



Bruxismus u psychologa

- Mimo pořadí -

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

www.klimes.us

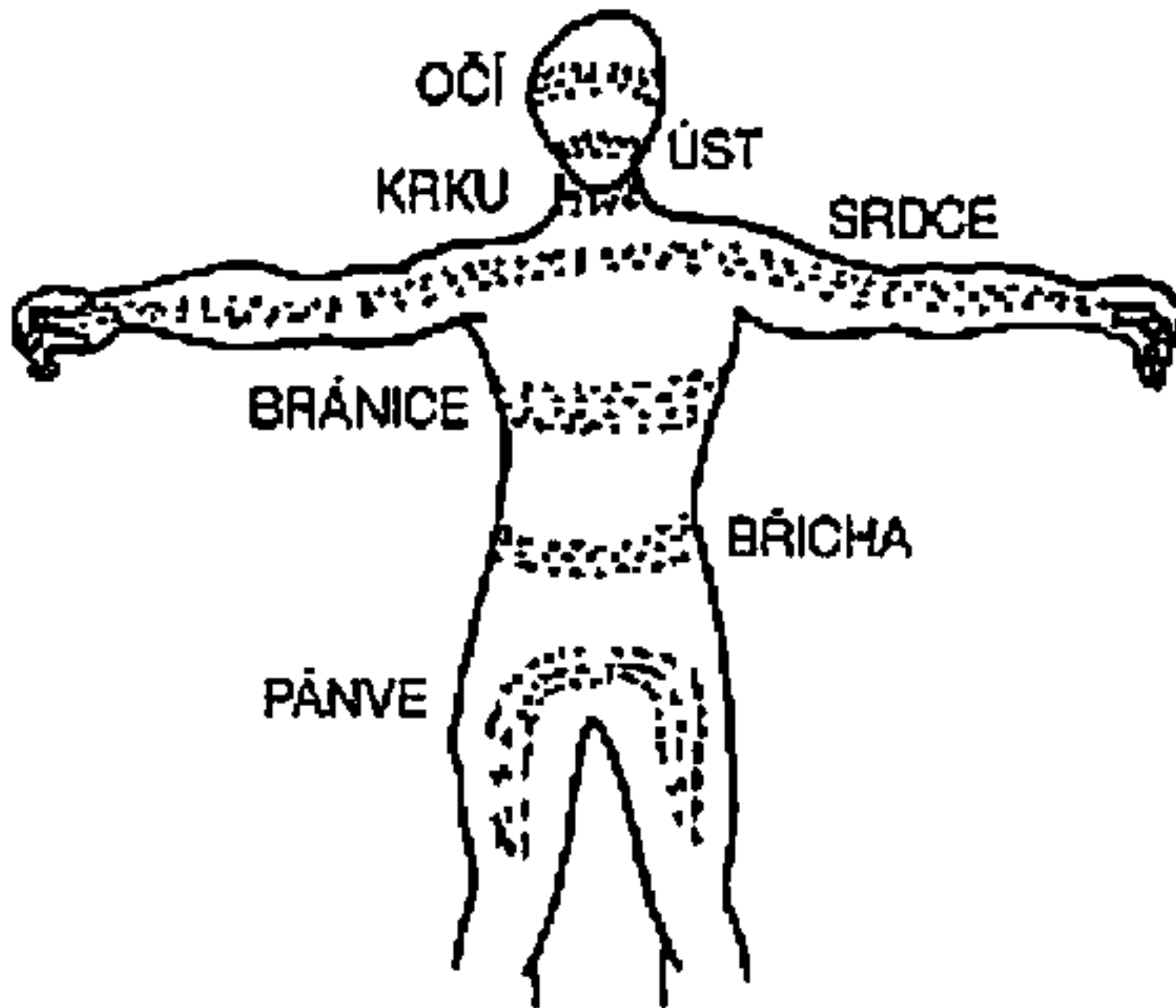
„Tam bude pláč a skřípění zubů...“

biblický citát označující bruxismus. To budeš muset zkousnout...



Obrázek: MUDr. Marta Murgašové z Trenčína - specialistka na bruxismus

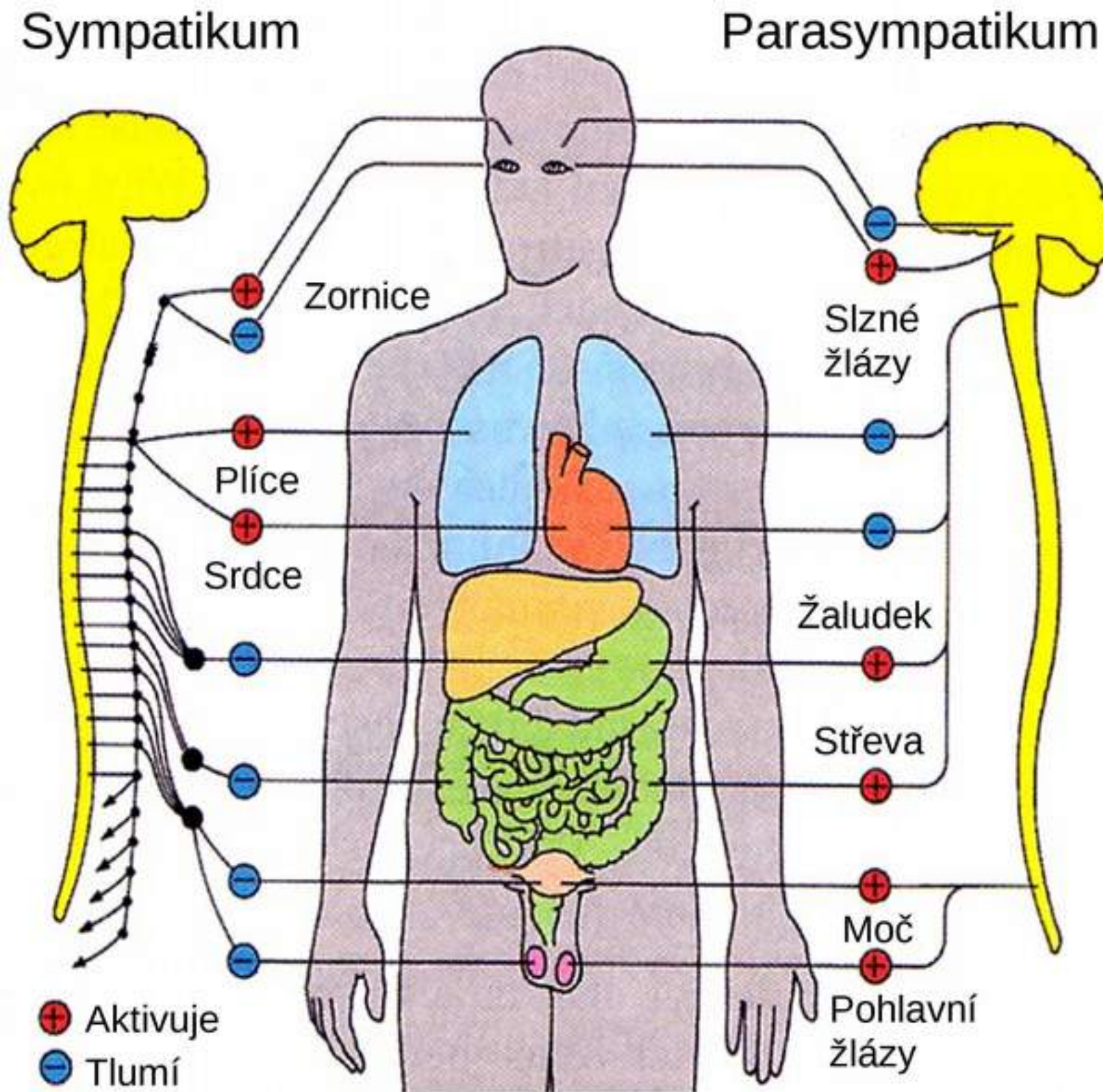
Zóny svalové tenze dle Wilhelma Reicha



Některé zóny svalové tenze jsou patrné na první pohled



Příznak přebuzeného sympatika (stres)



Chronický stres = trvale zapnuté sympatikum, svaly.

Přepnutí z parasympatika na sympatikum jde hůře než naopak.

Hysterezní přepnutí jakýmkoli směrem je možno urychlit technikami, ale je to nepříjemné.

viz drak

Technika nadmíru pomalých pohybů

Indikace

Projevy stresu na příčně pruhovaného svalstva, tzn. krk, záda, ramena, ruce, stehna, lýtka

a tedy i ústa!

Nadmíru pomalý pohyb - pomalejší, než je přirozeně pomalý pohyb.

Zákonitě řízený vůlí, frontálním lalokem, ergo dostáváme napjaté svaly pod volní kontrolu, a tak je můžeme uvolnit.

Nevýhody:

- A) Nejsou moc příjemné.
- B) Musí se dělat pravidelně několikrát za den.
- C) Zóna svalové tenze nezmizí, ale přesune se na jinou část těla.

Další techniky: Focusing, Prosté pozorování těla

Příznaky napnutých svalů

video skripání_zuby.sh

Jsou svaly napnuté, pak nadměru pomalé pohyby:

- bolí
- vržou
- jsou neplynulé - škubají
- nepříjemné
- zpomalují dech
- ovlivňují jiné části těla
- vyvolávají nějakou změnu v těle (např. puzení k pláči)

Po třech hodinách přes den a hlavně před spánkem:
Pětkrát velmi ale velmi pomalu otevřít a zavřít ústa

Cíl terapie z pohledu psychologa

- A) Vysvětlit podstatu problému
- B) Naučit techniky **Prosté pozorování těla** a **Nadmíru pomalé pohyby**.
- C) Pravidelně několikrát denně uvolňovat zóny svalové tenze, aby přešly ze zubů někam jinam, do méně škodlivých zón.
- D) Poslat k zubaři, aby opravil nevratné škody na zubech.

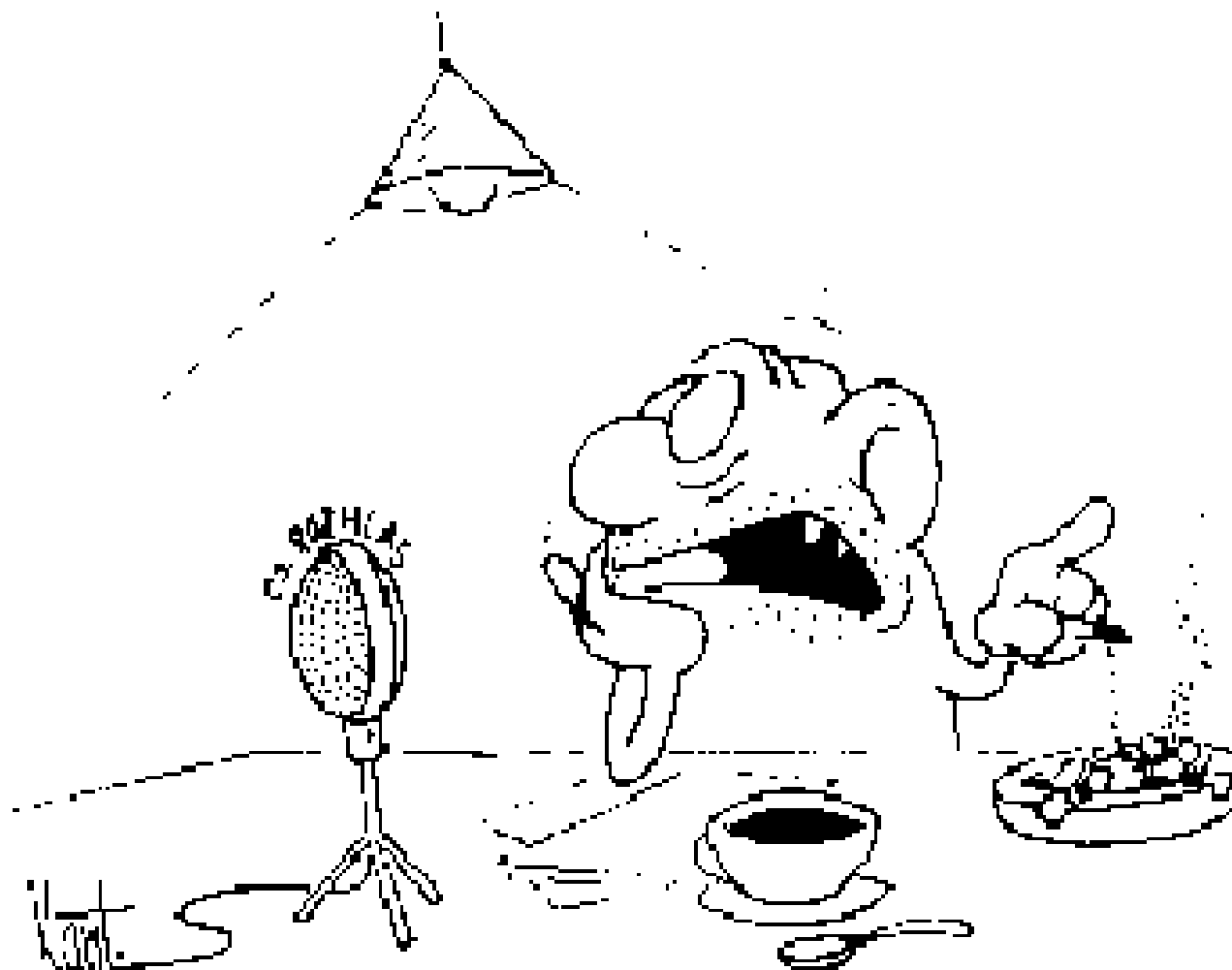
Očekávání:

Pokud dělají relaxační techniky po 3 hodinách 14 dní, tak by se to mělo projevit tím, že pouštění tenze do úst výrazně pomine.

Více příkladů a detailnější popis techniky

<http://migrena.klimes.us>

Křesťanství, vztahy a sex - <http://vztahy.klimes.us>



“...a pro ty, kteří ještě nepůjdou spát,
což nepochopím, vysíláme taneční hudbu.”

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

jeronym.klimes@seznam.cz

<http://www.klimes.us>