

terapie v období těhotenství a po porodu

KRANIOSAKRÁLNÍ TERAPIE – biodynamika

Velmi efektivní nástroj pro léčení traumat. Jde o příjemnou regenerační, relaxační a autoregulační metodu typu jemné energetické masáže. Tato terapie založená na celostním přístupu pomáhá našemu systému najít bezpečným způsobem cestu k rovnováze – tedy zpět ke zdraví. Terapie je vhodná i pro ty nejmenší miminka, zvláště pak tehdy, pokud byl průběh těhotenství a porodu náročný nebo traumatický. Ideální doba pro kraniosakrální terapii novorozence je v prvních 7 dnech jeho života.

SOMATIC EXPERIENCING

Velmi efektivní nástroj pro řešení traumat. Jedná se o velmi jemnou a specifickou práci s nervovým systémem, která cestou uvědomování si vlastního těla nabízí základní přístup k porozumění prožitým traumatům a jejich zvládání a umožňuje praktikovi provést klienta náročnými stavy a situacemi. Somatic Experiencing vychází z toho, že naše tělo i nervový systém mají obrovskou schopnost samoléčení, a pokud k tomu dostanou správné impulzy a podmínky, jsou schopny napravit nedokončené obranné reakce a energii traumatu ze systému postupně zcela uvolnit, aniž by klient musel procházet retraumatizací a vysilujícími katarzními procesy. Somatic Experiencing® postupně obnovuje zdravou seberegulaci nervového systému a navrací traumatizovaným pocit bezpečí, uvolnění, celistvosti, radosti a smyslu života, o než následkem traumatu přišli.

EFT

EFT se radí mezi světově uznávané techniky spadající do oboru energetické psychologie. Při základním postupu se působí lehkým poklepáváním na několika akupunkturních bodech v obličeji, na horní polovině trupu a na ruce. Naším tělem probíhají energetické dráhy zvané meridiány, a pokud je zablokujeme nějakou negativní emocí, narušíme tok energie v těle. To má za následek ztrátu schopnosti samoléčení. Velmi efektivní pro zpracování traumatu a negativních emocí.

OSTEOPATIE

Specifická léčebná metoda, která ctí uznávaný a osvědčený systém klinické diagnózy. Je definována jako lékařská disciplína založená na manuální diagnóze za účelem léčby zhoršené či poškozené pohyblivosti lidského těla (a to na úrovni tkání, kloubů a kostí). Podstatou osteopatie je obnova a podpora integrity struktury a funkce celého těla. Existuje také kraniosakrální osteopatie.

AKUPRESURA

Akupresura, tedy tlaková masáž, je starověké léčebné umění, které vyvinuli staří Číňané před více než 3000 lety. Podobá se akupunktuře, ale místo jehel se v praxi používá tlaku prstu, nejčastěji palce, na specifické tlakové body, které se nacházejí poblíž meridiánu. Jedná se o cesty, které prostupují celé tělo – cesty životní energie zvané cchi nebo chi. Podobně jako u akupunktury je u této terapie cílem dosažení rovnováhy mezi jin a jang, což jsou dvě protichůdné, ale vzájemně se doplňující přírodní síly. Nerovnováha těchto sil vede k oslabení organismu až k onemocnění. Akupresura využívá konkrétních míst na těle, tzv. tlakových bodů, pro stimulaci jednotlivých orgánů a funkcí organismu. Nejznámější a nejvyužívanější jsou tlakové body na dlaních a akupresurní body na chodidlech.

FYZIOTERAPIE

Obor, který pečuje o zdraví pohybového aparátu. Využívá především pohybovou léčbu (cvičení), dále prostředky fyzikální terapie (elektroléčba, vodoléčba) a manuální terapie (uvolnění kloubních blokád, kůže, podkoží a svalů).



EMDR

EMDR je terapeutická metoda určená k urychlení zpracování traumatických zážitků. Využívá se tedy např. v terapii posttraumatické stresové poruchy. Její účinnost v této indikaci byla prokázána v řadě výzkumných studií a dle většiny metaanalýz je její účinnost rovnocenná s účinností protrahované expozice traumatických vzpomínek, ale je kratší a pravděpodobně má rychlejší nástup účinku. EMDR je komplexní metodou, která integruje účinné prvky z různých terapeutických přístupů (KBT, dynamický a interpersonální přístup a jiné). Využívá se v ní střídavého zaměření pozornosti na traumatický materiál a na bezpečí přítomného okamžiku. Jedinečnou součástí EMDR je komponenta oboustranné stimulace, nejznámější v podobě očních pohybů, které ale mohou být nahrazeny např. bilaterálním zvukem nebo bilaterální taktilní stimulací. Tato bilaterální stimulace podporuje dle současných názorů proces adaptivního zpracování dysfunkčně uložené informace v mozku.

HYPNOTERAPIE

Hypnoterapie je způsob práce, který využívá schopnosti člověka pracovat a učit se ve změněném stavu vědomí (v transu). Na hypnoterapii se díváme jako na proces, pomocí kterého terapeut pomáhá lidem využívat jejich vlastní prožitky, asociace a zkušenosti k dosažení vlastních cílů. Nevědomí se tak stává zdrojem zkušeností, inspirace a tvořivosti. Stav změněného vědomí umožňuje neobvyklým způsobem podpořit nevědomé zdroje k hledání a kombinaci podnětů a inspirací. Dochází k vytváření nových řešení, která podporují terapeutickou změnu.

KINEZIOLOGIE

Kineziologie se týká studia svalů a pohybu těla (z řeckého kinesis – pohyb). Cílem kineziologie je udržování rovnovážného zdravotního stavu pomocí svalů lidského těla. Metoda je založena na poznatku, že každá skupina svalů lidského těla má vztah k dalším částem těla – k jednotlivým orgánům, zažívacímu ústrojí, žlázám, kostem a krevnímu oběhu. Pokud jsou v dobré kondici svaly, je i tělo v pořádku. Jednotlivé svaly reagují na negativní informace oslabením, nebo naopak napnutím svalů. Každý stres či nemoc se projeví na našich svazech. Stresové situace mohou podle této teorie zablokovat a odpojit až 75 % mozku. Mozek je jako počítač a zaznamenává všechny naše zkušenosti od početí po současnost, včetně stresujících či nepříjemných zážitků. Pomocí testování svalů může terapeut tyto energetické blokády vyhledat a pomocí jemných technik – např. jednoduchými pohyby, doteky či masážemi, popř. světelným působením, přerušit energetický tok obnovit. Velmi efektivní při řešení traumatu nebo emočních bloků.

PSYCHOTERAPIE

Psychoterapie je léčba psychologickými prostředky – pomocí rozhovoru s klientem (pacientem), sugescemi, nácvikem, vyjadřováním emocí a dalšími technikami se snažíme upravit jeho zdraví a spokojenost. Psychologických terapií je mnoho druhů – některé se snaží odstranit příčiny problému, jiné příčiny nezkušují a zabývají se jen projevy. Psychoterapie se může zúčastnit klient individuálně, ale i v páru (např. manželé) nebo ve skupině.

AKUPUNKTURA

Akupunktura je součástí tradiční čínské medicíny spolu s fytoterapií (léčbou bylinami) a energetickým cvičením (cchi–kung). První zmínky o akupunktuře jsou staré téměř 5000 let. Vzhledem k velmi dlouhé době, po kterou se tradiční čínská medicína vyvíjela, je velmi propracovaná. Dle tradiční čínské medicíny proudí v organismu energie chci v mnoha drahách na povrchu i v hloubce těla. Dráhy jsou spojeny s povrchem akupunkturními body, kterých bylo postupně popsáno téměř 1000. Při přerušení toku energie cchi dochází k různým onemocněním. Akupunkturou se upravuje tok energie v akupunkturních drahách. Akupunktura je regulační léčba, která pomáhá nastartovat přirozené procesy organismu.