

# PRASME — STRESA IZTURĪBA

## RĪKS - Progresīva muskuļu relaksācija (PMR)



### 1) RĪKA APRAKSTS

Progresīvā muskuļu relaksācija (PMR) ir metode, kas ietver katras ķermeņa muskuļu grupas sasprindzināšanu un pēc tam atslābināšanu. Šī metode palīdz atpazīt fiziskās sajūtas, kas saistītas ar stresu un relaksāciju.

Laiks: 15 minūtes

### 2) RĪKA MĒRĶI

- Identificēt un samazināt ar stresu saistīto fizisko spriedzi.
- Palielināt izpratni par fiziskām sajūtām un stresa izraisītājiem.
- Uzlabot spēju ātri atpūsties stresa situācijās.
- Veicināt vispārējo fizisko un garīgo relaksāciju.

### 3) RĪKA SAISTĪBA AR PRASMI

PMR tieši uzlabo stresa toleranci, mācot dalībniekiem apzināti atslābināt savu ķermeni un prātu, kas ir būtiski, lai efektīvi pārvaldītu stresu un uzturētu garīgo veselību, kā aprakstīts stresa vadības apmācību vadlīnijās.

### 4) RESURSU MATERIĀLI

- Ērts apģērbs un paklājiņi gulēšanai.
- Vadīti PMR audio ieraksti vai skripti.
- Klusa, ērta telpa, kas ir pietiekami liela, lai dalībnieki varētu izstiepties.

### 5) KĀ PIEMĒROT RĪKU

1. solis: apgulieties vai apsēdieties ērtā pozā un aizveriet acis.
2. solis: pakāpeniski sasprindziniet katru muskuļu grupu apmēram piecas sekundes un pēc tam atslābiniet to 30 sekundes, sākot no kāju pirkstiem un virzoties uz augšu līdz pieri.
3. solis: koncentrējieties uz sajūtu izmaiņām, atslābinot katru muskuļu grupu.
4. darbība: veltiet papildu laiku vietām, kurās ir lielāka spriedze.
5. solis: noslēdziet sesiju ar vairākām dziļām ieelpām, pamanot relaksācijas stāvokli visā ķermenī.



Co-funded by  
the European Union

# PRASME — STRESA IZTURĪBA

## RĪKS - Progresīva muskuļu relaksācija (PMR)

### 6) KO MĀCĪTIES

Dalībnieki iemācīsies noteikt ar stresu saistīto spiedi savā ķermenī un sistemātiski to mazināt, izmantojot relaksācijas metodes, uzlabojot spēju pārvaldīt stresu un uzlabojot vispārējo stresa toleranci.



Co-funded by  
the European Union