

نصائح الاسترخاء لتخفيف الإجهاد



الاثنين 24 أبريل 2017 11:04 م

يمكن أن يساعد الاسترخاء على التخفيف من أعراض الإجهاد يمكن أن يساعد في تهدئتك والتراجع عن الحالة المرهقة

لربما ستشعر بأنك أكثر قدرة على التعامل مع القلق بمجرد تخلصك من التوتر في جسدك وإزالة أفكارك، رغم ان سبب القلق لن يختفي

تجمع جميع تقنيات الاسترخاء بين التنفس بعمق أكثر مع استرخاء العضلات

لا تقلق إذا وجدت الاسترخاء صعباً بدايةً حيث أنها مهارة لا بد من تعلمها وستأتي مع الممارسة

بعد كلاً من اليوغا والتاي تشي من أشكال التمارين التي قد تساعد في تحسين التنفس والاسترخاء

التنفس الاسترخائي

تدرب على التنفس العميق لفترة منتظمة وفي مكان هادئ حيث ليس هناك ما يزعجك أرخ أو اخلع أي ملابس ضيقة ترديها، مثل الأحذية أو السترات اجعل نفسك تشعر بالراحة تماماً

اجلس على كرسي مريح تسند رأسك عليه أو استلق على الأرض أو على السرير ضع ذراعيك على جانبي الكرسي أو تمدد على الأرض أو السرير، ابعدهما قليلاً عن جسمك بحيث يكون الكفين للأعلى إذا كنت مستلقياً، مد ساقيك بحيث يكونا متباعدين بنفس المسافة بين الوركين أو أكثر قليلاً إذا كنت جالساً على كرسي، لا تضع ساقاً على أخرى

يبدأ الاسترخاء الجيد دائماً بالتركيز على تنفسك طريقة القيام بذلك هي الشهيق والزفير ببطء وبتواتر منتظم حيث سيساعدك ذلك بأن تهدأ

املاً كامل رئتيك بالهواء دون بذل جهد تخيل أنك تملأ قارورة، بحيث تملأ رئتيك من الأسفل

خذ نفساً عبر أنفك وأخرجه عبر فمك

خذ نفساً ببطء و بالعد بانتظام من واحد إلى خمسة (لا تقلق إذا لم تستطع الوصول إلى الخمسة بدايةً).

اترك النفس يخرج ببطء، مع العد من واحد إلى خمسة

واصل القيام بذلك حتى تشعر بالهدوء تنفس دون توقف أو حبس نفسك

تدرب على هذا التنفس الاسترخائي لمدة ثلاث إلى خمس دقائق، مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم (أو كلما شعرت بالإجهاد).

الاسترخاء العضلي العميق

تستغرق هذه التقنية حوالي 20 دقيقة تقوم على بسط عضلات مختلفة، واحدة تلو الأخرى، ثم إرخائها لإطلاق التوتر من الجسم وإراحة الدّهن

ابحث عن مكان هادئ ودافئ وخال مما يلهيك احصل على وضعية مريحة بالكامل إما بالجلوس أو الاستلقاء أغلق عينيك وابدأ من خلال التركيز على تنفسك التنفس ببطء وبعثق كما هو موضح أعلاه

إذا كان لديك ألم في عضلات معينة أو وجدت أن هناك عضلات يصعب التركيز عليها، أمضِ وقتاً أكبر في استرخاء الأجزاء الأخرى

أبقِ على الشد لعدة ثوانٍ في كل ممارسة ثم استرخِ. كرر ذلك عدة مرات. الحفاظ على الترتيب نفسه أمر مفيد أثناء العمل على المجموعات العضلية:

الوجه: شد الحاجبين معاً، كما لو أنّ الشخصّ يعبس ثمّ اتركهما
الرقبة: قم بإمالة الرأس بلطف إلى الأمام، ادفع الذقن إلى أسفل نحو الصدر ثم ارفع ببطء مرة أخرى
الكتفين: اسحبهما للأعلى نحو الأذنين (هز الكتفين)، ثم قم بإرخائهما نحو القدمين
الصدر: تنفس ببطء وبعمق في الحجاب الحاجز (تحت الضلع السفلي لديك) بحيث تستخدم رئتيك بالكامل ثم أخرج نفسك ببطء، ممّا يسمح للبطن بالانخماص بحيث يخرج فيها كلُّ الهواء من جوفه
الذراعان: مد الذراعين بعيداً عن الجسم لأقصى درجة ممكنة، ثم قم بإرخائهما
الساقين: ادفع أصابع القدمين بعيداً عن الجسم، ثم اسحبهما نحو الجسم، ثم استرخِ
المعصمان واليدين: شد المعصم عن طريق سحب اليدين نحوك ومد الأصابع والإبهام، ثم استرخِ

أمضِ بعض الوقت مستلقياً بهدوء بعد الاسترخاء مع إغلاق عينيك عندما تشعر بأنك مستعد، تمدد وانهض ببطء