

## AVTOGENI TRENING – TEHNIKA UČINKOVITEGA SPOPRIJEMANJA Z ANKSIOZNOSTJO V POST COVIDNEM OBDOBJU

Nevenka Podgornik  <https://orcid.org/0000-0002-5242-656X><sup>3</sup>

Pascale Emily Pečnik  <https://orcid.org/0009-0004-6562-9501><sup>4</sup>

Mineja P. Pulec  <https://orcid.org/0009-0004-0802-8240><sup>5</sup>

Prejem: 1. 6. 2023

Poslano v recenzijo: 7. 6. 2023

Sprejeto v objavo: 13. 9. 2023

**Povzetek v jeziku prispevka:** Obdobje epidemije covid-19 je z omejevalnimi ukrepi poseglo v različne vidike družbenega življenja in vplivalo na psihosocialne posledice ter težave v duševnem zdravju. Izrazil je bil porast težav med mladostniki, med katerimi izstopa anksioznost, ki je poleg depresije ena najbolj razširjenih težav duševnega zdravja v otroštvu in adolescenci. V pričujočem prispevku je avtogeni trening predstavljen kot eden izmed učinkovitih metod spoprijemanja z anksioznostjo v post epidemičnem času, katere uporabnost je v času epidemije raziskovala in potrjevala različna stroka. Pregled literature in virov oz. raziskav potrjuje, da je avtogeni trening učinkovita metoda za odpravljanje anksioznosti, ki se lahko v post epidemičnem času pojavlja tako v šolskem prostoru kot v domačem okolju otrok in mladostnikov. V članku je predstavljena krajša singularna študija primera uporabe avtogenega treninga v kombinaciji s psihoterapijo v primeru postepidemične anksioznosti mladostnice.

**Ključne besede:** avtogeni trening, anksioznost, adolescenca, epidemija, študija primera.

## AUTOGENIC TRAINING - A TECHNIQUE FOR EFFECTIVELY OVERCOMING ANXIETY IN THE POST COVID PERIOD

**Abstract:** The covid-19 epidemic period has reached into different spheres of social life and had a strong and long-lasting impact on psychosocial consequences and mental health problems. Anxiety was marked in the global increase of problems in childhood and adolescence as one of the most prevalent mental health disorders alongside depression. In this article, we present autogenic training as one of the effective methods of dealing with anxiety in the post-epidemic era, whose usefulness has been researched and validated by various disciplines during the epidemic. In the overview of references and researches based on the use of autogenic training in the epidemic, it is admitted that autogenic training is an effective method for suppressing anxiety in the post-epidemic period for both the school and home environments of children and adolescents.

The article represents a short singular case study of using autogenic training in combination with psychotherapy in a case of post-epidemic anxiety in an adolescent girl.

**Keywords:** autogenic training, anxiety, adolescence, epidemic, case study

**JEL Classification:** Health, Education, and Welfare, General Welfare

**Kategorizacija:** Izvirni znanstveni članek

**Korespondenčni avtor:** Nevenka Podgornik

**DOI:** 10.5281/zenodo.11035623

<sup>3</sup> Izr. prof. dr. Nevenka Podgornik, Zasebna psihoterapevtska praksa Dr. Nevenka Podgornik, Nova Gorica, Slovenija, [psihoterapija@nevenkapodgornik.si](mailto:psihoterapija@nevenkapodgornik.si)

<sup>4</sup> Dr. Pascale Emily Pečnik, Društvo za strpne odnose Eksena, Celje, Slovenija, [pascale.emily.pecnik@gmail.com](mailto:pascale.emily.pecnik@gmail.com)

<sup>5</sup> Mineja P. Pulec, študentka Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani, [mineja.pp@gmail.com](mailto:mineja.pp@gmail.com)

## Uvod

Epidemija koronavirusa je posegla v vse pore družbenega življenja in ga v največji možni meri preoblikovala. Povzročila je za nekatere krajše, za druge daljše težave, tako na ravni posameznika, družine, skupnosti, družbe kot gospodarstva (Mastrotheodoros, 2021). Ukrepi kot so omejitve gibanja, zaprtje šol, socialna distanca, omejevanje druženja in drugi so bili na eni strani neizbežni in sprejeti s strani medicinskih strok skoraj po celem svetu, na drugi pa v sebi nosijo močan dolgotrajen psihosocialni vidik posledic na duševno zdravje (Dobnik Renko in dr., 2020). Karantene in drugi omejevalni ukrepi so sprožili številne psihološke odzive. Od razdražljivosti in strahu pred okužbo ali širjenjem okužbe na druge družinske člane, jeze, zmedenosti, frustracije, osamljenosti, anksioznosti, depresije, nespečnosti, do množične tesnobe in stisk zaradi občutka izgube kontrole in obupa, kar je v skrajnih primerih vodilo tudi v samomor (Dubey in dr., 2020). Na obremenitvene posledice koronavirusa so opozarjali in opozarjajo strokovnjaki različnih znanosti. Stroka s področja duševnega zdravja, Centri za duševno zdravje, Nacionalni inštitut za javno zdravje, zdravstveni zavodi, svetovalni centri, Zbornica kliničnih psihologov in drugi, so bili pri tem ves čas dejavni pri osveščanju o psihosocialnih vidikih epidemije in sprejetih omejevalnih ukrepih (Dobnik Renko in dr., 2020).

Na posledice epidemije opozarjajo tudi številne nevladne organizacije. Epidemija je povečala neenakosti in prizadela zlasti najbolj ranljive skupine prebivalstva, kjer imajo pomembno vlogo nevladne organizacije. Za več kot milijardo in pol šolarjev na globalni ravni se je učni proces ustavil in skoraj štiriindvajset milijonov otrok je bilo v nevarnosti, da bodo opustili šolanje in jim bo v prihodnosti onemogočen dostop do izobraževanja. Šolanje na daljavo je izrazito povečalo stopnjo osipa na univerzah in okrepilo izpise ter občutek neuspeha. Pomanjkanje socialnih povezav z vrstniki in visokošolskimi učitelji pa je povzročilo veliko psihično stisko in izolacijo (Le Got, 2022). Ena večjih analiz izobraževanja na daljavo v času prvega vala epidemije covid-19 v Sloveniji kaže na veliko obremenitev tako učiteljev kot učencev. Učitelji vključeni v raziskavo so na primer poročali o večji zahtevnosti poučevanja na daljavo in pogostejšem doživljanju stresa ob poučevanju. Odzivi otrok na epidemijo so različni in odvisni od številnih dejavnikov kot je starost otroka, razumevanje situacije, razpoložljivost in razumevanje informacij, siceršnjega stila in strategij odzivanja v stresnih situacijah, podpora bližnjih in drugih (Dobnik Renko in dr., 2020).

Pri delu z otroki in mladostniki je tako v času epidemije kot v njenih posledicah nujno prepoznavati težave, jih naslavljeni in pomagati vsem prizadetim pri spoprijemanju z njimi. Ena izmed najpogostejših duševnih težav v otroštvu in mladostništvu, ki je v postepidemičnem času v velikem porastu je tudi anksioznost. Gre za multidimenzionalno stanje, ki se izraža tako na fiziološki ravni, v obliki povečane aktivnosti avtonomnega živčnega sistema, potenja, bolečin v trebuhu in podobno, kot tudi vedenjski in kognitivni ravni v obliki maldaptivnega mišljenja (Dobnik Renko, 2020).

Skozi pričujoč prispevek predstavljamo tehniko avtogenega treninga, s katerim si lahko otroci in mladostniki pomagajo pri soočanju z anksioznostjo, ki izvira bodisi iz strahu pred boleznijo, bodisi iz drugih psihosocialnih kontekstov.

## Obdobje adolescence in čustvena stabilnost

Obdobje adolescence je univerzalno razvojno obdobje, ki se začne s puberteto in konča s prevzemanjem odraslih družbenih vlog. Za obdobje adolescence je značilen pospešeni telesni razvoj, vključujoč reproduktivno, spoznavno, čustveno, socialno in moralno zrelost (Marjanovič Umek in Zupančič, 2020). Gre torej za čas, ki je ključnega pomena za številne vidike osebnega razvoja in razvoja identitete vključno z nadaljnjimi cilji, motivacijo in psihosocialno blaginjo (Pfeifer in Berkman, 2018).

Razvoj identitete je zlasti v zahodnih družbah, kjer je potreba po oblikovanju neodvisnosti in odgovornosti izredno visoko na vrednotnih lestvicah lahko za številne najstnike izredno stresna. Izrednega pomena pri tem je tudi njihov socialni razvoj, ki vpliva na razvoj identitete in stilov navezanosti. Marcia (1980 v Stangor in Walinga, 2014), kot eden od najbolj prepoznavnih avtorjev razvojne psihologije katerega delo temelji na Eriksonovih dognanjih psihosocialnega razvoja opredeljuje štiri faze razvoja identitete; razpršena identiteta, privzeta identiteta, identitetni moratorij in dosežena identiteta. Razpršena identiteta je značilna za posameznike, ki so izrazito nesamostojni pri sprejemanju odločitev in nimajo trdnih stališč. Privzeta identiteta je značilna za posameznike, ki svoje vedenje, mišljenje in čustvovanje prilagajajo vrednostnemu sistemu in mišljenju drugih. Identitetni moratorij prepoznavamo pri posameznikih, ki so v fazi raziskovanja in ne sprejmejo odgovornosti za odločitve. Dosežena identiteta pa je značilna za posameznike, ki dosežejo fazo v razvoju identitete, ki temelji na osebnih stališčih in odločitvah. Mladostniki naj bi prešli različne faze razvoja identitete, dokler ne dosežejo faze dosežene identitete. Razvoj lahko poteka različno po različnih področjih, situacijah in interakcijah. Različni izidi pa pri tem predstavljajo tudi stične točke s posameznimi motnjami čustvenega ali kognitivnega stanja.

Posameznik se pri tem sooča tudi z različnimi vrednotnimi lestvicami, ki izvirajo iz tako okoljskih kot nevronskega procesov vključenih v odločitve posameznika. Novejše nevrološke raziskave, kot je model dvojnih sistemov (the dual-system model) tako vedenje mladostnikov konceptualizirajo v okviru konflikta med razvojem nevronskega vezja, ki so vpletene v občutljivost za nagrajevanje in kognitivni razvoj, s čimer pojasnjujejo tudi bolj tvegana vedenja. Drugi pomemben pristop poudarja okolje kot komponento za razumevanje socialne preusmeritve mladostnikov. Identitetno-vrednotni sistem pa identiteto obravnava kot večplastno, zato lahko različni vidiki identitete vplivajo na vrednost samoregulativnega vedenja do te mere, da so ti izraziti in zaznani tudi navzven. To pomeni, da gre pri določenem vedenju adolescenta za normativni razvojni proces, znotraj katerega se prekriva samoevalvacija in procesi relacijske identitete s predstavljivo vrednotnega pomena posameznega dogodka v možganih (Pfeifer in Berkman, 2018).

V procesu oblikovanja identitete pa pomembno vlogo igra tudi čustvovanje in čustvena stabilnost (Stets in Trettevik, 2014). Še posebej zanimivo je preučevanje razmerja med anksioznostjo in identiteto, saj anksioznost predstavlja eno najbolj razširjenih splošnih psihosocialnih težav med mladimi. Na eni strani ima namreč anksioznost lahko pozitivno funkcijo in spodbuja posameznike k raziskovanju in ponovnem preučevanju svoje identitetne zaveze (Erikson, 1950 v Crocetti in dr., 2009), hkrati pa previsoka raven anksioznosti vodi v nefunkcionalnost in nesposobnost doseganja dosežene identitete. Za mladostnike z visoko stopnjo anksioznosti so namreč značilne težave pri sprejemanju ustreznih identitetnih izbir (Crocetti in dr., 2009).

### *Anksioznost pri otrocih in mladostnikih*

Anksioznost je poleg depresije ena najbolj razširjenih težav duševnega zdravja v otroštvu in mladostništvu. Dejavniki tveganja anksioznosti pri posamezniku je več, kot so na primer različni neugodni življenjski dogodki, stili nevarne navezanosti med otroci in starši, visoka kritičnost staršev v odnosu do otroka, anksioznost staršev, itd. (Dobnik Renko, 2020). Velikokrat pa je anksioznost tudi manifestacija odsotnosti priložnosti za pridobivanje izkušenj o svetu, neuspešno uresničenih izzivov ali spodbude staršev v ključnih trenutkih. Gre torej za multidimenzionalno stanje, ki izvira iz spleta različnih dejavnikov in se izraža tako na fiziološki, vedenjski kot kognitivni ravni. Močno so prisotna negativna čustva strahu in skrbi, ki se izražajo v značilnih fizioloških odzivih. Fiziološke reakcije se izražajo v obliki potenja, bolečine v trebuhu, tresenja in v obliki povečane aktivnosti avtonomnega živčnega sistema. Na vedenjski ravni se izraža predvsem v obliki izogibanja, grizenja nohtov, joka, okamenelosti in podobno. Na kognitivni ravni pa se le-ta izraža predvsem v obliki negativnih prepričanj, misli in pretirani samokritičnosti (Dobnik Renko, 2020).

Pojav epidemije covid-19 je ustvaril okolje v katerem so se poslabšali številni dejavniki duševnega zdravja. V obdobju pred epidemijo so bile stopnje klinično pomembne anksioznosti približno 11 %. Meta analiza pomembnejših psiholoških spoznanj (PsychInfo, Embase, MEDLINE, Cochrane Central Register), ki je vključevala skupno 80.879 mladih globalno pa je pokazala dvig odstotka na 25 % in več. To predstavlja kar enega od petih mladih, ki so se v času epidemije soočali s klinično povišanimi simptomi anksioznosti. Združene ocene so se sčasoma povečevale in jih danes ocenjujejo že na dvakrat večje kot v obdobju pred epidemijo (Racine in dr., 2021).

Analiza s področja duševnega zdravja in mladostnikov je pokazala tudi, da so mladostniki bolj zaskrbljeni zaradi samih omejevalnih ukrepov kot morebitne okužbe s korona virusom. Strokovnjaki zato opozarjajo, da je bistvenega pomena dodelitev sredstev za obravnavno in skrb za duševno zdravje otrok in mladostnikov tako med kot po epidemiji (The Lancet, 2021).

Za odpravljanje anksioznosti pri mladostnikih uporabljajo številne psihoterapevtske tehnike, kot so kognitivno vedenjska terapija, EMDR, EFT, logosinteza in avtogeni trening. Prav slednji je tisti, ki v zadnjem desetletju prihaja v ospredje in mu v pričujočem prispevku namenjamo osrednje mesto. V nadaljevanju želimo strniti nekaj splošnih dejstev o metodi avtogenega treninga, sistematični in eni najbolj učinkovitih celostnih metod globalnega telesnega in duševnega sproščanja (Tušak idr., 2016), ki se osredotoča na telesne zaznave posameznika (Stetter in Kupper, 2002). Metoda avtogenega treninga je ena izmed psiholoških in psihoterapevtskih metod tako v splošni rabi kot v času epidemije, katerih uporabnost je raziskovala in potrjevala različna stroka (De Rivera in dr., 2021; Kwon in Lee, 2021; Wagener, 2013).

### *Predstavitev in uporaba metode avtogeni trening*

Avtogeni trening je v zgodnjih letih 20. stoletja razvil nemški psihiater in nevrolog *dr. Johannes Heinrich Schultz*. Izhodiščno raziskovalno delo Schultza je izhajalo iz dela Oscarja Vogta, psihiatra in nevrofiziologa, ki je ugotovil, da hipnoza blagodejno vpliva na počutje, glavobole in zmanjšanje utrujenosti. Ugotovil je, da so se inteligentni in kritično naravnani subjekti sposobni naučiti inducirati nekatera »autosugestivna stanja« za uporabo zaporedja autosugestij uporabljenih v fazi indukcije hipnoze, kar bi lahko nadaljnje uporabili kot pristop za indikacijo različnih duševnih stanj (Schultz in Luthe, 1959).

Najpomembnejše odkritje Vogta in Schultza pri tem je, da imajo možgani sposobnost učinkovitega odpravljanja oziroma popravljanja različnih psiho-fizioloških motenj, ki jih povzročajo notranja neravnovesja živčnega sistema. S tem zajema tako prirojene zmožnosti živčnega sistema, ki omogočajo doseg optimalnega stanja, kot tudi nizko odvisnost od terapevta in s tem sposobnost samoozdravitve in vzpostavitve stanja notranjega ravnovesja (Sadigh, 2001).

Danes je avtogeni trening ena izmed priznanih tehnik sproščanja, ki jo uporabljajo in poučujejo predvsem v Evropi in na Japonskem (Audette in Bailey, 2007).

V splošnem gre pri tem za samoregulacijo doseganja globoke sprostitve posameznika in povečanje njegove fiziološke aktivnosti skozi pasivno koncentracijo, imenovano samohipnoza. Pri izvajanju se posameznik pasivno osredotoča na telesne občutke, ne da bi jih pri tem poskušal spremeniti, hkrati pa se osredotoča predvsem na svoje notranje občutke in ne na okoljske dražljaje (Lehrer in dr., 2007).

V procesu izvajanja avtogenega treninga se v telesu dogajajo različni procesi kot je na primer znižanje krvnega tlaka, vsebnosti hormona kortizola, ravni sladkorja v krvi, srčnega utripa in razbremenitev srčne mišice. V centralnem živčnem sistemu pride do večje usklajenosti leve in desne hemisfere, hkrati pa se poveča tudi theta delovanje in alfa valovanje (Audette in Bailey, 2007; Goldbeck in Schmid, 2003). Z avtogenim treningom in njegovo dolgotrajno vadbo je torej posamezniku omogočeno, da uravnava stanje napetosti in sproščenosti (Mills in dr., 1991). V fazi avtogenega treninga je posameznik v stiku s svojo podzavestjo kar vpliva tako na umske kot telesne funkcije nezavednega dela možganov in posledično je le-ta dojemljivejši za samoprepričevanje (Stetter in Kupper, 2002).

## *Učinki avtogenega treninga na anksioznost*

V kontekstu predstavitve metode avtogeni trening in njegove uporabe želimo posebej izpostaviti njegove učinke, ki se kažejo zlasti v vplivu na avtonomno živčevje. Ta sestoji iz parasimpatičnega živčevja, ki je odgovorno za obnovo in sproščanje telesa, ter simpatičnega živčevja, ki v izrednih razmerah, denimo v trenutkih stresa, postavi telo v stanje bojne pripravljenosti. Pospeši se izločanje adrenalina in noradrenalina v krvi, kar povzroči večjo koncentracijo in zbranost, mišice se napnejo, pospešita se srčni utrip in hitrost dihanja, delovanje prebavil se upočasni, občutki lakote in žeje se začasno izklopijo. Če je telo pogosto pod stresom in se le redko sprosti, obstaja nevarnost, da oslabi imunski sistem in posledica je lahko bolezen. Dolgoročno preobremenjevanje simpatičnega živčevja lahko povzroči tudi pojav duševnih bolezni, kot so depresija, stalna utrujenost, tesnoba, razdražljivost in napetost, povezana z bolečinami (Mills in dr., 1991).

Uporaba avtogenega treninga ima tudi pozitivne učinke na delovanje kardio-vaskularnega sistema. Z njegovo uporabo namreč razbremenimo srčno mišico in s tem preprečimo visok krvni tlak, infarkt ali druga obolenja (Stetter in Kupper, 2002). Vpliva tudi na izboljšanje trebušnih in črevesnih težav, ki so pogosto psihosomatskega izvora (Shinozaki, et. al., 2010). Podobno je tudi več kot 95 % vseh glavobolov psihogenih pri čemer lahko učinkovito pomaga avtogeni trening, ki ob rednem izvajanju vpliva na ožilje in sproščanje duševnih stisk. Študije kažejo tudi, da lahko s tehniko avtogenega treninga zmanjšamo pogostost, jakost in samo trajanje glavobola (Kanji in dr., 2006; Seo in dr., 2018).

Avtogeni trening učinkovito naslavlja tudi nespečnost. Šestmesečna raziskava Pinheira in dr. (2015), kvalitativne analize vpliva sprostitvenih tehnik in programa avtogenega treninga na kakovost spanja pri bolnikih z nespečnostjo, povezano z anksiozno motnjo ali depresijo, je pokazala statistično pomembno zmanjšanje nespečnosti. Subjektivno so pacienti pokazali zadovoljstvo z izboljšanjem vzorca spanja, z manjšimi motnjami pri opravljanju vsakodnevnih opravil, pa tudi z zmanjšanjem nevšečnosti, ki jih povzročata motnja spanja. Izboljšali so se tudi razpoloženje, moč, samopodoba in samokontrola. Rezultati raziskave kažejo, da lahko psiho-farmakološka terapija v kombinaciji s tehnikami sproščanja in programom avtogenega treninga, ki jih je mogoče izvajati neodvisno, izboljša kakovost spanja (Pinheiro in dr., 2015).

Iz obdobja 1974–2018 je navedenih več kot 100 študij, ki so preučile možne koristi avtogenega usposabljanja za širok spekter stanj, vključno z rakom, depresijo, vrtoglavico, zaprtjem, sindromom razdražljivega črevesja, panično motnjo, sladkorno boleznijo, sklerodermo, posttraumatsko stresno motnjo in Parkinsonovo boleznijo (Science.gov n. d., v Podgornik, 2022).

Več primerov o učinkovitosti prakticiranja avtogenega treninga v primeru različnih zdravstvenih težav in psiholoških stanj, zlasti glede fibromialgije in tesnobe, navaja tudi Sadigh (2001) v svoji knjigi *A Mind-Body Approach to the Treatment of Fibromyalgia and Chronic Pain Syndrome*.

Izsledki obsežne metaanalize (Seo in Kim, 2019) potrjujejo tudi, da avtogeni trening zmanjšuje anksioznost in depresivnost ter poveča variabilnost srčnega utripa. Študija Ann Bowden in drugih (2009) o učinkovitosti avtogenega treninga na anksioznost, izvedena na Royal London Hospital for Integrated Medicine, je pokazala zmanjšanje občutkov tesnobe, napadov panike, izboljšanje spanca in za nekatere tudi zmanjšanje ali prenehanje jemanja zdravil. Kakovostne povratne informacije udeležencev so prikazovale spremembo njihove percepcije – na težave bi sicer gledali kot grožnjo, s pomočjo avtogenega treninga pa so jih pričeli zaznavati kot izzive. Zaključna ugotovitev je pomenila stabilne osebne spremembe s pomočjo redne prakse avtogenega treninga.

Klott (2013) meni, da je avtogeni trening lahko zelo koristen za otroke od petega leta starosti dalje. Različni avtorji (Petermann, 2001; Eberlein, 1999; Langensiepen, 2010 v Klott, 2013) pri delu z otroki in mladostniki predlagajo prilagoditve, kot so na primer kombinacija avtogenega treninga in pravljič, ustvarjalnih zgodbic, čarobnih besed in podobno. Prav tako Klott (2013) navaja več raziskav (Biermann in Mueller, 1986; Goldbeck in Schmid, 2003), ki potrjujejo učinkovitost avtogenega treninga pri zdravljenju otrok z različnimi težavami.

Feruglio idr. (2022) v raziskavi o učinkovitosti tehnik, ki povezujejo um in telo, kot sta avtogeni trening in meditacija, ugotavljajo, da je izvajanje tovrstnih tehnik v šolah lahko izrazito učinkovita metoda za izboljšanje pozitivnih osebnih lastnosti, samoregulacije, obvladovanja čustev, boljše počutje, empatijo, sočutje in večjo povezanost z drugimi. Prednost avtogenega treninga in meditacije pa vidijo predvsem v tem, da jo je možno ponuditi vsem študentom, neodvisno od psiho-fizičnega stanja.

Namen avtogenega treninga je povečati samozavedanje, samokontrolo in samorefleksijo, kar podpira tudi morebitno vključenost posameznika v terapevtski proces. Prav tako predstavlja varno strategijo za izražanje in obvladovanje močnih čustev, kot sta denimo jeza in strah (Klott, 2013).

Avtogeni trening se kot ena najstarejših biovedenjskih tehnik obvladovanja stresa pogosto uporablja kot prva intervencija v terapevtskih okoljih za otroke in odrasle (Klott, 2013), prav tako pri zdravljenju otrok z dolgoletnimi vedenjskimi in čustvenimi težavami.

## *Uporaba metode avtogeni trening v primeru anksioznosti v času epidemije covid-19*

De Rivera idr. (2021) predstavljajo študijo, ki je bila v času epidemije izvedena v Španiji in je raziskovala učinkovitost avtogenega treninga pri soočanju z epidemijo. V raziskavi je sodelovalo 75 oseb različnih starostnih skupin in rezultati kažejo, da se je uporaba avtogene terapije med epidemijo povečala in, da je ta učinkovita za zmanjševanje stopnje anksioznosti in večjo empatijo. Na osnovi pridobljenih podatkov

avtorji študije vadbo avtogenega treninga priporočajo vsem, ki se soočajo z anksioznostjo, se bojijo okužbe s covid-19 ali čutijo, da so izgubili kvaliteto odnosov z drugimi.

Podobno poročajo tudi iz Japonske, kjer so študentom tamkajšnjih univerz leta 2020 omogočili online izobraževanje o avtogenem treningu. Udeleženci, ki so kontinuirano izvajali avtogeni trening so poročali o pozitivnih učinkih, med drugim tudi, da je ta deloval tudi kot socialna podpora novim študentom in prispeval k ohranjanju in izboljšanju njihovega dobrega počutja (Yagi in dr., 2021).

Hkrati pa obstajajo tudi študije, ki nakazujejo samo uspešnost uporabe avtogenega treninga pri posameznikih, ki so preboleli covid-19. Rezultat razkriva znatno izboljšanje težav povezanih z duševnim zdravjem po sami psihološki intervenciji in zmanjšanje anksioznosti. Avtogeni trening je pri tem pripomogel pri rehabilitaciji v postakutni fazi bolezni predvsem za zmanjšanje simptomov stiske in izboljšanja psihološkega zdravja (Priyamvada in dr., 2021).

V času epidemije bil ta trening tudi priporočena tehnika za sprostitev v primeru nemira ali tesnobe, ki ga lahko izvajamo v domačem okolju (Rutar in Čižman Štaba, 2021; Štukovnik, 2020). Izkušnje, pridobljene z dolgotrajno vadbo namreč postopoma omogočijo, da uravnavamo stanja napetosti in sproščenosti. Naučimo se nadzorovati nekatere osnovne telesne funkcije – srčni utrip, dihanje, dejavnost prebavil ali prekrvavitev mišic in kože ter s tem celotno ravnovesje v telesu. Fiziološki testi so pokazali, da se med izvajanjem avtogenega treninga znižajo krvni tlak, vsebnost stresnega hormona kortizola, raven sladkorja v krvi in srčni utrip, razbremenijo se srčna mišica. Analiza centralnega živčnega sistema je pokazala povečano usklajevanje leve in desne hemisfere. Povečalo se je alfa valovanje in tudi theta delovanje (Mills in dr., 1991). Zaradi izboljšanje povezava obeh možganskih hemisfer se lahko povečajo tudi ustvarjalnost in nagnjenost k intuiciji, odprtost čustvom, spominom, ustvarjalnosti in razvijanja potencialov (Luthe 2000).

### *Študija primera*

Uporabo metode avtogeni trening v praksi predstavljamo z metodo diskriptivne singularne študije primera. Študija primera je široko uporabljana kvalitativna metoda v družboslovnih znanostih, zlasti je uporabljena na področjih, ki so usmerjena v prakso. Mesec (1998) študijo primera v socialnem delu opredeljuje kot celovit opis posameznega primera in njegovo analizo, tj. opis značilnosti primera in dogajanja ter opis procesa odkrivanja teh značilnosti, tj. procesa raziskovanja samega, "z namenom, da bi odkrili variable, strukture, obrazce interakcij in zakonitosti interakcije med sodelujočimi v problemu (teoretični namen), bodisi z namenom, da bi ocenili uspešnost dela ali napredek v razvoju (praktični namen)" (Mesec, 1998). S tem namenom je bil ta raziskovalni pristop izbran tudi pri našem proučevanju učinkovitosti avtogenega treninga za primer anksioznosti v času epidemije covid-19.

V psihoterapevtski proces se je vključila 18-letna dijakinja, ki se je z novim koronavirusom okužila v prvem valu epidemije. Kmalu po preboleli bolezni je zaznala tesnobo počutje, ki se je odražalo zlasti s pospešenim srčnim utripom. Po opravljenih zdravstvenih pregledih je bil izključen morebitni organski razlog za pojav težav in mladostnica je bila napotena na psihološko pomoč.

Ob vpogledu v situacijo se je izkazalo, da težave segajo na pomembna področja njenega življenja, zmanjšujejo kvaliteto njenega življenja in omejujejo zanjo pomembne aktivnosti – šolanje, druženje, treniranje plesa. Izgubila je temeljni občutek varnosti in razvila splošno tesnobo, ki jo spremlja slabo počutje. Na aktivnostni komponenti je razvidno umikanje - iz situacij, odnosov, druženja, aktivnosti, izogiba se izpostavljanju, zlasti novim situacijam. Zavzela je pasivno držo in vase zaprto vedenje, s čimer frustracijo pogloblja in izgublja nadzor nad življenjem, saj je takšno ravnanje v nasprotju s tem, kako želi delovati.

Ob neprijetni simptomatiki na ravni fiziologije so prisotna tudi intenzivna negativna čustva, zlasti strah, kaj je narobe in kaj če se bo težava stopnjevala, nemoč, ker ni izboljšanja, ter jeza in žalost, da se ji dogajajo te težave, medtem ko se želi osredotočiti na zadnje leto gimnazije in maturo. Tudi klientkin notranji govor je odražal njeno stisko, hkrati jo je krepil. Navezoval se je na zaskrbljenost glede trenutne stiske, splošne prihodnosti, pa tudi ponovne okužbe s koronavirusom in izpostavljenosti novim zdravstvenim težavam. S 'sekiranjem na zalogo', kot se je izrazila klientka, je ponesrečeno poskušala imeti nadzor nad situacijami, ki so izven njenega nadzora. Naše vedenje je celostno, z negativnim in s katastrofičnim pogledom ni moč izboljšati počutja, zato je bila v okviru psihoterapevtskega procesa pomembna osredotočenost na miselno komponento - vodenje k uvidu in preokvirjanje obstoječih zaznav.

Z upoštevanjem klientkinega psihosocialnega konteksta in s psihoterapevtsko obravnavo pomembnih vidikov za povrnitev duševnega zdravja, je potekalo tudi neposredno na simptom usmerjeno delo, ki je vključevalo tudi izvajanje avtogenega treninga. Poleg izvajanja v okviru terapevtskih srečanj, je klientka tudi doma osnovni postopek avtogenega treninga redno prakticirala. Po mesecu dni vadbe je v evalviranju doseženega opredelila boljšo koncentracijo in osredotočenost na samo izvajanje vaj, doseganje splošne umirjenosti v vedno krajšem času, predvidoma sedem minut, občutek toplote in teže v rokah in nogah že od samega začetka izvajanja, čez čas pa tudi občutek toplote v solarnem pleksusu in hladnega čela. Že med začetnimi izvajanji je uspela doseči normaliziranje srčnega utripa, ki pa je bil pri opravljanju vsakodnevnih dejavnosti in v izpostavljenih situacijah (prisostvovanje pouku, šolska ekskurzija, obisk trgovine, bazena ipd.) še vedno pogosto pospešen. Težave s pulzom so vidno izzvenele po trimesečnem rednem izvajanju avtogenega treninga, v kombinaciji s krajšo ustvarjalno vizualizacijo in z izgovarjanjem namernih zasebnih formul, zlasti za krepitev občutka varnosti in mirnosti v različnih situacijah, in vzporedno s psihoterapijo. Prav tako se je ponovno vzpostavila splošna mirnost, brez tesnobnih občutij. Klientka je poročala tudi o bolj samozavestni drži in zmožnosti asertivnejšega izražanja v odnosih.

Skozi proces celostne pomoči si je klientka povrnila občutek varnosti, ojačala zaupanje vase in uspešno sledila aktualizaciji, ter v splošnem ponovno prevzela nadzor nad življenjem. Poleg znanja, ki ga je pridobila na psihoterapiji, je usvojila in samostojno uporablja tudi avtogeni trening, kot orodje za samopomoč v stresni situaciji.



## Sklepna misel

Trajajoče širjenje koronavirusa in spremljajoči omejevalni ukrepi so prinesle številne posledice za slehernega posameznika – bodisi na socialni, duševni ali ekonomski ravni. Močne spremembe vsakdana in obstoječe rutine otrok, mladostnikov in odraslih, so zahtevale ogromno prilagoditev. Ob tem se je vse več otrok in mladostnikov soočalo z duševnimi motnjami, anksioznostjo, depresivno simptomatiko in destruktivnim vedenjem. V pričujočem prispevku smo se osredotočili na uporabo tehnike avtogenega treninga, vzporedno s psihoterapevtskim procesom, za odpravljanje anksioznosti pri dijakinji.

Avtogeni trening je metoda, s katero lahko dosežemo splošno umirjenost, ne le med izvajanjem vaje, ampak trajno. Prispeva k temu, da posameznik utrdi svojo osebno držo, zaupa vase in ostane umirjeni tudi takrat, ko pride do obremenitve. Tako okrepi odpornost na stres, odziv na negativna čustva, ki vplivajo na duševno ravnovesje in telesno zdravje. Posameznikom omogoča, da se zavedajo manifestacij znotraj sebe, v svojih fizičnih telesih in na mentalni ter duhovni ravni. Ozavestijo lahko lastne ponavljajoče se negativne vzorce življenja. Deluje po principu »tisto, kar um povzroči, um lahko ozdravi« in je odlična bližnjica do samoizboljšanja. Z avtogenim treningom osebi omogoči pridobivanje novega in uspešnega načina razmišljanja in obstoja. Prednosti so številne, nekatere so takojšnje, denimo protikrepi akutnega stresa ali utrujenosti, druge pa usvojimo čez čas. Avtogenemu treningu se ne pripisuje zdravilne moči, temveč se ga opredeljuje kot sredstvo, ki prepreči ali olajša bolezenska znamenja. Je torej oblika pomoči, uporabna na zelo širokem področju življenjskih situacij tako pri otrocih, mladostnikih kot odraslih. Ob kontinuirani in sistematični vadbi, samostojno ali v okviru psihoterapevtskega procesa, klienti zaznajo spremembe v splošnem zdravju, boljši čustveni stabilnosti, preudarni presoji, splošni umirjenosti, večji notranji moči in ponovnem pridobivanju nadzora v svojem življenju.

Obdobje adolescence je še posebej pomembno z vidika osebnega razvoja in razvoja identitete vključno z nadaljnjimi cilji, motivacijo in psihosocialno blaginjo. V adolescenci pridobljeno vedenje namreč vpliva na zdravje in kakovost življenja v odraslosti. Avtogeni trening pri tem predstavlja eno od učinkovitih tehnik za spoprijemanje z anksioznostjo in s tem boljšo kakovost življenja.

## Viri in literatura:

1. Audette, J. F. in Bailey, A. (2007). Complementary and Alternative Medicine and the Athlete. V W. R. Frontera, L. J. Micheli, S. A. Herring, J. K. Silver in T. P. Young (ur.) *Clinical Sports Medicine. Medical Management and Rehabilitation*, (str. 491–498). W. B. Saunders Company.
2. Biermann, G. in Mueller, M. (1986). *Autogenic Training mit Kindern und Jugendlichen – Eine katamnestische Studie (Autogenic training with children and adolescents – a catamnesic study)*. Munchen: Reinhardt.
3. Bowden, A., Holttum, S. in Yurdakul, L. (2009). Perceived changes associated with autogenic training for anxiety: A grounded theory study. *Psychology and Psychotherapy Theory Research and Practice*, 82, 403–19.
4. Crocetti, E., Klimstra, T., Keijsers, L. in Hale, W. W. (2009). Anxiety Trajectories and Identity Development in Adolescence: A Five-wave Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 38 (6), 839–49.
5. De Rivera, L., Ozamiz Echevarria, N., Dosil Santamaria, M. in Rivera Monterrey, L. (2021). Autogenic Training Improves the Subjective Perception of Physical and Psychological Health and of Interpersonal Relational Abilities: An Electronic Field Survey During the COVID-19 Crisis in Spain. *Frontiers in psychology*, 12, 1–7.
6. Dobnik Renko, B. (2020). Anksiozne motnje pri otrocih in mladostnikih. *Psihološka obzorja*, 29, 1–8.
7. Dobnik Renko, B., Janjušević, P., Kreft Hausmeister, I., Lampret, M., Mikuž, A., Mlinarič, A. in Pristovnik, T. (2020). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v času epidemije covid-19. Gradivo za vzgojno-izobraževalne ustanove v času postopnega odpiranja vrtec in šol*. Pridobljeno na <https://www.zd-kranj.si/data/files/1589536403.pdf>
8. Dubey, S., Biswas, P., Ghosh, R., Chatterjee, S., Dubey, M. J., Chatterjee, S., Lahiri, D., in Lavie, C. J. (2020). Psychosocial impact of COVID-19. *Diabetes & metabolic syndrome*, 14 (5), 779–788. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.05.035>
9. Eberlein, G. (1999). *Autogenic Therapy, Self-help for Mind and Body*. Dublin: Newleaf.
10. Feruglio, S., Pascut, S., Matiz, A., Paschetto, A. in Crescentini, C. (2022). Effects of Mind-Body Interventions on Adolescents' Cooperativeness and Emotional Symptoms. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 12 (2), 33. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.3390/bs12020033>
11. Goldbeck, L. in Schmid, K. (2003). Effectiveness of autogenic relaxation training on children and adolescents with behavioural and emotional problems. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 42 (9), 1046–54.
12. Kanji, N., White, A. R. in Ernst, E. (2006). Autogenic training to reduce anxiety in nursing students: randomized controlled trial. *Journal of Advanced Nursing*, 53 (6), 129–735.
13. Klott, O. (2013). Autogenic Training - A self-help technique for children with emotional and behavioural problems. *Therapeutic communities: The international journal of therapeutic communities*, 34 (4), 152–158.
14. Kwon, C. Y., in Lee, B. (2021). A Protocol for a Systematic Review and Meta-Analysis of Mind-Body Modalities to Manage the Mental Health of Healthcare Workers during the COVID-19 Era. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 9 (10), 1320. Pridobljeno s spletne strani <https://doi.org/10.3390/healthcare9101320>
15. Le Got, V. (2022): *The impact of COVID: the opinion of NGOs*. Pridobljeno s spletne strani <https://www.coe.int/en/web/education/the-impact-of-covid-the-opinion-of-ngos>
16. Lehrer, P. M., Woolfolk, R. L. in Sime, W. E. (2007). The autogenic training method of J. H. Schultz. V P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk in W. E. Sime (ur.) *Principles and practice of stress management*, (str. 151–174). New York: The Guilford Press.
17. Luthe, W. (2000). *About the methods of autogenic therapy*. Pridobljeno s spletne strani <https://www.resourcenter.net/images/AAPB/Recordings/2013/VE02-080113-ATAbouttheMethodsofAutogenicTherapy.pdf>
18. Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.). (2020). *Razvojna psihologija. 3. zvezek*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
19. Mastrotheodoros, S. (2021). *The effects of COVID-19 on young people's mental health and psychological well-being*. Pridobljeno s spletne strani <https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/72351197/Effects-COVID-Youth-Mental-Health-Psychological-Well-Being.pdf>
20. Mesec, B. (1998). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo
21. Mills, H., Reiss, N., & Dombeck, M. (1991). *Hypnosis and autogenic training for stress reduction*. Pridobljeno s spletne strani [http://www.communitycounselingservices.org/poc/view\\_doc.php?type=doc&id=15673&cn=117](http://www.communitycounselingservices.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=15673&cn=117)

22. Petermann, U. (2001). *Die Kapitän-Nemo-Geschichten: Geschichten gegen Angst und Stress (CaptainNemo Stories: Stories Against Anxiety and Stress)*. Freiburg: Verlag Herder.
23. Pfeifer H. J. in Berkman, E. T. (2018). The Development of Self and Identity in Adolescence: Neural Evidence and Implications for a Value-Based Choice Perspective on Motivated Behavior. *Child Dev Perspect*, 12 (3), 158–164.
24. Pinheiro, M., Mendes, D., Pais, J., Carvalho, N. in Cabral, T. (2015). Sleep Quality – Impact of Relaxation techniques and Autogenic Training in Patients Diagnosed with Insomnia. *European Psychiatry*, 30 (1), 1781.
25. Podgornik, N. Avtogeni trening. (2022). V Podgornik, N. (ur.). *Sodobne metode v psihoterapiji in energijski psihologiji*. (str. 7–30). Trnava: Faculty of Social Sciences, University of Ss. Cyril and Methodius.
26. Priyamvada, R., Ranjan, R. in Chaudhury, S. (2021). Efficacy of psychological intervention in patients with post-COVID-19 anxiety. *Ind Psychiatry J*, 30 (1), 41–4.
27. Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J. in Madigan, S. (2021). Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19. *JAMA Pediatr*, 175 (11), 1142–1150. Pridobljeno na doi:10.1001/jamapediatrics.2021.2482 (12. 2. 2023).
28. Rutar, M. in Čižman Štába, U. (2021). *Kako med epidemijo covid-19 poskrbeti zase in za svoje počutje – nekaj nasvetov*. Pridobljeno s spletne strani <https://admin.xinetixstudio.com/media/bbsvetovanje.si/files/kako%20med%20epidemijo%20covid-19%20poskrbeti%20zase%20in%20svoje%20počutje%20%20nekaj%20nasvetov.pdf>
29. Sadigh, R. M. (2001). *Autogenic Training: A Mind-Body Approach to the Treatment of Fibromyalgia and Chronic Pain Syndrome*. CRC Press - Taylor & Francis Group.
30. Schultz, J.H. in Luthe, W. (1959). *Autogenic Training: A Psychophysiologic Approach in Psychotherapy*. Oxford, England: Grune & Stratton.
31. Seo, E. in Kim, S. (2019). Effect of autogenic training for stress response: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 49 (4), 361–374.
32. Seo, E., Hong, E., Choi, J., Kim, Y., Brandt, C. in Im, S. (2018). Effectiveness of autogenic training on headache: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 39, 62–67.
33. Shinozaki, M., et al. (2010). Effect of Autogenic Training on General Improvement in Patients with Irritable Bowel Syndrome: A Randomized Controlled Trial. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 35 (3), 189–198.
34. Stangor, C. in Walinga, J. (2014). *Introduction to Psychology - 1st Canadian Edition*. Victoria, B.C.: BCcampus. Pridobljeno na <https://opentextbc.ca/introductiontopsychology/>
35. Stetter, F. in Kupper, S. (2002). Autogenic training: a meta - analysis clinical outcome studies. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 27 (1), 45–98.
36. Stets, J. E. (2014). *Handbook of the Sociology of Emotions: Volume II*. Springer Netherlands.
37. Štukovnik, V. (2020). Kako dobro spati v obdobju epidemije koronavirusa sars-cov-2 (covid-19)? Pridobljeno s spletne strani [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/8.4.\\_kako\\_dobro\\_spati\\_v\\_casu\\_epidemije.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/8.4._kako_dobro_spati_v_casu_epidemije.pdf)
38. The Lancet. (2021). *Covid-19 Resource Centre*. Pridobljeno na <https://www.thelancet.com/coronavirus>
39. Tušak, M., Marinšek, M. in Blatnik, P. (2016). Stres in strategije učinkovitega soo- čanja. V Tušak, M., Zirnstein, E. in Blatnik, P. (ur.) *Psihološki, ekonomski in pravni vidiki promocije zdravja na delovnem mestu*, (str. 7–19). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
40. Yagi, T., Wada, T., Inagaki, K. in Mizuno, T. (2021). Advantages of online autogenic training seminar for freshmen university students. *J-stage*, 29 (1), 87–94. Pridobljeno na <https://doi.org/10.11260/kenkokyoiku.29.87>
41. Wagoner, B. (2013). Autogenic training, metacognition and higher education. *An International Journal of Experimental Educational Psychology* 33 (7), 849–861.