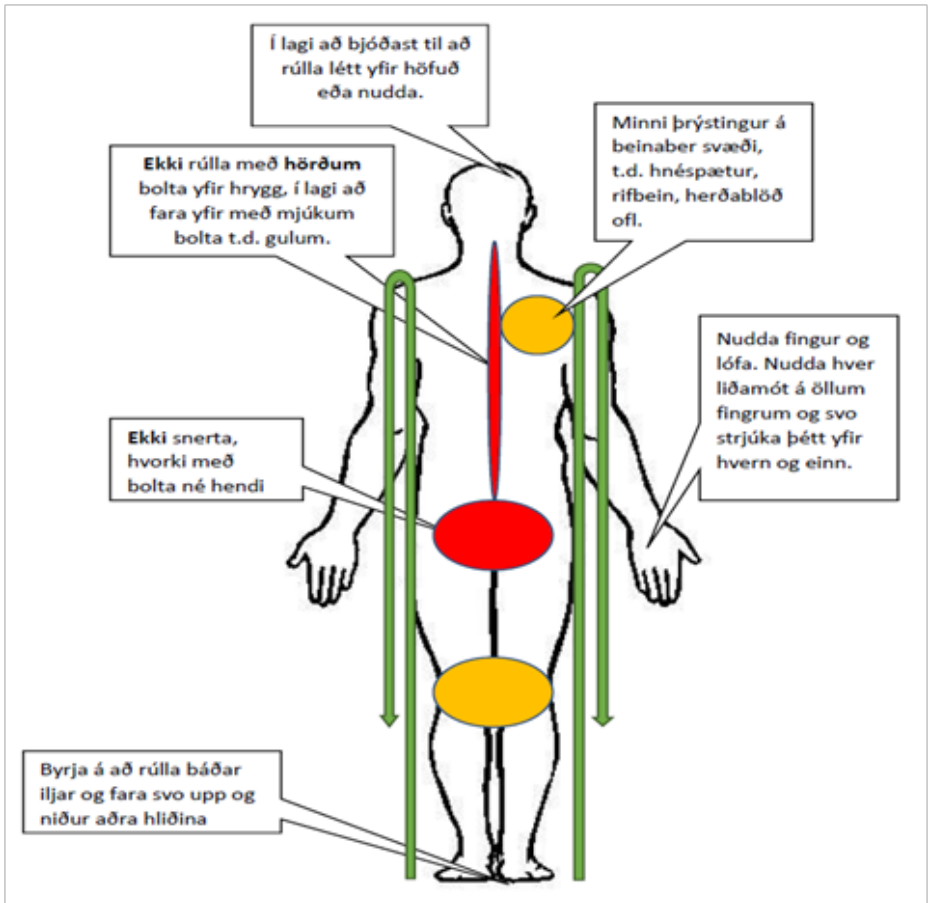


Markmiðið með skynörvun er m.a. að:

- Auka meðvitund um eigin líkama
- Bæta sjálfsmynd
- Minnka kvíða og streitu
- Örva tilfinningu fyrir líkamanum og umhverfinu
- Afmarka líkamann, hvar byrjar hann og endar
- Bæta jafnvægi milli líkama og umhverfis
- Losa um spennu
- Auka vellíðan

Skynörvun, aðferð

- Legið er á kviðnum á bekk, teppi sett yfir ef einstaklingurinn vill (upplifun af boltunum breytist eftir því hvernig teppið er og eins eftir fötum viðkomandi) og þúði undir fætur. Þar til gerð slökunartónlist er spiluð ef vilji er fyrir hendi og gætt er að sú tónlist hafi ekki tengingu við daglegt líf, svo sem uppáhalds tónlist, sungin lög og/eða vinsæl lög.
- Bolta er rúllað eftir bakhliðinni en viðkvæmum svæðum sleppt (s.s. rassi).
- Algengt er að þrír boltar séu notaðir (en alltaf gefið val), harður, lítill mjúkur og stór mjúkur svo sem mest svæði sé örvað. Gæta þarf vel að því að fara laust með harða boltanum yfir liðamót og hrygg. Stundum vill einstaklingurinn mýkri bolta á bakið og því er best að spyrja þegar að því kemur.
- Sú hendi sem ekki er að rúlla boltanum verður alltaf að liggja þétt á líkama á viðeigandi stað. Ekki strjúka lausri hendi eftir líkamanum, alltaf að lyfta og færa á milli staða.
- Gott er að hafa þéttan þrýsting á vöðvamiklum svæðum en passa þrýstinginn á beinaberu svæðunum. Því mýkri sem boltinn er því meiri þrýsting má hafa. Alltaf að hafa í huga líkamsástand einstaklingsins og hvað hann þolir af þrýstingi á húð, vöðva, taugar, æðar ofl.
- Ekki alltaf hægt að gera ráð fyrir að einstaklingurinn vilji nota sama bolta og síðast og því er gott að spyrja. Minna reglulega á að láta vita ef bolti er óþægilegur, stundum þarf bara meiri þrýsting eða minni með sama bolta.
- Hægt er að rúlla boltanum hratt eða hægt, en passa upp á að boltinn fari yfir allt það svæði sem hann mögulega kemst yfir, fyrir utan rauð svæði sem sýnd eru á myndinni og einstaklingurinn hefur tiltekið að hann vilji ekki láta snerta. Skynörvunin á að taka u.þ.b 20 mínútur. Ef einstaklingurinn er mjög lítill og grannur gæti þurft að gera hægar og þá hraðar með stærri einstakling.



Boltarnir fást m.a. á eftirfarandi stöðum:

Altis

Bæjarhraun 8, 220Hafnarfirði

<http://altis.is/>

Sími: 510-2030

Eirberg

<https://eirberg.is>

Stórhöfða 25, 110 Reykjavík

Sími: 569-3100

Kringlunni 1. hæð

Sími: 569-3150

ABC skólavörur

Stangarhyl 5, 110 Reykjavík

<http://www.abcskolavorur.is/>

Sími: 588-0077



LANDSPÍTALI

ÚTGEFANDI:

LANDSPÍTALI, IÐJUPJÁLFUN Á BUGL

ÁGÚST 2018 - 2. ÚTGÁFA

HÖFUNDAR:

IÐJUPJÁLFAR Á BUGL

ÁBYRGÐ:

YFIRIÐJUPJÁLFI Í GEDENDURHÆFINGU LSH

PRENTUN: FJÖLRITUN Á KLEPPI

LJÓSMYND: SHUTTERSTOCK

HÖNNUN: SAMSKIPTAEILD LSH