

Millal on TRE tehnika tegemine suuremas grupis vastunäidustatud?

Kuigi TRE-d peetakse üldiselt turvaliseks isetervendavaks meetodiks, on seisundeid, kus **gruppisessiooni keskkond ei pruugi pakkuda piisavat tuge ja jälgimist**, eriti kui värinaid või emotsionaalseid reaktsioone on raske reguleerida. Need hõlmavad nii füüsilisi kui ka psühholoogilisi seisundeid.

Psühholoogilised ja traumaatilised vastunäidustused

- **Tõsised psühhiaatrilised seisundid:** Näiteks **epilepsia**, **skisofreenia** või muud **psühhootilised seisundid**, kus värinaprotsessi tekitatud tugevad tunded või kehalised aistingud võivad vallandada psühhootilise episoodi, ärevuse või hirmu.
- **Dissotsiatiivsed seisundid ja keeruline trauma (Complex PTSD):** Inimesed, kellel on raskusi oma keha aistingute talumise või reaalsusega kontaktis püsimisega, võivad vajada väga aeglast ja kontrollitud tempot. Suures grupis võib juhendajal olla raske märgata ja hallata dissotsieerumis- või ülereageerimisnähte.
- **Kriisiseisundid:** Ägeda stressi, leina või värske trauma all olevad inimesed võivad vajada terapeutilist tuge, mis ületab TRE grupi juhendaja pädevuse ja grupi võimalused.

Füüsilised ja meditsiinilised vastunäidustused

- **Rasedus:** Kuigi TRE ei ole tingimata raseduse ajal vastunäidustatud, on soovitatav raseduse ajal olla ettevaatlik. Suuremas grupis, kus juhendaja tähelepanu on jagatud, ei pruugi olla tagatud spetsiifilised modifikatsioonid ja ohutus.
- **Ägedad füüsilised probleemid: Rasked südameprobleemid**, hiljutine **operatsioon** või **rasked liikumist piiravad tervislikud vastunäidustused** (nt ägedad seljavalud, liigeseprobleemid, hiljutised luumurrud). Kuigi TRE harjutusi saab kohandada, on suuremas grupis individuaalsete erivajaduste arvestamine piiratud ja see suurendab vigastuste riski.
- **Krambid** (mitte-epileptilised või epilepsiaga seotud): Igasugune krampide või kontrollimatute lihaskrampide kalduvus eeldab individuaalset ja hoolikat jälgimist.